

2013

Ársskýrsla frjálsíþróttaráðs HSK



Aðalfundur

frjálsíþróttaráðs HSK

3/21/2013

Dagskrá aðalfundar 21. mars 2013

1. Fundarsetning og skipan fundarstjóra, fundaritara og kjörbréfanefnd.
2. Skýrsla stjórnar og reikningar 2012
3. Umræður um skýrslu stjórnar
4. Álit kjörbréfanefndar
5. Afgreiðsla reikninga
6. Tillögur lagðar fram
 - Fjárhagsáætlun fyrir árið 2013
 - Aðrar tillögur
7. Kaffihlé
8. Umræður og afgreiðsla
9. Stjórnarkjör
10. Önnur mál
11. Fundarslit

Starfsemi frjálsíþróttaráðs 2012

Stjórn ráðsins skipa: Benóný Jónsson formaður, Steinunn E. Þorsteinsdóttir gjaldkeri, Ingvar Garðarsson meðstjórnandi, Tómas Karl Guðsteinsson meðstjórnandi, Guðmunda Ólafsdóttir meðstjórnandi. Starfsmaður: Ólafur Guðmundsson, verkefnisstjóri.



Aðalfundur ráðsins var haldinn 4. apríl. Starfsemi var mikil á árinu, Ólafur Guðmundsson sinnti verkefnastjórn af skörungsskap sem fyrr og mótshald var umfangsmikið. Auk hefðbundinna héraðsmóta hélt ráðið fyrsta mót nýrrar mótaráðar FRÍ, enda hafði Ólafur Guðmundsson með stuðningi frjálsíþróttaráðs forgöngu um að koma mótaröðinni af stað. Ráðið tók að sér MÍ í fjölþrautum og lengri boðhlaupum og kom að framkvæmd og undirbúningi Unglingalandsmóts UMFÍ, en m.a. var haldið dómaramámskeið í aðdraganda þess. Tveggja daga þing FRÍ var haldið í Fjölbrautaskóla Suðurlands dagana 16. – 17. mars og sendum við 11 þingfulltrúa auk þess sem unnið var að undirbúningi og framkvæmd. Gestgjafi þingsins var Sveitarfélagið Árborg og var gestrisni og höfðingskapurinn eftirtektarverður. Á þinginu voru þrjú HSK félagar sæmdir gullmerki FRÍ, það voru þeir Vésteinn Hafsteinsson, Kári Jónsson og Sigurður Jónsson allir úr Umf Selfoss. Þá hlutu þau Engilbert Olgeirsson, framkvæmdastjóri HSK, Sigríður Anna Guðjónsdóttir Umf Selfossi og Sigurbjörn Árni Arngrímsson formaður UMF Laugdæla silfurmerki FRÍ. Eftirtaldir voru heiðraðir með bronsmerki: Freyr Ólafsson upprunalega frá Dímon en nú aðalsprautan í frjálsíþróttastarfi Ármanns, Jón Jónsson Umf Heklu og fyrrum formaður HSK, Ólafur Guðmundsson úr Laugdælum og formaður mótanefndar FRÍ og Þuríður Ingvarsdóttir Umf Selfossi. Á árinu var áfram keppt á MÍ undir nafni HSK-Selfoss og voru innanhúss héraðsmót, utan Héraðsleika, haldin í frjálsíþróttahöllinni í Reykjavík. Í lok árs var sú erfiða ákvörðun tekin að leggja niður starf verkefnisstjóra. Ástæða þess var bágur fjárhagur ráðsins og voru sporin þung. Ólafi Guðmundssyni er þakkað einstaklega vel unnið starf á liðnum árum.

Frjálsíþróttamaður HSK 2012

Fjóla Signý Hannesdóttir náði frábærum árangri á frjálsíþróttavellinum á árinu 2012. Hún stundar æfingar af miklu kappi í Svíþjóð hjá hinum sænska Benke Blomquist, sem er heimsþekktur þjálfari. Uppskeran hjá henni var svo sannarlega frábær og sópaði hún að sér verðlaunum á öllum mótum ársins auk þess sem hún bætti sig í öllum greinum og setti nokkur HSK-met.

Fjóla Signý keppti á Folksam Challenge mótinu í Svíþjóð og gerði sér lítið fyrir og sigraði í 400 m grindahlaupi, þar sigraði hún meðal annars Fridu Persson sem er númer 56 á topplistanum í Evrópu. Fjóla Signý var auk þess í bronssveit Íslands í 4x400 m boðhlaupi sem hljóp á sínum besta tíma í mörg ár. Hún varð í öðru sæti á Sænska meistaramótinu í fjölþrautum þar sem hún náði 5041 stigum og stórbætti sig og var rétt við fyrsta sætið. Hún sigraði í 60 m grindahlaupi á Team Sportia Spelen auk þess sem hún sigraði bæði í 100 m og 400 m grindahlaupum á móti á Spáni í vor.

Fjóla Signý varð annað árið í röð þrefaldur Íslandsmeistari í kvennaflokki í sumar auk þess sem hún varð tvöfaldur Íslandsmeistari innanhúss. Árangur hennar í 400 m grindahlaupi á Meistaramóti Íslands gaf næstflest afreksstig. Eingöngu árangur Ásdísar Hjálmsdóttur Ólympíufara gaf fleiri afreksstig. Fjóla Signý var mjög mikilvægur burðarás HSK-liðsins í



Bikarkeppni FRÍ 1. deild þar sem hún varð tvöfaldur bikarmeistari og stigahæsti kvenkeppandi mótsins. Hún vann einnig einn bikarmeistaratitil innanhúss.

Fjóla Signý setti 10 HSK-met á árinu í fullorðinsflokki og er hún handhafi HSK-meta utanhúss í 200 m hlaupi, 100 m grindahlaupi og 400 m grindahlaupi. Innanhúss á Fjóla Signý HSK-metin í 60 m grind og 200 m, 400 m og 600 m hlaupum. Hæst bar þegar hún tvíbætti 30 ára gamalt HSK-met í 200 m hlaupi utanhúss. Hún bætti sinn besta árangur í 12 greinum utanhúss og 8 greinum innanhúss. Fjóla Signý hefur sýnt miklar framfarir og árangur hennar og bætingar farið langt fram úr öllum áætlunum. Á afrekslista sumarsins hjá Frjálsíþróttasambandi Íslands er hún með besta árangur ársins í 400 m og 100 m grindahlaupum og næstbesta árangur ársins í 800 m hlaupi og hástökki.

Fjóla Signý var valin í A-landsliðshóp Íslands fyrir árið 2013. Meginmarkmið hennar er að komast á Ólympíuleikana í Brazílíu 2016, en til þess þarf hún að bæta sinn besta árangur í 400 m grindahlaupi um aðeins 3 sekúndur. Fjóla Signý hefur alla tíð verið góð fyrirmynd yngri kynslóðarinnar í frjálsum. Hún hefur verið mjög góður félagi félaga sinna og leggur sig fram af alefli í öll þau verkefni sem henni eru fengin.

Mótahald og þátttaka í mótum 2012:

Héraðsmót HSK í frjálsíþróttum innanhúss 2012 voru öll haldin í Laugardalshöllinni í ár. Þetta var í þriðja skiptið sem mótin voru haldin í höllinni og er óhætt að segja að það hafi tekist frábærlega, fjölgun varð á keppendum frá því árið áður og mikil ánægja og gleði skein úr hverju andliti sem fyrr, enda nóg pláss og góðar aðstæður til að bæta sig.

Aldursflokkamót HSK 11 – 14 ára: var haldið í frjálsíþróttahöllinni í Reykjavík sunnudaginn 8. janúar og mættu keppendur frá sjö félögum á mótið. Selfoss sigraði stigakeppnina með 220 stig, Dímon varð í öðru sæti með 177 stig og Garpur í því þriðja með 94 stig.

Unglingamót HSK 15 – 22 ára: var haldið þann 8. janúar í Laugardalshöllinni. Góð keppni var í mörgum greinum. Lið Umf. Selfoss hlaut 155 stig, Dímon varð í öðru sæti með 122 stig og Þjótandi í þriðja sæti með 74 stig.

Héraðsleikar HSK 10 ára og yngri:

fóru fram laugardaginn 3. mars á Hvolsvelli. Voru þeir með örlítið breyttu sniði miðað við undanfarin ár. Keppendur átta ára og yngri tóku þátt í svokölluðum krakkafriðsum (Kids athletics) en það er þrautabraut í stöðvaformi þar sem krakkarnir fara í gengum æfingar sem líkjast að hluta eða í heild keppnisgreinum í frjálsíþróttum. Þeim yngri var skipt í 8 hópa og var hver hópur með einn liðstjóra sem skráði niður árangur hópsins og hvatti þau til dáða. Mældist þetta fyrirkomulag vel fyrir og er greinilega komið til að vera.



Markmiðið með krakkafrjálsum er að auka fjölbreytni og virkni þátttakenda sem og að fá fleiri krakka til að taka þátt. Má segja að öll þessi markmið hafi gengið upp enda var fjölgun þátttakenda milli ára auk þess sem gleðin skein úr hverju andliti.

Í flokki 9 – 10 ára voru keppnisgreinar 30m spretthlaup, langstökk án/atrennu, kúluvarp, skutlukast og hástökk. Þátttakendur á Héraðleikunum voru rúmlega 100 frá 10 félögum sem er fjölgun frá í fyrra. Í anda íþróttastefnu ÍSÍ þá fengu allir þátttakendur eins verðlaunapening fyrir þátttökuna að lokum.

Héraðsmót HSK: Mótið fór fram sunnudaginn 4. mars í Laugardalshöll. Laugdælir unnu stigakeppnina nokkuð örugglega með 160,5 stig á móti 110,5 stigum Selfoss. Þar munaði mestu um geysi sterkt karlalið Laugdæla. Þetta er í fyrsta skipti í sögu Héraðsmóts HSK í frjálsum sem Laugdælir vinna stigakeppni mótsins.

Ágætur árangur náðist í fjölda greina og litu þó nokkrar persónulegar bætingar dagsins ljós. Hæst ber árangur Elinborgar Önnu Jóhannsdóttur Laugdælum er hún stökk 10,61 m sem fleytti henni í úrvalshóp FRÍ í hennar flokki. Elinborg varð líka iðin við stigasöfnun fyrir sitt félag en hún sigraði þrjár greinar á mótinu. Þess má geta að tvö systkyni Elinborgar, Hreinn Heiðar og Ingibjörg ásamt pabba þeirra kepptu einnig á mótinu og sópuðu inn stigunum. Náði fjölskyldan í 79 stig af 160,5 stigum Laugdæla. Eitt HSK met var sett en það var Dagný Lís Davíðsdóttir Selfoss sem bæti sitt eigið met í 60m grindahlaupi í flokki 15 ára á 10,53 s. en gamla metið var 10,76 s. Sólveig Helga Guðjónsdóttir Selfoss, Bjarni Már Ólafsson Vöku og Ólafur Guðmundsson Laugdælum unnu svo þrjár greinar hvert.

Reykjavíkurléikar: Reykjavíkurléikar, *Reykjavík International Games* fóru fram laugardaginn 21. janúar í Frjálsíþróttahöllinni í Laugardal. Flest besta frjálsíþróttafólk landsins var mætt til leiks ásamt átta erlendum keppendum frá Svíþjóð, Danmörku, Hollandi, Englandi og Togo. Frá HSK-Selfoss var níu keppendum boðið til keppni. Uppskeran tvö brons og persónulegar bætingar. Kristinn Þór Kristinsson Samhygð keppti í 800 m. og hljóp á 1:56,56 mín. skammt á eftir silfur og gullverðlaunahöfunum í hlaupinu þeim Birni Margeirssyni UMSS og Snorra Sigurðssyni ÍR. Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum kom þriðji í mark í 60 m. á 9,26 s. en hann átti áður 9,65 s. Sólveig Helga Guðjónsdóttir Selfossi varð önnur í 60 m. hlaupi á 8,47 s. Haraldur Einarsson Vöku keppti í 60 m. hlaupi og kom fjórði í mark á 7,19 s.

Stórmót ÍR 2012 í frjálsíþróttum: *Sex gullverðlaun í kúluvarpi til HSK!* Stórmót ÍR var haldið í Laugardalshöllinni 28. - 29. janúar. Keppendum HSK stóð sig vel að vanda. Niðurstaðan 15 gull, 12 silfur og 10 brons, eitt HSK met og fullt af persónulegum bætingum.

Meistarmót Íslands 15–22 ára: *Sigþór Helgason fjórfaldur Íslandsmeistari!* Unglingameistaramót Íslands var haldið í Frjálsíþróttahöllinni helgina 4.-5. febrúar sl. HSK/Selfoss sendi öflugt lið til leiks og stóð það sig vel. Níu íslandsmeistararitlar komu í hús hjá HSK-SELFOSS, þrjú silfur og átta brons. Tvö HSK met voru slegin. Sigþór Helgason, 15 ára, sýndi snilldartakta og sigraði í öllum sínum greinum. Hann stökk pílta hæst í hástökki með því að vipa sér yfir 1,76 m, varpaði kúlunni langlengst allra eða 13,56 m., stökk 5,77 m. í langstökki og 11,69m í þristökki. Eva Lind Elíasdóttir Þór bætti sitt eigið met í 60 m. grindahlaupi 16-17 ára úr 9,30 s. í 9,29 s. og sigraði. Boðhlaupssveit stúlkna 16-17 ára bætti HSK metið í 4x200m boðhlaupi um rúma hálf s. og kom í mark á 1:51,80 mín. Sveitina skipuðu þær Eva Lind Elíasdóttir Þór, Andrea Sól Marteinsdóttir og Sólveig Helga Guðjónsdóttir báðar frá Selfossi og Elinborg Anna Jóhannsdóttir Laugdælum.

Meistarmót Íslands aðalhluti: Fjóla Signý og Bjarni Már Íslandsmeistarar, Guðrún Hulda með Íslandsmet. Helgina 11.–12. febrúar fór fram Meistaramót Íslands



aðalhluti í Laugardalshöllinni í Reykjavík. HSK-SELFOSS átti þar öfluga fulltrúa sem stóðu sig vel að vanda. Í heildina fékk HSK tvö gull, tvö silfur og eitt brons. Í stigakeppni milli félaga varð HSK-SELFOSS í 3. sæti í karlakeppninni og 4. sæti í heildina. Fjóla Signý Hannesdóttir Selfossi byrjaði á því að verða Íslandsmeistari í hástökki með 1,67 m., þá hljóp hún næst á 8,13 s. í 60 m. hlaupi. Seinni daginn þá tvíbætti



hún HSK metið í 200 m. hlaupi. Í undanrásum hljóp hún á 26,53 s. og jafnaði metið en svo gerði hún enn betur í úrslitahlaupinu er hún hljóp á nýju HSK meti, tíminn 26,13 s. og 3. sæti. Síðar um daginn hljóp Fjóla svo til úrslita í 60 m. grindahlaupi þar sem hún varð önnur, eftir harða keppni um fyrsta sætið, tíminn 9,00 s. og nýtt HSK met. Bjarni Már Ólafsson Vöku stórbætti sig í þristökki er hann stökk 13,76 m. og sigraði eftir mjög jafna keppni við Bjarna Malmquist FH. Guðrún Hulda Sigurjónsdóttir setti íslandsmet í kúluvarpi í sínum flokki, en Hulda keppir fyrir íþróttafélagið Suðra, sem er íþróttafélag fatlaðra á Suðurlandi. Hulda varpaði kúlunni 8,88 m.

Bikarkeppni FRÍ í frjálsum: 5 HSK met, 2 gull, 2 silfur og 5 brons. Sjötta Bikarkeppni FRÍ í frjálsíþróttum innanhúss fór fram laugardaginn 18. febrúar í Laugardalshöllinni. HSK sendi sitt sterkasta lið til keppni sem náði góðum árangri. Fjóla Signý Hannesdóttir Selfossi, fyrirlíði kvenna liðsins stökk allra kvenna hæst í hástökki, 1,66 m. Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum stökk 1,95 m. Í hástökki og sigraði. Hreinn hljóp svo mjög gott 60 m. grindahlaup á 9,05 s. og setti HSK met í flokki 20-22 ára pilta. Hreinn varð fjórði í hlaupinu. Eva Lind Elíasdóttir Þór tók silfur í 60 m. grindahlaupi. Kristinn Þór Kristinsson Samhygð kom þriðji í mark í 800 m. Hlaupi á 1:54,81 mín. Í 1500m. hlaupi varð hann síðan í öðru sæti í taktísku hlaupi. Ólafur Guðmundsson Laugdælum varð þriðji í kúluvarpi með 13,53 m. kast og Ágústa Tryggvadóttir Selfoss tók sama sæti í kúluvarpi og kastaði 11,16 m. Í þristökki karla varð Bjarni Már Ólafsson Vöku þriðji með 13,14 m. Sólveig Helga Guðjónsdóttir Selfossi hljóp 800 m. hlaupið á 2:27,03 mín. og HSK met í 16 -17 ára flokki og 18-19 ára flokki stúlkna, gamla metið átti Eva Lind Elíasdóttir Þór 2:28,86 mín. Dagný Lís Davíðsdóttir Selfossi hljóp gott 1500 m. hlaupi og setti HSK met í í flokki 15 ára og 16-17 ára hljóp á 5:25,82 mín. og varð fimmta. Gamla metið átti Borghildur Valgeirsdóttir 5:26,2 mín. Í heildarstigakeppninni varð HSK í 5. sæti af sex liðum með 68 stig. FH sigraði eftir hörkukeppni við ÍR-A með 105 stig og endurheimti titilinn, en ÍR- A hafði unnið þrjú ár í röð. Karlaliðið lið HSK varð í 4. sæti og kvinnaliðið í því 5.

Skólaþríþraut FRÍ 5. maí 2012 í Laugardalshöll: Góður árangur var hjá sunnlendingum á úrslitakeppninni í Skólaþríþraut FRÍ laugardaginn 5. maí í Laugardalshöllinni. Þetta er keppni þar sem nemendur í 6. og 7. bekk grunnskólan landsins reyna með sér í hástökki, 60m hlaupi og kúluvarpi. Í heild voru keppendur 11 frá grunnskólunum á Suðurlandi: 5 frá Sunnulækjarskóla Selfossi, 3 frá Flóaskóla, 2 frá Grunnskóla Bláskógabyggðar Laugarvatni og einn frá Grunnskólanum í Þorlákshöfn. Í vinning fyrir stigahæstu einstaklinga var gjafabréf í Frjálsíþróttaskóla UMFÍ sem starfræktur verðu í 5 stöðum á landinu í sumar.

Fjóla Signý með gott mót á Spáni laugardaginn 5. maí 2012: Fjóla Signý Hannesdóttir HSK/Umf. Selfoss keppti í 100 m grindarhlaupi og 400 m á móti á Malaga á Spáni laugardaginn 5. maí sl. og vann bæði hlaupin. Hún kom í mark á tímunum 58,71 s. og 14,63 s. Meðvindur var enginn í 100 m grindarhlaupinu.

Fyrsta mótaröðin, fyrsta mót. Vormót HSK 19. maí 2012 á Selfossvelli: *Sigbór Helgason með Íslandsmet í spjótkaсти.* Vormót HSK fór fram á Selfossvelli 19. maí. Sigbór Helgason Selfossi setti hann Íslandsmet í flokki 15 ára pílta með karlaspjóti þegar hann kastaði 56,28 m. Besta afrek karls á mótinu átti Selfyssingurinn Örn Davíðsson FH en hann sigraði spjótkaстиð með 69,55 m. kast uppá 69,55m. Örn hlaut 941 stig fyrir árangurinn samkvæmt stigatöflu IAAF. Besta afrek konu átti Stefanía Valdimarsdóttir Breiðabliki í 300m. hlaupi. Hljóp hún vegalengdina á tímanum 41,59 s. og hlaut hún 908 stig fyrir árangur sinn. Sigurvegarar í 10 greinum fengu gjafabréf fyrir tvo frá Serrano og PUMA gaf sigurvegurum sprettgreina Usain Bolt ilm, svitalyktareyði og sturtusápu.

Árangur í öðrum greinum var sá að í 110 m. grindahlaupi sigraði Ólafur Guðmundsson Laugdælum á 16,42 s. Sólveig Helga Guðjónsdóttir Selfossi í 100 m. hlaupi kvenna á 13,40 m. Í 300 m. hlaupi karla rann skeiðið fyrstur allra, Krister Blær Jónsson Breiðabliki á 38,33 s., en til gamans má geta að faðir hans er Jón Arnar Magnússon Íslandsmetahafi í tugþraut. Í 800 m. hlaupi kvenna varð Steinunn Eggertsdóttir Selfossi fyrst á 2:55,32 mín. Í hástökki karla sigraði Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum með 1,90m. Í langstökki kvenna sigraði Heiðrún Stella Þorvaldsdóttir Selfossi með 4,64 m. Í þrístökki karla sigraði Bjarni Már Ólafsson Vöku með á 13,34 m. HSK – sveitir karla og kvenna sigruðu 4x100 m. boðhlaupi.

J.J. mót Ármanns í frjálsum – mótaröð FRÍ: HSK átti átta keppendur á mótinu sem fram fór 24. maí. Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum stökk allra karla hæst í hástökkinu með 1,85 m. og Haraldur Einarsson Vöku sigraði í 100 m. hlaupi karla á 11.76 s. í tölvuverðum mótvindi. Dagur Fannar Magnússon Selfossi varð annar í sleggjukasti karla er hann bætti sinn persónulega árangur um tæpan hálfan metra með kasti upp á 47,00 m. í Kúluvarpi karla varð Ólafur Guðmundsson Laugdælum annar með 11,72 m. Guðrún Hulda Sigurjónsdóttir Suðra sem kastaði 19,98 m. og setti Íslandsmet í sínum fötlunarflokki. Flott hjá henni.

MÍ annar hluti Selfossvelli: Helgina 2. – 3. júní fór fram á Selfossi Meistaramót Íslands annar hluti í blíðskaparveðri, 20 stiga hita og örlítilli gjólu. Í þessum hluta er keppt í tugþraut og sjöþraut ásamt lengri boðhlaupum og 5 og 10 km. hlaupi á braut. Haraldur Einarsson Vöku varð annar í tugþraut með 5660 stig. Hér á síðunni má sjá nokkrar svipmyndir frá mótinu.



Vormót ÍR í frjálsum – þriðja mótið af sex í mótarið FRÍ: Vormót ÍR var haldið fimmtudaginn 7. júní á Laugardalsvelli. En þetta mót er hluti af mótröð FRÍ. HSK átti nú keppendur sem allir stóðu sig með ágætum. Fjóla Signý Hannesdóttir Selfossi keppti í 100 m. grindahlaupi og varð önnur á 15,18 s. í mótvindi og önnur í 800 m. hlaupi á 2:23,79 mín. Haraldur Einarsson Vöku sigraði langstökk karla með 6,32 m. Þar sem Sigbór Helgason Selfossi varð annar með 5,70 m. Í kúluvarpi karla varð Ólafur Guðmundsson Laugdælum þriðji með kast uppá 12,83 m.

Kastmót FH í frjálsum – fjórða mótið af sex í mótarið FRÍ: Kastmót FH í frjálsíþróttum var haldið Þriðjudaginn 12. júní á Kaplakrikavelli í Hafnarfirði. Keppt var í flokkum 13 ára og eldri. HSK átti tólf keppendur sem allir stóðu sig með ágætum. Guðrún Hulda Einarsdóttir Suðra hélt áfram að bæta Íslandsmetin. Hún kastaði 21,25 m. í spjótkesti og bætti sitt eigið met. Halla María Magnúsdóttir Selfossi setti glæsilegt Íslandsmet í spjótkesti (400gr) í flokki 13 ára með kasti upp á 39,21 m. Halla María setti svo HSK met í 60 m. hlaupi í sama flokki þegar hún hljóp á 8,45 s. Eldra metið var síðan 1983 og áttu það saman Ingibjörg Gísladóttir og Rannveig Skúla Guðjónsdóttir. Styrmir Dan Steinunnarson Þór bætti einnig Íslandmet í spjótkesti (400gr) í flokki 13 ára en hann kastaði 50,19 m. Fjóla Signý Hannesdóttir Selfossi sigraði tvær greinar, 200m. hlaup á 26,37 s. og í langstökki með stökk upp á 5,53 m. Haraldur Einarsson Vöku sigraði 400 m. hlaup karla á 51,95 s. Í 400 m. hlaupi kvenna varð Sólveig Helga Guðjónsdóttir frá Selfossi í þriðja sæti á tímanum 64,91 s. Í sleggjukasti karla kastaði Dagur Fannar Magnússon Selfossi til silfurverðlauna með 45,96 m. sem og í spjótkesti með 38,04 m. Ólafur Guðmundsson varð þriðji í kúluvarpi karla á sínu ársbesta 13,22 m. og í langstökki. Í kúluvarpi kvenna varð svo Thelma Björk Einarsdóttir Selfossi þriðja er hún kastaði 9,98 m.

Íþróttahátíð HSK í frjálsíþróttum 2012 í Þorlákshöfn: Laugardaginn 16. júní fóru fram Aldursflokkamót HSK 11 – 14 ára og Héraðsleikar HSK fyrir 10 ára og yngri í frjálsíþróttum, kallað einu nafni Íþróttahátíð HSK. Mótin fóru fram í Þorlákshöfn í blíðuveðri. 109 krakkar frá 10 félögum mættu til keppni og reyndu með sér í langstökki, hástökki, kúluvarpi, spjótkesti, 60m./100 m.. hlaupi, 800m. hlaupi, 80m. grindahlaupi og 4x100 m.. boðhlaupi. Besta afrekið á íþróttahátíðinni vann Harpa Svansdóttir 13 ára frá Selfossi fyrir langstökk 4,85 m. Selfoss sigraði heildarstigakeppni milli félaga með 289,5 stig, Þór Þorlákshöfn varð í 2. sæti með 203 stig og Garpur í 3. sæti með 96 stig.



Héraðsmót HSK utanhúss: Það var vaskur hópur karla sem tók þátt í kringlukastkeppninni, eins og sést á myndinni hér á síðunni. Mótið var haldið 18. - 19. júní á Selfossi í frábæru veðri. Keppendur voru 57 frá sjö félögum. Eitt Íslandsmet leit dagsins ljós en það var hin unga og efnilega Halla María Magnúsdóttir Selfossi sem setti met í 13 ára flokki stúlkna með 600 g. spjóti er hún kastaði 33,63 m. og bætti fyrra met um rúma tvo metra. Með þessu kasti varð hún í öðru sæti í spjótkastinu. Halla náði einnig frábærum árangri í

100 m. hlaupi þar sem hún sigraði örugglega og langstökki þar sem hún varð önnur. Keppt var í 15 greinum hjá körlum og konum og mátti hver þátttakandi keppa í 6 greinum auk

boðhlaups til stiga. Stigahæstu einstaklingar voru Fjóla Signý Hannesdóttir Selfossi með fullt hús og 36 stig. Hún sigraði allar sínar greinar sem voru þrístökk, langstökk, hástökk, 100 m.. grindahlaup, 400m. og 200m. hlaup. Stigahæsti karlinn var Haraldur Einarsson Þjótánda. Hann vann þrjár greinar 100 m., 200 m. og 110 m. grindahlaup og varð annar í þremur, langstökki, þrístökki og 400 m. hlaupi. Besta afrek kvenna vann Fjóla Signý Hannesdóttir frá Selfossi fyrir 100 m.. grindahlaup á 15,11 s. Besta afrek karla Bjarni Már Ólafsson Þjótánda fyrir 14,00 m. í þrístökki. UMF Selfoss sigraði heildarstigakeppnina milli félaga með 290 stig sem er rúmlega 100 stigum meira en í fyrra. Sameinað lið Vöku, Samhygðar og Baldurs undir merkjum Þjótánda varð í öðru sæti með 136 stig og lið Laugadæla í því þriðja með 79 stig.

Unglingamót HSK í frjálsíþróttum 2012: Þriðjudaginn 21. júní fór fram Unglingamót HSK fullorðinna í frjálsíþróttum. Mótið var haldið á nýja frjálsíþróttavellinum á Selfossi í góðu veðri. Keppendur voru 48 talsins frá 9 félögum. Keppt var í sjö greinum í hverjum flokki hjá drengjum og stúlkum og mátti hver þátttakandi keppa í 5 greinum auk boðhlaups til stiga. Stigahæsti einstaklingur mótsins var Andrea Vigdís Victorsdóttir Selfossi með fullt hús stiga eða 30. Hún sigraði allar sínar greinar sem voru langstökk, hástökk, 100 m. hlaup, kúluvarp og spjótkast. Besta afrek mótsins vann Bjarni Már Ólafsson Vöku fyrir 6,55 m. í langstökki í flokki 20-22 ára. Fékk hann 823 stig fyrir þennan árangur. UMF Selfoss sigraði heildarstigakeppnina með 234 stig, Lið Laugadæla varð í því 2. sæti með 75 stig. Sameinað lið Vöku, Samhygðar og Baldurs undir merkjum Þjótánda varð svo í 3. sæti með 49 stig.

Meistarmót Íslands utanhúss 11 – 14 ára: Helgina 30. júní – 1. júlí fór fram Meistarmóti Íslands í frjálsíþróttum í aldursflokkum 11 – 14 ára á Laugardalsvelli. HSK-SELFOSS liðinu gekk mjög vel. Liðið hreppti þriðja sætið í heildarstigakeppni mótsins með 415,5 stig. ÍR varð í öðru sæti með 521,2 stig og FH Íslandsmeistari með 599 stig. HSK-SELFOSS liðið varð Íslandsmeistari í flokkum 13 og 14 ára pilta og í öðru sæti í stúlknaflokkum 11 og 13 ára og í flokki 12 ára pilta.

Gautaborgarleikarnir 2012: 15 frjálsíþróttakrakkar frá Selfossi á aldrinum 13-20 ára fóru til Gautaborgar 4, - 12. júlí og tóku þátt í risastóru móti, Gautaborgarleikunum, þar sem keppendur koma frá mörgum löndum og taka þátt. Skráningar á mótið eru 7.000 og því gríðarleg reynsla að keppa á svona móti. Krökkunum okkar gekk rosalega vel og komu heim með 2 gullverðlaun, 2 silfur og 2 bronsverðlaun og að auki fullt af bætingum.

MÍ aðalhluti: Helgina 14. – 15. júlí keppti lið HSK-SELFOSS með vaskri sveit sem taldi 20 manns og stóð hún sig mjög vel. Uppskera helgarinnar var 4 gull, 5 silfur og 5 brons og þriðja sæti í karla- og kvennakeppninni en liðið varð í þriðja sæti í heildarstigakeppni mótstins á eftir FH og ÍR sem sigraði. Fjóla Signý Hannesdóttir Selfoss var hetja liðsins og ein af tveimur keppendum mótsins sem vann þrjá Íslandsmeistaratitla. Fjóla byrjaði á því að sigra örugglega í 100 m.. grindahlaupi á HSK metsjöfnum er hún hljóp á 14,47 s. en í þessu hlaupi bætti Eva Lind Elíasdóttir Þór sig verulega er hún varð fjórða á 15,60 s. Fjóla Signý hóf svo seinni daginn á því að sigra með sömu yfirburðum í 400 m. grindahlaupi á nýju HSK meti og rauf 60 s. múrinn í fyrsta sinn. Tíminn 59,62 s. Fjóla fór svo beint í hástökk og sigraði það með 1,66 m. Fjóla var í silfursveit HSK-SELFOSS í 4x400 m. boðhlaupi á 4:07,07 mín. en með henni í sveitinni voru Sólveig Helga Guðjónsdóttir Selfossi, Agnes Erlingsdóttir Laugdælum og Eva Lind Elíasdóttir Þór. Guðrún Hulda Sigurjónsdóttir Suðra setti Íslandsmet í kringlukasti í sínum fötlunarflokki er hún þeytti kringlunni 22,92 m. Kristinn Þór Kristinsson Samhygð fylgdi eftir góðum árangri sínum í 800 m. hlaupi á Gautaborgarleikunum á dögnum með því að sigra það hlaup með yfirburðum, tíminn 1:55,15 mín. og þriðji besti tími hans frá upphafi. Vigdís Guðjónsdóttir Skeiðamönnum tók silfur af gömlum vana í spjótkesti kvenna og kastaði 42,11 m. Þá varð Agnes Erlingsdóttir Laugdælum í öðru sæti í 400m. hlaupi á tímanum 58,33

s. Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum varð annar í hástökki með 1,90 m. Í þrístökki karla tók Bjarni Már Ólafsson Vöku silfur með 14,06 m. stökki og var 2 cm. frá sigri. Í 110m. grindahlaupi karla varð Ólafur Guðmundsson Laugdælum þriðji á 16,23 s. Sama sæti náði hann í kringlukasti með 38,30 m. Í kúluvarpi kvenna átti HSK-SELFOSS sjö keppendur af tólf en reynsluboltinn Ágústa Tryggvadóttir Selfoss nældi sér í brons með því að varpa 10,94 m. Eva Lind var svo þar rétt á eftir með 10,86 m. Í 4x100 m.. boðhlaupi karla varð HSK-SELFOSS sveitin í þriðja sæti á ágætum tíma 44,74 s. Sveitina skipuðu: Hreinn Heiðar, Halli Einars., Ólafur Guðmundsson og Kristinn Þór.

Akureyrarmótið í frjálsum – fimmta mótið af sex í mótarið FRÍ: Nokkrir keppendur af sambandssvæði HSK tóku þátt í Akureyrarmótinu í frjálsum íþróttum sem fram fór helgina 21.-22. júlí. Fjóla Signý Hannesdóttir bætti 30 ára gamalt HSK met Unnar Stefánsdóttur í 200 m. hlaupi á Akureyrarmótinu í frjálsum íþróttum. Fjóla hljóp á 25,54 s. og varð í öðru sæti. Fjóla Signý sigraði í 100 m. grindahlaupi á tímanum 14,73 s. Haraldur Einarsson sigraði í langstökki með 6,49 m. Dagur Fannar Magnússon Selfossi, sigraði í sleggjukasti karla þegar hann kastaði 46,02 m. og Þorsteinn Magnússon sigraði í 3.000 m hlaupi karla á 11:08,33 mín. Andrea Vigdís Victorsdóttir keppti í flokki 14-15 ára telpna og sigraði í spjótkaсти(400gr) með 34,60 m. Sveit Selfoss keppti í 4x100 m. boðhlaupi og sigruðu þær á tímanum 52,37s. en sveitina skipuðu þær Fjóla Signý Hannesdóttir, Andrea Vigdís Victorsdóttir, Edda Þorvaldsdóttir og Sólveig Helga Guðjónsdóttir.

Gaflarinn Hafnarfirði 14 ára og yngri: 10 gullverðlaun, 7 silfur og 5 brons. Nokkrir krakkar frá Selfossi gerðu góða ferð í Hafnarfjörðinn 28. júlí. Krakkarnir eru búnir að vera duglegir að slá HSK met í sumar og féllu sex í viðbót og þau komu hlaðin verðlaunum heim.

Unglingalandsmótið á Selfossi 3.-5. Ágúst:Keppendur HSK náðu frábærum árangri á frjálsíþróttavellinum á Unglingalandsmótinu á Selfossi þar sem þeir bættu m.a. sextán Unglingalandsmótsmet og 10 héraðsmet.

Alls héldu keppendur HSK heim með 31 gullverðlaun, 21 silfurverðlaun og 11 bronsverðlaun.



Sveit HSK í 4x100 m boðhlaupi 16-17 ára, Elínborg, Sólveig, Guðrún og Eva.

Í **flokki 11 ára** sigraði Katharína Sybilla Jóhannsdóttir í hástökki, Helga Margrét Óskarsdóttir vann silfur í spjótkaсти og brons í þrístökki, Ásta Sól Stefánsdóttir hreppti silfrið í kúluvarpi og Barbára Sól Gísladóttir bronsið. Þá vann Guðjón Baldur Ómarsson silfrið í spjótkaсти.

Pétur Már Sigurðsson stóð sig vel í **flokki 12 ára**, vann gullið í hástökki og þrístökki þar sem hann setti Unglingalandsmótsmet, stökk 9,68 m. Pétur varð síðan annar í kúluvarpi og þriðji í langstökki. Stefán Narfí Bjarnason sigraði örugglega í kúluvarpinu með glæsilegu kasti upp á 9,15 m.

Í **flokki 13 ára** var Halla María Magnúsdóttir einstaklega sigursæl. Hún vann fimm gullverðlaun, ein silfurverðlaun og tvö bronsverðlaun. Halla María sigraði í spjótkaсти, 60 m grindahlaupi, kúluvarpi og 80 m hlaupi þar sem hún hljóp á 10,76 sek og sló þar Unglingalandsmótsmetið um leið og hún setti héraðsmet. Halla komst einnig á pall í 14 ára

flokknum þar sem hún vann silfurverðlaun í kringlukasti. Þá var hún í sveit HSK í 4x100 m boðhlaup sem sigraði á nýju Unglingalandsmóts- og héraðsmeti, 55,18 sek. Ásamt Höllu skipuðu sveitina þær Harpa Svansdóttir, Hekla Björk Grétarsdóttir og Sunna Skeggjadóttir.

Harpa Svansdóttir sigraði í langstökki og átti sæti í boðhlaupsveitinni en vann auk þess eitt silfur og þrjú brons. Í undanrásum 60 m grindahlaups sló hún Unglingalandsmótsmetið auk þess sem hún setti héraðsmet þegar hún hljóp á 10,52 sek. Þá bætti hún einnig héraðsmetið í 600 m hlaupi, hljóp á 1:48,2 mín og varð þriðja.

Styrmir Dan Steinunnarson var tíður gestur á verðlaunapallinum í flokki 13 ára. Hann gerði sér lítið fyrir og bætti fjögur Unglingalandsmótsmet og eitt héraðsmet. Styrmir sigraði í 60 m grindahlaupi þar sem hann setti met í undanrásunum, 10,01 sek. Þá sló hann ULM-metin í hástökki, stökk 1,65 m, þrístökki, stökk 11,34 m og langstökki þar sem hann stökk 5,47 m. Auk þess sigraði Styrmir í kúluvarpi og hreppti silfrið í spjótkesti og 80 m hlaupi.

Í **flokki 14** ára sigraði Teitur Örn Einarsson í tveimur greinum, spjótkesti og kringlukasti þar sem hann setti Unglingalandsmótsmet og kastaði 39,46 m. Þá vann hann silfurverðlaun í kúluvarpi og 800 m hlaupi. Fannar Ingvi Rafnarsson vann einnig tvö gullverðlaun í þessum flokki, sigraði í langstökki og þrístökki þar sem hann bætti Unglingalandsmótsmetið og stökk 11,38 m. Hann komst einnig á pall í 100 m hlaupi og hampaði þar silfurverðlaunum. Þá sigraði Sveinbjörn Jóhannsson í kúluvarpi 14 ára á glæsilegu Unglingalandsmótsmeti, 12,65 m.

Sigþór Helgason vann sex gullverðlaun í **flokki 15 ára**, setti þrjú Unglingalandsmótsmet og þrjú héraðsmet. Hann bætti ULM metin í þrístökki, stökk 12,47 m, hástökki, þar sem hann stökk 1,86 m og spjótkesti þar sem hann kastaði 60,76 m. Í tveimur síðastnefndu greinum bætti hann einnig héraðsmetið í flokknum. Þá sigraði hann einnig í kúluvarpi, langstökki og kringlukasti. Auk þess bætti Sigþór héraðsmetið í 100 m grindahlaupi þegar hann hljóp á 15,01 sek í undanrásunum.

Andrea Vigdís Victorsdóttir vann silfur í kringlukasti 15 ára og brons í spjótkesti.

Í **flokki 16-17 ára** sigraði Thelma Björk Einarsdóttir í kringlukasti á nýju Unglingalandsmótsmeti, 29,60 m. Thelma Björk hreppti svo bronsverðlaun í kúluvarpi.

Héraðsmetið í 4x100 m boðhlaupi í flokki 16-17 ára telpna var slegið en sveit HSK hljóp á 52,17 sek. Sveitina skipuðu þær Sólveig Helga Guðjónsdóttir, Eva Lind Elíasdóttir, Elínborg Anna Jóhannsdóttir og Guðrún Heiða Bjarnadóttir. Auk þess vann Guðrún Heiða silfur í þrístökki, Eva Lind silfur í 100 m grindahlaupi og Sólveig Helga brons í 800 m hlaupi.

Ingibjörg Erla Grétarsdóttir sigraði í kúluvarpi 18 ára stúlkna og vann silfur í langstökki og spjótkesti.

Í **flokki 18 ára** pilta sigraði Guðmundur Kristinn Jónsson á nýju Unglingalandsmótsmeti, kastaði 51,87 m. Hafsteinn Davíðsson vann silfurverðlaun í kúluvarpi og Arnar Þór Halldórsson hreppti bronsið í 800 m hlaupi.

Í flokki fatlaðra vann Bjarni Friðrik Ófeigsson þrenn silfurverðlaun, í kúluvarpi, langstökki og 60 m hlaupi.

Kópavogsmótið í frjálsum – Lokmótið í mótarið FRÍ: Haldið 15. ágúst á Kópavogsvelli. HSK átti sjö keppendur sem allir stóðu sig með ágætum. Fjóla Signý Hannesdóttir Selfossi sigraði þrjár greinar, hljóp 100 m. á 12,84 s., 400 m. á 57,32 s. og 100 m. grindahlaup á 14,66 s. Ólafur Guðmundsson Laugdælum sigraði 110 m. grindahlaup á 16,68 s. Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum varð efstur í stigakeppni mótaraðarinnar í stökkflokki og hlaut að launum flugmiða til áfangastaðar í Evrópu.

Bikarkeppni 15 ára og yngri í frjálsíþróttum: *Sex titlar til HSK og fjögur HSK met!* Mótið fór fram þann 19. ágúst. Sigþór Helgason og Teitur Örn Einarsson báðir frá Selfossi sigruðu tvær greinar hvor, Sigþór vann spjótkest með 54,90 m. kasti og 100 m. grindahlaup á 15,04 s. Teitur gerði sér lítið fyrir og sigraði 1500 m. hlaupið á 4:44,57 mín. Hann sigraði í kringlukasti með 40,02 m. Sveinbjörn Jóhannsson varpaði kúlunni rúmum metra lengra en silfursætið og varð Bikarmeistari og svo þeytti Andrea Vigdís Victorsdóttir spjótinu lengst allra stúlkna er hún sigraði með 35,36m. löngu kasti. Að auki kom eitt silfur og eitt brons í hús hjá HSK, Fannar Yngvi Rafnarsson Þór Þorlákshöfn hljóp frábært 400m. hlaup á nýju HSK meti 56,69s. en gamla metið átti Æfar Úlfarsson einnig frá Þór, sem var 58,5s. og Halla María Magnúsdóttir Selfossi í 100 m. hlaupi. Auk HSK mets í 400m. hlaupinu hjá Fannari litu þrjú önnur HSK met dagsins ljós á Laugardalsvellingnum. Halla María Magnúsdóttir Selfoss bætti sitt eigið HSK met í 80 m. grindahlaupi í flokki 13 og 14 ára, kom í mark á 13,60 s. en metið var 13,70s. Svo settu piltarnir nýtt glæsilegt HSK met í 1000m. boðhlaupi í flokki 15 ára er þeir hlupu á 2:20,85mín. og bættu gamla metið um 19s. Sveitina skipuðu: Elvar Örn Jónsson Selfossi, Styrmir Dan Steinunnarson og Fannar Yngvi, báðir frá Þorlákshöfn og Sigþór Helgason Selfossi. Piltalið HSK varð í 2. sæti í stigakeppni félaga, aðeins einu stigi frá efsta sætinu og stúlkurnar í 7. sæti. Í heildarstigakeppninni varð HSK svo í 4. sæti með 119 stig, aðeins fimm stigum á eftir A-liði ÍR sem varð í 3. sæti. A-lið FH varð í 2. sæti með 152,5 stig og Sigurvegarar varð lið Breiðabliks með 168,5 stig.

Lokamót Selfoss í frjálsum 23. ágúst á Selfossi: *Eitt íslandsmet og fimm HSK met sett á mótinu.* Í 80 m hlaupi setti Helga Margrét Óskarsdóttir, 11 ára, HSK met í 80 m hlaupi 12,87 s. Styrmir Dan Steinunnarson, 13 ára, setti Íslandsmet í 300 m grindahlaupi á 46,47 s. og það er að sjálfsögðu einnig HSK met. Tveir einstaklingar settu einnig HSK met í 300 m grindahlaupinu, Pétur Már Sigurðsson, 12 ára, á 59,75 s. og Helga Margrét Óskarsdóttir, 11 ára, 62,79 s. og það er einnig HSK met í 12 ára flokki.

Bikarkeppni FRÍ 1. deild: *Fjóla Signý og Kristinn Þór tvöfaldir bikarmeistarar.* Frjálsíþróttalið HSK stóð í eldlínunni þegar Bikarkeppni FRÍ fór fram á Hamarsvelli á Akureyri í þurru en köldu og vindasömu veðri þar sem árangrar í flestum hlaupum og stökkum fást ekki staðfestir sökum of mikils meðvinds. Fimm lið mættu til leiks en þau voru: FH, ÍR, Breiðablik, HSK, og sameiginlegt liðNorðurlands (UMSS, HSP, UMSE og UFA). Fyrirliði kvenna Fjóla Signý Hannesdóttir, Selfossi, stóð sig mjög vel og var drjúg fyrir liðið að vanda. Hún vann tvær greinar með því að sigra í 400 m. grindahlaup og 100 m. grindahlaup á 14,29 s. Fjóla keppti svo í Hástökki þar sem hún varð í 2. – 3. sæti, í þrístökki þar sem hún varð þriðja og í báðum boðhlaupunum þar sem HSK sveitin í 1000 m. boðhlaupinu varð í þriðja sæti. Kristinn Þór Kristinsson, Samhygð stóð sig frábærlega, hann gersigraði keppinauta sína í 800 m. og 1500 m. í taktískum hlaupum og landaði þar með tveim bikartitlum í hús HSK liðsins. Fimmti titillinn kom svo í hlut Vigdísar Guðjónsdóttur Skeiðamönnum er hún kom sá og sigraði í spjótkesti kvenna og sex mikilvæg stig í höfn. Köstin gengu ágætlega. Ágústa Tryggvadóttir Selfossi varð í öðru sæti í kúluvarpi með 11,58 m. Ólafur Guðmundsson Laugadælum nældi sér í brons bæði í kúlu og kringlu í kringlukasti. Dagur Fannar Magnússon Selfossi tók þriðja sæti í sleggjukasti. Fleiri titlar unnust að þessu sinni miðað við í fyrra, HSK varð í 4. sæti í heildina með 124,5 stig miðað við 5. sæti og 114

stig í fyrra. ÍR varð bikarmeistari í heildar stigakeppninni, þriðja árið í röð með 184 stig en FH var þar næst með 159 stig. Norðurland varð í þriðja sæti með 147,5 stig en Breiðablik rak lestina með 120 stig.

Fjölbrautarmót í Kópavogi: Íslandsmet og fimm HSK met sett á mótinu. Sunnudaginn 2. september kepptu nokkrir krakkar frá frjálsíþróttadeild Selfoss á fjölbrautarmóti í Kópavogi. Skemmst er frá því að segja að krakkarnir náðu frábærum árangri. Sigbór Helgason 15 ára sigraði sinn flokk í fimmtarþraut með yfirburðum og fékk 4.337 stig. Fannar Yngvi Rafnarson Þór, 14 ára, sigraði sinn flokk í fimmtarþraut með 3.930 stig. Hann setti einnig HSK met í 400 m hlaupi á 56,25 s. Styrmir Dan Steinunnarson, Þór, varð annar í fjórþraut í sínum flokki með 3.834 stig. Hann vann þrjár greinar af fjórum og í langstökki bætti hann 29 ára gamalt Íslandsmet og HSK met í langstökki er hann stökk 5,61 m, einnig setti hann HSK met í 400 m hlaupi er hann hljóp á 61,75 s. Árdís Eva Yngvadóttir, 14 ára, stóð sig vel og fékk 2.138 stig í fimmtarþraut. Halla María Magnúsdóttir, 13 ára, sigraði í sínum flokki í fjórþraut með 3.885 stig og Harpa Svansdóttir, 13 ára, varð önnur með 3.666 stig. Í þrautinni settu þær sitthvort HSK metið, Halla María bætti eigið met í 60 m hlaupi á 8.39 s. og Harpa bætti 38 ára gamalt met Ingibjargar Ívarsdóttur í 400 m hlaupi er hún hljóp á 64,70 s.

Kastbraut Óla Guðmunds Selfossvelli: Anna Pálsdóttir sigraði kvennaþrautina. Hin árlega Kastbraut Óla Guðmunds var haldin 6. september á Selfossvelli við ágætar aðstæður. Keppnisgreinar Kastbrautarinnar eru í þessari röð: sleggjukast, kringlukast, kúluvarp, spjótast og lóðkast. Megin tilgangur þrautarinnar er að enda keppnistímabilið með stæl þar sem húmorinn og keppnisgleðin er allsráðandi. Þrautin er öllum opin og eru þátttakendur úr öllum geirum frjálsíþróttá, allt frá kösturum til langhlaupara. Keppt er í karla- og kvennaflokki.

Grunnskólamót HSK í frjálsíþróttum Laugarvatni: Fimmtudaginn 27. september fór Grunnskólamót HSK í frjálsíþróttum fram á Laugarvatni. Yfir 200 nemendur mættu á svæðið en það voru nemendur á fyrsta ári við íþróttafraeði HÍ á Laugarvatni sem buðu til mótsins í tengslum við námskeið sem þau sitja. Var þetta hugsað sem ákveðin tilraun til þess að endurvekja í einhverri mynd Skólahlaup HSK sem því miður hefur ekki verið haldið í nokkur ár. Veður var óhagstætt, rigning og rok. Greinarnar þrjár sem keppt var í voru 60m spretthlaup, langstökk og spjótast og kepptu 5. og 6. bekkur saman, 7. og 8. bekkur og loks 9. og 10. bekkur í stelpu- og strákaflokkum. Eftirtaldir skólar voru með: Barnaskólinn á Eyrarbakka og Stokkseyri, Flúðaskóli, Grunnskóli Bláskógabyggðar, Grunnskóli Þorlákshafnar, Kerhólsskóli, Sunnulækjarskóli og Vallaskóli. Þegar upp var staðið og stigin talin voru það tveir skólar sem stóðu upp úr. Stelpurnar í Vallaskóli tóku sig til og unnu alla flokkana í stelpnaflokki og eru því Grunnskólameistarar HSK 2012 í 5.-6. bekk, 7.-8. bekk og 9.-10. bekk í flokki stelpna. Sömu sögu má svo segja um Grunnskóla Þorlákshafnar en þar unnu strákarinn alla flokkana í strákaflokkum og eru þar með Grunnskólameistarar HSK í frjálsíþróttum árið 2012 í 5.-6. bekk, 7.-8. bekk og 9.-10. bekk í flokki stráka.

Jólamót ÍR 19. des. 2012: Kristinn bætti elsta HSK metið í karlaflokki. Kristinn Þór Kristinsson hlaupari úr Umf. Samhygð stórbætti HSK metið í 600 metra hlaupi karla á Jólamóti ÍR 19. desember sl. Kristinn hljóp á 1;20,86 mín sem dugði til sigurs í hlaupinu. Hann bætti þar með 43 ára met Sigurðar Jónssonar á Selfossi, en hann hljóp á 1;28,2 mín. á móti í Reykjavík 22.mars 1969. Met Sigga var einnig met í 20-22 ára flokki og stendur það enn, þar sem Kristinn er 23 ára. Á þessu sama móti keppti Haraldur Einarsson úr Vöku og hann gerði sér lítið fyrir og sigraði í 60 metra hlaupi karla á 7,35 s. Met Sigurðar var elsta HSK metið innanhúss í karlaflokki, en til gamans má geta þess að elsta HSK metið innanhúss er frá 1958. Ólafur Unnsteinsson stökk það ár 3,11 metra í langstökki án átenu í

flokki pilta 18-19 ára. Þrívégis hefur þetta met verið jafnað og deilir Óli heitinn því metinu með þremur öðrum. HSK met Kristins er það 24. Í röðinni sem sett er innanhúss á árinu og 100 met voru sett utanhúss í sumar.

Áramót Fjölnis 29. des. 2012: Styrmir Dan Steinunnarson Þór Þorlákshöfn gerði sér lítið fyrir og bætti íslandsmetið í hástökki í sínum flokki pilta 13 ára á Ármótamóti Fjölnis 29. desember í Laugardalshöllinni. Styrmir stökk yfir 1,75 og átti 2 mjög góðar tilraunir við 1,80 (gamla metið var 1,72). Á hann því bæði íslandsmet inni og úti í hástökki 13 ára pilta.

Ólafur Guðmundsson, Þuríður Ingvarsdóttir, Gunnhildur Hinriksdóttir, Engilbert Olgeirsson, Guðmundur Karl Sigurdórsson, Sigríður Anna Guðjónsdóttir og Benóný Jónsson lögðu til efni.

Landslið Íslands:

Landsliðshópur 2012 í frjálsíþróttum: 6 íþróttamenn úr HSK í hópnum. Þegar Frjálsíþróttasamband Íslands (FRÍ) valdi landsliðshóp fyrir árið 2012 átti HSK sex íþróttamenn þar. Þau eru: Fjóla Signý Hannesdóttir Selfossi í fjölþrautaflokki, Haraldur Einarsson Vöku í flokki sprett- og grindahlaupa, Bjarni Már Ólafsson Vöku og Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum í stökkgreinaflokki, Agnes Erlingsdóttir Laugdælum í flokki millivegalengda og langhlaupa, Vigdís Guðjónsdóttir Skeiðamönnum í kastgreinaflokki.

Landsliðshópur 2013 í frjálsíþróttum: Sex keppendur frá HSK valdir. FRÍ hefur valið nýjan Landsliðshóp í frjálsíþróttum að loknu utanhússtímabili 2012. Hópurinn verður svo endurskoðaður vorið 2013 að loknu innanhússtímabili 2013. Þessir voru valdir:

Haraldur Einarsson Vöku í sprett- og grindahlaupum (spretthlaup).

Fjóla Signý Hannesdóttir Selfoss í Sprett og grindahlaupum (grindahlaup).

Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum í stökkgreinum (hástökk).

Bjarni Már Ólafsson Vöku í stökkgreinum (þrístökk).

Kristinn Þór Kristinsson Samhygð í millivegalenda- og langhlaupum (800 og 1500m).

Agnes Erlingsdóttir Laugdælum í millivegalenda- og langhlaupum (800 og 1500m).

HSK óskar þessum einstaklingum til hamingju með valið. Mörg spennandi verkefni bíða, bæði landsliðsverkefni árið 2013 og mót innanlands, þar sem nefna má sérstaklega Landsmótið á Selfossi í byrjun júlí í sumar.

Frá verkefnisstjóra:



Það má með sanni segja að árið 2012 hafi verið mjög viðburðaríkt ár. Frjálsíþróttaráð HSK undir stjórn verkefnisstjóra hélt úti samæfingunum á árinu að venju þar sem fjöldin allur af iðkendum tóku þátt, um 23 einstaklingar mættu að meðaltali á hverja æfingu. Samæfingar 13 ára og yngri voru 10 talsins en 8 hjá 13 ára og eldri.



En þetta er nauðsynlegur hluti af starfinu til að kynna og breiða út frjálsar á HSK svæðinu. Veittar voru viðurkenningar fyrir bestu mætingu á samaæfingar (sjá síðar). Annar þáttur sem skilar miklu í útbreiðslu íþróttarinnar er kynning í grunnskólunum en verkefnisstjóri gerði tilraun í Sunnulækjaskóla á Selfossi á haustmánuðum. Strax í vikunni

eftir kynninguna þá fjölgaði umtalsvert á frjálssíþróttæfingum á Selfossi þannig að það er ljóst að meira þarf að fara í skólana.

Mikið var um mótahald á árinu 2012 eins og sjá má á yfirliti frammar í skýrslunni. Mikil orka verkefnisstjóra fór í að halda utanum mótahald frjálssíþróttaráðsins á árinu, sem hefur sína kosti og galla. Góð framkvæmd móta er stórhloti af því að efla frjálssíþróttameningu á sambandssvæði HSK og eikur áhuga iðkenda. En gallinn er kannski sá að verkefnisstjóri hefur þá minni orku í að kynna og breiða út frjálssar að öðru leiti þ.e. með samæfingum, skólakynningum, þjálfun ofl. sem kannski var meira lagt upp með í upphafi átaksverkefnissins haustið 2009. En gengi HSK iðkenda var frábært á árinu á flestum sviðum.

Kom í ljós að sett höfðu verið 100 HSK met utanhúss á árinu og 24 met innanhúss eða alls 124 HSK met miðað við 104 í fyrra, af keppendum HSK. Íslandsmetin urðu 18 talsins og var Styrmir Dan Steinunnarson, Þór í Þorlákshöfn 13 ára með flest met eða 8, í þrístökki, langstökki, hástökki, spjótkesti, kringlukasti og 300 m. grindahlaupi, allt í hans flokki. Guðbjörg Hulda Sigurjónsdóttir, Suðra, setti 5 met, í spjótkesti, kringlukasti og kúluvarpi. Halla María Magnúsdóttir, Selfoss, 13 ára setti 4 met, í spjótkesti og kúluvarpi í sínum flokki og Sigþór Helgason, Selfoss, 15 ára með 1 þegar hann kastaði rúma 56 metra með karlaspjótinu á Vormóti HSK sem er met í hans flokki. Íslandsmeistara-bikar-og landmótsmeistaratitlar urðu um 90 talsins, silfurverðlaun á sömu mótum voru rúmlega 60 og bronsverðlaun rúmlega 50. HSK liðin í öllum aldurflokkum tóku yfirleitt þriðja sætið í heildarstigakeppnum þessara móta nema í bikarkeppnunum þá varð HSK í 4. sæti í bæði eldri og yngri flokki. Önnur mót voru fjölmörg á árinu svo sem eins og öll vormótin, mótaraðamót FRÍ, Gautaborgarleikarnir, Goggi Galvaski, Gaflarinn, ýmis bætingamót erlendis sem okkar besta fólk fór á ásamt smærri bætingamótum. Keppendur HSK stóðu sig á heildina litið frábærlega á þessum mótum þar sem fullt af persónulegum bætingum, HSK metum og Íslandsmetum voru sett. Þess má geta að Hreinn Heiðar Jóhannsson, Laugdælum, sigraði í stökkflokki í Mótaráð FRÍ sl. sumar, sem samanstóð af 6 mótum.

Lokahóf frjálssíþróttafólks HSK 2012

Frjálssíþróttafólk á HSK svæðinu hélt sitt árlega lokahóf í Tíbrá á Selfossi laugardagskvöldið 22. september. Þar sem keppnistímabilið 2012 var gert upp í máli, myndum, viðurkenningum, hlátrasköllum og hitaæiningum. Um 30 manns mættu á lokahófið. Margt var á dagskrá bæði gaman og alvara. Byrjað var á að horfa á vídeómyndbönd sem félagar í hópnum höfðu útbúið svona til að fá húmorinn og andan í gang. Því næsta var annáll ársins fluttur þar sem verkefnisstjóri frjálssíþróttaráðs HSK fór yfir viðburðaríkt ár eins og fram kemur í pistli hans hér að framan.

Fjöla og Kristinn frjálssíþróttakona og karl ársins.

Nokkrar viðurkenningar voru veittar. Fyrst skal telja viðurkenningu fyrir bestu mætingu á samæfingar HSK í yngri og eldri flokki. Í yngri flokki voru það Styrmir Dan Steinunnarson, Þór, og Harpa Svansdóttir, Selfossi, sem mættu best eða á þær allar en þær voru 10 talsins. Í eldri flokki voru það Baldvin Ari Eiríksson og Ágústa Tryggvadóttir bæði

frá Selfossi sem mættu best eða á 6 af 8 æfingum. Hápunkturinn var svo útnefning á frjálsíþróttakarli og konu ársins að mati þjálfara. Frjálsíþróttakarli ársins var valinn **Kristinn Þór Kristinsson, Samhygð**. Kristinn var ósigrandi í sinni aðalgrein 800 m. sl. sumar, hann varð Íslands- og bikarmeistari með miklum yfirburðum ásamt því að verða bikarmeistari í 1500 m. hlaupi einnig. Kristinn fór erlendis í ágúst og keppti þar á tveim sterkum mótum í 800 m. hlaupi og rauf í fyrsta sinn 1:54 mín. múrinn er hann hljóp á 1:53,77 mín. Þá bætti Kristinn sinn persónulega árangur í 400 m. hlaupi á árinu er hann hljóp á 50,76 sek. en hann átti áður 51,22 sek. Það má því með sanni segja að Kristinn Þór sé millivegalengdakóngur ársins 2012.



Það þarf engum að koma á óvart að **Fjóla Signý Hannesdóttir, Selfossi**, var valin frjálsíþróttakona ársins 2012. Fjóla hefur verið í frábæru formi á árinu og óx með hverjum deginum. Hún varð Íslandsmeistari í bæði 100 og 400 metra grindahlaupum auk þess að verða Íslandsmeistari í hástökki innan og utanhúss sem og bikarmeistari innahúss. Það má því með sanni segja að Fjóla sé grindahlaupsdrottning Íslands árið 2012. Fjóla vann svo til fjölda gull, silfur og bronsverðlauna á mótum sumarsins. Fjóla kom sérstaklega sterk inn seinnihluta sumars og skal minnst á HSK met hennar í 200 m. hlaupi en þar bætti hún áratugagamalt met Unnar Stefánsdóttur, Samhygð, er hún hljóp á 25,54 sek. sem hún bætti svo í byrjun sept. er hún hljóp á 25,51 sek. á Sænska meistaramótinu í sjöþraut. En á því móti bætti Fjóla sig um tæplega 400 stig í þrautinni er hún náði 5041 stigi sem er 9. besti árangur Íslendinga í greininni frá upphafi. Til viðbótar þessu þá setti Fjóla 5 HSK met. Fjóla og Kristinn eru þungavigtarfólk í HSK liðinu. Við óskum þeim til hamingju með útnefninguna.

Eins og áður segir voru sett 124 HSK met árinu þar af 100 met utanhúss, sem er HSK met. Flest met setti Halla María Mangúsdóttir, Selfoss, 13 ára eða 34 met, næstflest met setti svo Styrmir Dan Steinunnarson, Þór, eða 20. Mikill einhugur var um að æfa vel í vetur og stefna á góða hluti á Landsmóti á Selfossi 2013. Að endingu voru veittar viðurkenningar á gamansömu nótunum og bar þar einna hæst þegar Dagur Fannar Mangússon fékk viðurkenningu fyrir að keppa í stangarstökki árinu ☺

Að lokum vil ég segja að þessi fjögur ár sem verkefnisstjóri frjálsíþróttaráðs HSK, hafa verið mjög skemmtileg og lærdómsrík og vonandi árangursrík fyrir starfið á HSK svæðinu. Af reynslu minni þessi fjögur ár þá er það mín skoðun að það sé nauðsynlegt að hafa einstakling á launum í því að halda starfinu gangandi því þetta er stórt sambandssvæði og ógrinni af efnilegum einstaklingum sem eru út um allt, það þarf bara að finna þá og fá til að æfa og keppa. En takk fyrir mig



Afrekaskrá HSK árið 2012: 5 bestu árangrar í kvenna og karlaflokkum:

60m hlaup	1.	Fjóla Signý Hannesdóttir	Selfoss	8,13
	2.	Eva Lind Elíasdóttir	Þór	8,26
	3.	Sólveig Helga Guðjónsdóttir	Selfoss	8,40
	4.	Halla María Magnúsdóttir	Selfoss	8,49
	5.	Þórhildur Helga Guðjónsdóttir	Selfoss	8,57
100m hlaup	1.	Fjóla Signý Hannesdóttir	Selfoss	12,84
	2.	Halla María Magnúsdóttir	Selfoss	13,16
	3.	Eva Lind Elíasdóttir	Þór	13,21
	4.	Sólveig Helga Guðjónsdóttir	Selfoss	13,34
	5.	Guðrún Heiða Bjarnadóttir	Selfoss	13,44
200m hlaup	1.	Fjóla Signý Hannesdóttir	Selfoss	25,51
	2.	Agnes Erlingsdóttir	Laugdælum	26,53
	3.	Eva Lind Elíasdóttir	Þór	26,78
	4.	Sólveig Helga Guðjónsdóttir	Selfoss	26,84
	5.	Andrea Vigdís Victorsdóttir	Selfoss	28,47
400m hlaup	1.	Fjóla Signý Hannesdóttir	Selfoss	57,32
	2.	Agnes Erlingsdóttir	Laugdælum	58,33
	3.	Sólveig Helga Guðjónsdóttir	Selfoss	61,77
	4.	Harpa Svansdóttir	Selfoss	64,70
	5.	Andrea Vigdís Victorsdóttir	Selfoss	65,01
800m hlaup	1.	Fjóla Signý Hannesdóttir	Selfoss	2:16,00
	2.	Agnes Erlingsdóttir	Laugdælum	2:17,50
	3.	Sólveig Helga Guðjónsdóttir	Selfoss	2:29,30
	4.	Harpa Svansdóttir	Selfoss	2:33,30
	5.	Eyrún Gautadóttir	Baldri	2:54,96

1500m hlaup	1.	Eyrún Gautadóttir Baldri	5:42,29
	2.	Sólveig Helga Guðjónsdóttir	6:03,71
	3.	Guðmunda Ólafsdóttir Vöku	6:19,45
3000m hlaup	1.	Eyrún Gautadóttir Baldri	12:37,50
60m grindahlaup	1.	Fjóla Signý Hannesdóttir Selfoss	9,00
	2.	Eva Lind Elíasdóttir Þór	9,33
	3.	Dagný Lís Davíðsdóttir Selfoss	10,43
	4.	Kristín Rut Arnardóttir Selfoss	11,81
100m grindahlaup	1.	Fjóla Signý Hannesdóttir Selfoss	14,47
	2.	Eva Lind Elíasdóttir Þór	15,60
	3.	Bryndís Eva Óskarsdóttir Selfoss	16,64
	4.	Elinborg Anna Jóhannsdóttir Laugdælum	22,65
400m grindahlaup	1.	Fjóla Signý Hannesdóttir Selfoss	59,62
Hástökk	1.	Fjóla Signý Hannesdóttir Selfoss	1,71
	2.-3.	Kristín Rut Arnardóttir Selfoss	1,55
	2.-3.	Eva Lind Elíasdóttir Þór	1,55
	4.-5.	Dagný Lís Davíðsdóttir Selfoss	1,50
	4.-5.	Elinborg Anna Jóhannsdóttir Laugdælum	1,50
Langstökk	1.	Fjóla Signý Hannesdóttir Selfoss	5,62
	2.	Harpa Svansdóttir Selfoss	4,99
	3.	Halla María Magnúsdóttir Selfoss	4,97
	4.	Guðrún Heiða Bjarnadóttir Selfoss	4,88
	5.	Elinborg Anna Jóhannsdóttir Laugdælum	10,61
Þrístökk	1.	Fjóla Signý Hannesdóttir Selfoss	11,17
	2.	Elinborg Anna Jóhannsdóttir Laugdælum	10,61

	3.	Guðrún Heiða Bjamadóttir Selfoss	10,60
	4.	Harpa Svansdóttir Selfoss	10,38
	5.	Halla María Magnúsdóttir Selfoss	10,10
Stangarstökk	1.	Theodóra Jóna Guðnadóttir Dímon	2,40
	2.	Ágústa Tryggvadóttir Selfoss	1,95
Kúluvarp	1.	Ágústa Tryggvadóttir Selfoss	11,58
	2.	Eva Lind Elíasdóttir Þór	10,86
	3.	Andrea Sól Marteinsdóttir Selfoss	10,47
	4.	Thelma Björk Einarsdóttir Selfoss	9,99
	5.	Fjóra Signý Hannesdóttir Selfoss	9,91
Kringlukast	1.	Eyrún Halla Haraldsdóttir Selfoss	30,86
	2.	Anna Pálsdóttir Selfoss	30,73
	3.	Thelma Björk Einarsdóttir Selfoss	29,99
	4.	Ágústa Tryggvadóttir Selfoss	28,03
	5.	Halla María Magnúsdóttir Selfoss	27,03
Spjótkast	1.	Vigdís Guðjónsdóttir Skeið	42,54
	2.	Anna Pálsdóttir Selfoss	34,62
	3.	Halla María Magnúsdóttir Selfoss	33,62
	4.	Thelma Björk Einarsdóttir Selfoss	32,81
	5.	Ágústa Tryggvadóttir Selfoss	32,52
Sleggjukast	1.	Anna Pálsdóttir Selfoss	30,82
	2.	Thelma Björk Einarsdóttir Selfoss	29,73
	3.	Eva Lind Elíasdóttir Þór	28,74
	4.	Eyrún Halla Haraldsdóttir Selfoss	23,36
	5.	Ágústa Tryggvadóttir Selfoss	22,88
Sjöþraut	1.	Fjóra Signý Hannesdóttir	5041 stig

60m hlaup	1.	Haraldur Einarsson Vöku	7,19
	2.	Bjarni Már Ólafsson Vöku	7,54
	3.	Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum	7,74
	4.	Ólafur Guðmundsson Laugdælum	7,75
	5.	Fannar Yngvi Ragnarsson Þór	7,84
100m hlaup	1.	Haraldur Einarsson Vöku	11,11
	2.	Bjarni Már Ólafsson Vöku	12,02
	3.	Ólafur Guðmundsson Laugdælum	12,14
	4.	Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum	12,46
	5.	Baldvin Ari Eiríksson Selfoss	12,63
200m hlaup	1.	Haraldur Einarsson Vöku	22,69
	2.	Ólafur Guðmundsson Laugdælum	25,31
	3.	Baldvin Ari Eiríksson Selfoss	25,52
	4.	Sigþór Helgason Selfoss	25,62
	5.	Fannar Yngvi Rafnarsson Þór	25,77
400m hlaup	1.	Kristinn Þór Kristinsson Samhygð	50,76
	2.	Haraldur Einarsson Vöku	51,00
	3.	Jóhann Guðmundsson Selfoss	58,70
	4.	Baldvin Ari Eiríksson Selfoss	60,21
	5.	Sigþór Helgason Selfoss	61,73
600m hlaup	1.	Kristinn Þór Kristinsson Samhygð	1:20,86
	2.	Stymir Dan Hansen Steinunnarson Þór	1:51,40
800m hlaup	1.	Kristinn Þór Kristinsson Samhygð	1:53,77
	2.	Teitur Örn Einarsson Selfoss	2:20,30
	3.	Jóhann Guðmundsson Selfoss	2:25,88
	4.	Sigurður Páll Sveinbjörnsson Selfoss	2:27,06
	5.	Pétur Már Sigurðsson Selfoss	2:32,20

1500 m hlaup	1.	Kristinn Þór Kristinsson Samhygð	4:13,26
	2.	Teitur Örn Einarsson Selfoss	4:44,57
	3.	Haraldur Einarsson Vöku	5:12,31
	4.	Sigurður Páll Sveinbjörnsson Selfoss	5:20,58
	5.	Ingvar Garðarsson Skeið	5:25,57
60m grindahlaup	1.	Ólafur Guðmundsson Laugdælum	9,03
	2.	Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum	9,05
	3.	Bjarni Már Ólafsson Vöku	9,24
110m grind	1.	Ólafur Guðmundsson Laugdælum	15,99
	2.	Haraldur Einarsson Vöku	16,75
	3.	Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum	16,77
	4.	Sigurður Páll Sveinbjörnsson	23,27
Hástökk	1.	Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum	1,95
	2.	Sigþór Helgason Selfoss	1,86
	3.	Bjarni Már Ólafsson Vöku	1,83
	4.	Styrmir Dan Steinunnarson	1,75
	5.	Haraldur Einarsson Vöku	1,70
Langstökk	1.-2.	Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum	6,55
	1.-2.	Bjarni Már Ólafsson Vöku	6,55
	3.	Haraldur Einarsson Vöku	6,54
	4.	Guðmundur Árni Ólafsson Selfoss	6,32
	5.	Ólafur Guðmundsson Laugdælum	6,06
Þristökk	1.	Bjarni Már Ólafsson Vöku	14,06
	2.	Haraldur Einarsson Vöku	13,84

	3.	Fannar Yngvi Rafnarsson Þór	12,64
	4.	Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum	12,60
	5.	Sigþór Helgason Selfoss	12,47
Stangarstökk	1.	Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum	3,10
	2.	Ólafur Guðmundsson Laugdælum	3,00
	3.	Haraldur Einarsson Vöku	2,90
	4.	Bjarni Már Ólafsson Vöku	2,80
	5.	Jóhann Guðmundsson Selfoss	2,00
Kúluvarp	1.	Ólafur Guðmundsson Laugdælum	13,53
	2.	Dagur Fannar Magnússon Selfoss	11,26
	3.	Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum	10,93
	4.	Stefán Geirsson Samhygð	10,86
	5.	Orri Davíðsson Selfoss	10,26
Kringlukast	1.	Ólafur Guðmundsson Laugdælum	40,70
	2.	Rúnar Hjálmarsson Baldri	32,73
	3.	Stefán Geirsson Samhygð	32,67
	4.	Dagur Fannar Magnússon Selfoss	31,58
	5.	Haraldur Einarsson Vöku	29,07
Spjótkast	1.	Sigþór Helgason Selfoss	56,28
	2.	Guðmundur Kristinn Jónsson Selfoss	51,87
	3.	Bjarni Már Ólafsson Vöku	48,41
	4.	Hreinn Heiðar Jóhannsson Laugdælum	48,01
	5.	Haraldur Einarsson Vöku	42,91
Sleggjukast	1.	Dagur Fannar Magnússon Selfoss	47,66
	2.	Ólafur Guðmundsson Laugdælum	38,87
	3.	Barði Páll Böðvarsson Selfoss	20,00
	4.	Haraldur Einarsson Vöku	17,94

	5.	Guðmundur Nikulásson Dímon	16,51
Tugbraut	1.	Haraldur Einarsson Vöku	5660 stig.

Hreyfingalisti bankareikninga frjálsíþróttaráðs HSK 2012

BANKI 3003DAGS			BANKI 3003DAGS			Banki 112485Dags			
	INN	ÚT		INN	ÚT		inn	ÚT	
STAÐA	1.jan	8012	FRH....	3.júl	6000	85000	STAÐA	1.jan	29
	18.jan	23700		6.júl	83100			6.febr	3500
	23.jan	64800		9.júl	23400			7.febr	3500
	3.febr	13500		10.júl	13700	45		10.febr	10500
	9.febr			16.júl	68000	237250		13.febr	3200
	10.febr	11700		18.júl	4500			24.febr	20.728
	13.febr	10100		23.júl		6000		2.mar	9400
	14.febr	8700		25.júl	150000			5.mar	17900
	24.febr	70858		30.júl	45500			29.mar	9400
	28.febr	2263		1.ágú		60000		24.apr	36700
	5.mar	5826		2.ágú		110		4.jún	22400
	6.mar	24313		8.ágú	17000			20.jún	41300
	8.mar	47176		10.ágú	80699	134744		22.jún	12900
	12.mar			10.sep	30000	45		29.jún	3500
	14.mar	13063		11.sep	31125			4.júl	63310
	15.mar			13.sep	15750	100000		16.júl	13.500
	10.apr	45		14.sep		81000		17.júl	16800
	16.apr	2000		24.sep	142500			10.ágú	126.997
	24.apr	36700		27.sep	3750			15.ágú	3500
	30.apr	83238		1.okt		3017		21.ágú	3500
	7.maí	3000		9.okt		100000		29.ágú	7000
	9.maí	3000		10.okt		45		14.sep	15992
	10.maí			19.okt	38625			25.sep	7500
	11.maí	19100		24.okt	6750			6.des	13.200
	14.maí			25.okt		67192	vextir	31.des	253
	15.maí	483000		30.okt		6250			50
	16.maí			8.nóv	267613		samtals:	239392	239167
	18.maí	25300		9.nóv		218502	staða 31.12.2012	225	
	21.maí	1500		12.nóv		45			
	23.maí			30.nóv	16433				
	24.maí			6.des	13200	87500			
	31.maí	39100		10.des		45			
	1.jún	3300		13.des	1250				
	4.jún	7150		20.des	73639				
	5.jún			27.des	32075				
	26.jún	65250		28.des	1250				
	27.jún	46900		31.des	427	85			
	28.jún	3000							
	29.jún	18000							
			SAMTALS		1143549	1007657			
			staða 31.12.2012		135892				

Efnahagur

STAÐA 31.12.2012	SKULDUN.	LÁNADR.	TEKJUR	GJÖLD	
STEINUNN		50.130	MÓTSGJÖLD	1.066.826	735.241
KALLI ÚR		295.950	HSK	750.613	
ÓLI V.LAUNA		344.000	KALLI ÚR		280.230
G.TYRFINGSSON		267.190	SAMÆFING	2.000	
ÞÁ BÍLAR V.2011		139.294	FATNAÐUR	264.610	418.128
FRÍ	68.000	70.000	SKÓLI	235.000	100.000
AÐILDARFÉLÖG	330.000		GREIDD LAUN		596.000
MÍ FJÖLÞR.	50.000		VEXTIR	680	650
			LEIGA V.2011		86.328
			STYRKUR	20.000	
			SKÓLI 2011		68.200
			STEINUNN	50.130	
SAMTALS ÓGR:	448.000	1.166.564	SAMTALS:	2.389.859	2.284.777
					331.585
					750.613
					-280.230
					2.000
					-153.518
					135.000
					-596.000
					30
					-86.328
					20.000
					-68.200
					50.130
					105.082

Fjárhagsáætlun ársins 2013

Tekjur:

<i>Iðkendagjöld og aðildargjöld.....</i>	<i>490.000,-</i>
<i>Lottótekjur.....</i>	<i>260.000,-</i>
<i>Tekjur af mótum.....</i>	<i>1.200.000,-</i>
<i>Styrkir.....</i>	<i>250.000,-</i>
<i>Vaxtatekjur.....</i>	<i>30,-</i>
<i>Samtals tekjur</i>	<i>2.200.030,-</i>

Gjöld:

<i>Pátttaka í mótum.....</i>	<i>740.000,-</i>
<i>Laun og verktakagreiðslur.....</i>	<i>250.000,-</i>
<i>Kostnaður vegna mótshalds.....</i>	<i>250.000,-</i>
<i>Ferðakostnaður.....</i>	<i>150.000,-</i>
<i>Verðlaun.....</i>	<i>280.000,-</i>
<i>Leiga á tækum, áhöldum og aðstöðu.....</i>	<i>200.000,-</i>
<i>Þjónustugjöld banka.....</i>	<i>10.000,-</i>
<i>Ýmis kostnaður.....</i>	<i>50.000,-</i>
<i>Gjöld samtals.....</i>	<i>1.930.000,-</i>

Hagnaður.....270.030,-