

stóllinn



KYNNINGARBÆKLINGUR KÖRFUKNATTLEIKSDEILDAR
TINDASTÓLS 2024-2025



BILKEI
AKUEYB
Húdur



*Baráttukveðjur
til Tindastóls*



Kaupfélag Skagfirðinga stofnað 23. apríl 1889



DAGUR ÞÓR BALDVINSSON

FORMAÐUR KÖRFUKNATTLEIKSDEILDAR TINDASTÓLS

Sameiningartákn Skagafirðinga

Kæru stuðningsmenn

Körfuknattleiksdeild Tindastóls verður 60 ára á árinu. Körfuboltaæfingar hófust á Sauðárkróki undir leiðsögn Helga Rafns Traustasonar haustið 1964. Fyrsti leikur Tindastóls fór fram þann 23. janúar 1965. Það vill svo skemmtilega til að 23. janúar 2025 spila bæði mfl. kvk og mfl. kk á móti Grindavík í Síkinu.

Fyrsti leikur sem undirritaður fór á var 1988 þegar karlalið Tindastóls tryggði sig upp í úrvalsdeild í fyrsta skipti í sögunni. Hef ég fyllt bæði karla- og kvennaliðunum síðan þá í blíðu og stríðu. Ótrúlega mikið hefur gerst á öllum þessum árum bæði ósigrar og sigrar sem þroskar klúbbinn áfram í sinni vegferð. Ótal sjálfboðaliðar koma að starfi kkd. Tindastóls, allt frá því að manna ritaraborð, sjöppu, setja upp sal, fara í fjáraflanir, starfa í stjórn, keyra liðin og ótal margt fleira. Án þessa fólks væri ekki hægt að reka deildina. Því ber að þakka sitt óeigingjarna hugsjónarstarf. Mikið af styrktaraðilum styðja deildina og án þeirra framlags væri þetta ekki heldur hægt.

Körfuboltalið Tindastóls hafa um áraradír verið sameiningartákn Skagafirðinga nær og fjær. Fólk frá Skagafirði mætir út um allt land til að fylgjast með liðunum okkar og á meðan karlaliðið hefur verið mest áberandi og náð eftirtelkarverðum árangri er framtíðin ekki síður björt kvenamegin sem spilar nú í efstu deild í fyrsta sinn frá aldamótum. Einnig er mikið lagt upp úr þéttu yngri flokka starfi hjá deildinni. Tímabilið fer ágætlega af stað hjá deildinni og erum við sem störfum kringum þetta þakklát fyrir það og hlökkum til að fylgjast með liðunum okkar á komandi tímabili.

Áfram Tindastóll!

Dagur Þór Baldvinsson, formaður kkd. Tindastóls



STJÓRN KÖRFUKNATTLEIKSDEILDAR TINDASTÓLS 2024-2025

Dagur Þór Baldvinsson
Formaður | karfa@tindastoll.is

Ingi Björgvin Kristjánsson
Gjaldkeri

Freyja Rut Emilsdóttir
Ritari

Ari Freyr Ólafss., Dagbjört Rós Her-
munds., Eyþór Jónass. og Ágúst Káras.
Meðstjórnendur

Einar Ólafss., Óttar Ásbjörnss., Eyþór
Dalmann Sigurðss., Indriði R. Grétarss.,
Elvar Örn Birgiss. og Sveinn Pálmas.
Varamenn

FORSVARSMÁÐUR YNGRI FLOKKA:
Hrefna Reynisdóttir
karfa-unglingarad@tindastoll.is

HEIMASÍÐA: tindastoll.is/korfubolti
FACEBOOK: Körfuknattleiksdeild Tindastóls
INSTAGRAM: tindastollkarfa

KYNNINGARBÆKLINGUR KÖRFUKNATTLEIKSDEILDAR TINDASTÓLS 2024-2025

ÚTGEFANDI: Körfuknattleiksdeild Tindastóls og Nýprent ehf.

ÁBYRGÐARMAÐUR: Dagur Þór Baldvinsson.

UMSJÓN: Sigríður Garðarsdóttir og Óli Arnar Brynjarsson.

AUGLÝSINGAR: Nýprent ehf.

FORSÍÐUMYND OG AÐRAR MYNDIR: Davíð Már Sigurðss. o.fl.

UMBROT OG PRENTUN: Nýprent ehf. *11/2024

**UPP UPP
OG ÁFRAM
TINDASTÓLL**



UPPSTEYPA ehf.



PÉTUR RÚNAR BIRGISSON
FYRIRLIÐI KARLALÍÐS TINDASTÓLS

Vill byggja ofan á góða byrjun

Pétur Rúnar Birgisson er fyrriiði karlaliðs Tindastóls sem leikur í Bónus deildinni í vetur. Pétur er 28 ára, hefur stjórnað leik Stólanna frá því árið 2013 og nálíast ódfluga 400 leiki með meistaraflokki Tindastóls. Lið Tindastóls varð Íslandsmeistari vorið 2023 en stóð ekki undir væntingum tímabilið á eftir. Nú hefur liðið farið vel af stað í Bónus deildinni og stuðningsmenn orðnir spenntir. Það er því rétt að hefja leik með því að spyrja fyrriiðann hvernig tímabilið leggst í hann.

Það leggst bara mjög vel í mig eins og flest önnur tímabil hafa gert, byrjum vel núna og vonandi náum við að byggja ofan á það.

Hefur hópurinn sett sér einhver markmið fyrir tímabilið? Höfum svo sem ekki komið saman og sett okkur einhver markmið en eins og flest öll ár sem ég hef verið í þessu höfum við verið með lið sem getur farið ansi langt og held ég að það sé engin breyting á núna.

Í hópnum eru nú þrír nýir erlendir leikmenn; Basile, Giannis og Sadio. Hvernig eru þeir að koma inn í hópinn og hvað koma þeir með að borðinu? Þeir hafa allir komið vel inn í þetta. Sadio og Giannis að prófa sig áfram í nýrri deild og Basile þekkir þetta allt út og inn. Hann er svo sem þekkt stærð í þessari deild og búinn að sýna það í mörg ár að á deginum sínum er hann með betri mönnum á vellinum hverju sinni. Finnst hann henta okkur mjög vel, getur bæði tekið mikið til sín sem skorari og einnig að búa til fyrir aðra. Giannis hefur verið á uppleið í sinni frammistöðu og hann gefur okkur mikið varnarlega þar sem hann getur leyst flest allar stöður ásamt því að geta verið skorari þegar á reynir. Alltaf gott líka að vera með mann í "fjarka" stöðunni sem finnst ekkert leiðinlegt að vera með boltann og geta hent í einhver pick and roll eða vagg og veltu á móðurmálinu. Sadio er svo bara frábær leikmaður sem hann hefur sýnt í byrjun tímabils og mun vonandi gera áfram, er svakalega kraftmikill og mun betri skotmaður en ég hélt í fyrstu.

Þá er kominn nýr þjálfari, reynsluboltinn Benni Gumm. Þú ert búinn að spila undir nokkrum þjálfurum; hvernig er Benni öðruvísi en aðrir og hvar heldurðu að styrkur hans liggi? Já, þeir hafa verið nokkrir sem hafa þjálfað mann í gegnum tíðina. Benni er kannski öðruvísi að því leiti að hann gefur mönnum mikið frelsi til að taka ákvarðanir sjálfir án þess



að vera fastur í einhverjum kassa sem ég kann bara mjög vel við. Ég tel styrk hans liggja fyrst og fremst í reynslunni, hann hefur þjálfað ansi lengi í þessari deild og veit nákvæmlega hvaða leikmenn hann vill sækja í sitt lið og hvernig hann vill tækla hvern og einn leik.

Á síðasta tímabili gekk ekki allt að óskum þó hópurinn væri ansi sterkur á pappírnum. Hefurðu komist að niðurstöðu hvers vegna liðið náði sjaldan að sýna sínar betri hliðar? Nei, ég hef svo sem ekki verið að liggja yfir síðasta tímabili en ætli það hafi ekki einna helst legið í því að hópurinn hefði mátt vera betur samsettur þó að einstaklingarnir á blaði litu mjög vel út.

Liðið missti þrjá sterka kappasumarið áður, sterka karaktera og keppnismenn, Helga Rafn, Axel Kára og Sigga Gunn. Var þetta of stór þakki að missa á einu bretti? Já, það má alveg segja það. Þrír vel reynslumiklir menn þarna sem höfðu gert þetta allt saman áður og hefði maður alltaf kosið að halda einhverjum þeirra áfram en því miður sögðu þeir þetta allir gott. Einnig misstum við Reyni, Örvar og Eyþór sem var líka stór biti og fórum við þannig úr því að vera með eitthvað í kringum 16 manna hóp í það að vera eiginlega bara tíu og svo komu meiðsli ofan á það sem settu strik í reikninginn.

Síðasta haust tók Tindastóll þátt í Evrópukeppninni. Hvernig upplifun var það og varstu sáttur við leik liðsins? Já, ég var vel sáttur, vorum góðir þarna að mínu mati og gerðum vel í að sækja sigur. Hefðum svo sem mátt vinna bæði liðin en held að þetta hafi bara verið fínustu úrslit svona í fyrsta skipti sem liðið prófaði að fara í Evrópukeppni.

Ég reikna með að nær allir stuðningsmenn Tindastóls séu búnir að horfa á fimmta leikinn gegn Val, þegar Tindastóll varð Íslandsmeistari, oftast en einu sinni og oftast en tvisvar. Ég myndi



giska á að þú sért líka búinn að horfa á leikinn. Varstu spenntur eða krítískur við áhorfð? Ég hef aldrei tekið hann frá byrjun til enda en hann var sýndur svolítið oft sumarið eftir að við unnum. Ég horfði einu sinni á seinni hálfleikinn og ég átti bara hálf erfitt með það. Fann að ég svitnaði allur í lófum og varð hálf stressaður. Þannig að ég myndi segja að ég hallist meira að spenningi heldur en einhverri krítík á leikinn.

Hversu gaman var að verða Íslandsmeistari og hvaða tilfinningu skildi þetta afrek eftir hjá þér? Það gerist ekki stærra í körfuboltanum hér á landi heldur en að verða Íslandsmeistari og gleðin sem tók þarna við var svolítið eftir því. Það er erfitt að finna einhver orð til að lýsa henni en gleðin var mikil og sérstaklega við það að sjá allt fólkið sem hafði fyrir því að elta okkur í alla þessa leiki, í jafnvel mörg ár, vera þarna með manni á gólfnu eftir leik og sum jafnvel með gleðitár í augum er eitthvað sem ég mun seint gleyma. Tilfinningin sem þetta skilur eftir er einfaldlega bara gleði og þakklæti.

Er þetta eitthvað sem þú kærir þig um að endurtaka? Já, það væri ansi gaman að ná að endurtaka það og erum við auðvitað með hóp í það en margt þarf að ganga upp og smella á réttum tíma.



Framúrskarandi
fyrirtæki 2021-2023



VELDU ÞÉR HÚS!

Við framleiðum íslensk gæða
einingahús sem hægt er að breyta
í samræmi þínar óskir

Lögð er áhersla á smíði vandaðra
timburhúsa sem eru hönnuð og
byggð fyrir íslenskar aðstæður.
Fjölbreytilegt veðurfarið á Íslandi
gerir miklar kröfur um vönduð vinnu-
brögð og reynsla starfsfólks okkar
eykur öryggi og gæði húsanna.

Íbúðarhús - Fjölbýlishús - Skólar - Sumarhús



SG-E82B EINBÝLI

Stærð: 192.7 fm
Svefnherbergi 4



SG-E901 EINBÝLI

Stærð: 100 fm
Svefnherbergi 2



SG-E902 EINBÝLI

Stærð: 85 fm
Svefnherbergi 1



SG-S99 HEILSÁRSHÚS

Stærð: 117.7 fm
Svefnherbergi 3



SG-S86 HEILSÁRSHÚS

Stærð: 108.6 fm
Svefnherbergi 2

Fagleg ráðgjöf með
hönnuðum okkar og
sölumönnum

SG Hús ehf
Háheiði 3
800 Selfoss

Sími: 578-3344
sghus@sghus.is
www.sghus.is



Dögunarrækja með hverjum sigri

Áfram Tindastóll!



Viltu kaldsjávarrækja eins og hún gerist best

Rækjan frá Dögun er framleidd
úr hágæða hráefni úr Norður-Atlantshafi.
Við leggjum áherslu á sjálfbærni veiðistofna
og fullan rekjanleika vörunnar.



LEIKJAPLAN

MEISTARAFLOKKUR KARLA

Má ég heyra!?

Það er langt liðið á fyrri umferð Bónus deildarinnar þegar Stóllinn barst í hendur stuðningsmanna Tindastóls. Lið Tindastóls hefur farið vel af stað, tapaði að vísu fyrsta leiknum gegn KR en síðan hefur gengið verið hið besta og stuðningsmenn orðnir helpeppaðir.

Nýr þjálfari er í brúnni, Benedikt R. Guðmundsson, sem hefur þjáfað körfubolta frá því að hann var fundinn upp - eða þannig. Við erum að tala um reynslu.

Eins og gengur þá hafa orðið nokkrar breytingar á liði Tindastóls. Ef við hefjum leik í erlendu deildinni þá hafa Callum Lawson, Jacob Dalton Colloway og Keyshawn Woods horfið á braut og þá hafa tvíburarnir efnilegu, Veigar Örn og Orri Már Svavarssynir, stökkið yfir á Akureyri í nám. Svo ákvað Tóti Túrbó að halda heim í lið KR. Nokkrir ungir heimamenn fá tækifæri í vetur og þá bætti Benni við þremur erlendum leikmönnum. Fyrst kræktu Stólarnir í Dedrick Deon Basile sem hefur verið einn besti leikmaður deildarinnar undanfarin tímabil. Auk hans bættust við Frakkinn Sadio Doucoure og Grikkinn Giannis Agravanis. Drungilas og Geks eru áfram.

Eftir að hafa verið hálf bugaðir af meiðslum og veikindum á síðasta tímabili réðist það í síðustu umferð riðlakeppinnar hvort Stólarnir kæmst í úrslitakeppnina. Það hafðist, liðið endaði í sjöunda sæti, en tapaði einvígi við Grindavík, 3-0, í átta liða úrslitum. Í vetur ætla menn sér stærri hluti.

Má ég heyra!?

TÍMABILID 2024-2025

LEIKIR

meistaraflokkur karla



3. OKT. KL. 19:15 TINDASTÓLL - KR	<u>85-94</u>
10. OKT. KL. 19:15 ÍR - TINDASTÓLL	<u>82-93</u>
17. OKT. KL. 19:15 TINDASTÓLL - HAUKAR	<u>106-78</u>
25. OKT. KL. 20:15 GRINDAVÍK - TINDASTÓLL	<u>90-93</u>
31. OKT. KL. 19:15 TINDASTÓLL - HÖTTUR	<u>99-59</u>
3. NÓV. KL. 19:15 TINDASTÓLL - STJARNAN	<u>92-87</u>
15. NÓV. KL. 19:30 ÞÓR Þ. - TINDASTÓLL	<u>78-101</u>
29. NÓV. KL. 19:15 TINDASTÓLL - ÁLFTANES	_____
6. DES. KL. 19:30 KEFLAVÍK - TINDASTÓLL	_____
12. DES. KL. 19:15 TINDSTÓLL - NJARÐVÍK	_____
20. DES. KL. 19:30 VALUR - TINDASTÓLL	_____
2. JAN. KL. 19:15 KR - TINDASTÓLL	_____
9. JAN. KL. 19:15 TINDASTÓLL - ÍR	_____
17. JAN. KL. 19:15 HAUKAR - TINDASTÓLL	_____
23. JAN. KL. 20:15 TINDASTÓLL - GRINDAVÍK	_____
30. JAN. KL. 19:15 HÖTTUR - TINDASTÓLL	_____
2. FEB. KL. 19:15 STJARNAN - TINDASTÓLL	_____
13. FEB. KL. 19:15 TINDASTÓLL - ÞÓR Þ.	_____
28. FEB. KL. 19:15 ÁLFTANES - TINDASTÓLL	_____
6. MARS KL. 19:15 TINDASTÓLL - KEFLAVÍK	_____

* Tímasetningar leikja gætu breyst



K-TAK EHF

Byggingaverktaki



HSN

HSN Sauðárkróki: 432 4200

HSN Blönduósi: 432 4100

www.hsn.is



Skagafjörður

ÁFRAM TINDASTÓLL



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

vellíðan fyrir alla



Körfubolti er góður lífsstíll

Einn reyndasti þjálfari landsins, Benedikt Rúnar Guðmundsson, eða bara Benni Gumm eins sérfræðingar í setti kalla hann, tók við taumunum hjá meistaraflokki Tindastóls í sumar eftir vagg og veltur síðustu leiktiðar. Hann er búinn að púsla saman liði sem lítur vel út og hefur sýnt góðar framfarir í byrjun vetrar og eru stuðningsmenn Stóllanna orðnir vel peppaðir fyrir vetrinum. Benni hefur þjálfað víða en ferillinn hóf hann í KR og 23 ára þjálfaði hann bæði karla- og kvennalið Vesturbæinga frá 1995-1997. Síðan fór hann til Grindavíkur, þaðan í Fjölni og svo aftur í KR, þá tók hann við Þór Þorlákshöfn og eftir fimm tímabil þar fór hann norður á Akureyri og stýrði liðum Þórs. Eftir það fór hann á ný í Vesturbæinn þar sem hann stýrði kvennaliði KR, svo í Njarðvík 2021 og nú er það Krókurinn og lið Tindastóls. Þá má ekki gleyma því að Benni hefur þjálfað íslenska kvennalandsliðið síðan 2019. Kappinn er einfaldlega með körfuboltann í æðunum. Stóllinn lagði nokkrar spurningar fyrir þjálfarann.

Tap gegn KR í fyrsta leik. Hugsaðirðu með þér; í hverju er ég lentur? „Haha, nei, ég hugsaði það alls ekki. Við vorum á þeim tímapunkti komnir stutt á veg og ekki búnir að vera lengi saman. Svo er KR með hörku lið og alls ekki auðvelt að vinna.“

Hvað er það sem heillar við að þjálfa lið Tindastóls? „Það sem heillar m.a að þjálfa Tindastól er þessi gríðarlegi áhugi á körfubolta hjá Skagfirðingum. Svo er frábært að vinna með því góða fólki hjá Tindastóli. Umgjörðin er afburða góð.“

Nú má reikna með að þú sért ánægður með hópinn sem þú ert með, hvað er það sem er mest spennandi við hann? „Já, ég tel okkur hafa tekist vel að setja saman góðan hóp fyrir veturinn. Það er fín blanda af heimamönnum og síðan aðkomumönnum. Allir vita út á hvað þetta gengur og allir setja liðið í fyrsta sæti.“

Hvernig körfubolta viltu að lið Tindastóls spili, hvað þarf til að þú sért sáttur? „Ég vil að einkenni liðsins sé öflugur varnarteikur og hraður sóknarteikur. Ég vil að menn spili alltaf með hjartanu, með fullu sjálfstrausti og það skíni í gegn að þeir hafi gaman af því að spila.“

Hvernig gengur að aðlagast samfélaginu á Króknum? „Mér og konunni gengur mjög vel að aðlagast hér á Króknum. Hún er fædd hérna og á ættingja hér. Ég á mjög auðvelt með að aðlagast og líkar vel á minni stöðum utan Reykjavíkur. Þannig að við erum alsæl. Stjórn körfuknattleiksdeildarinnar hefur líka hjálpað okkur mikið að koma okkur vel fyrir.“

Þú ert búinn að þjálfa víða, hvar upplifðirðu mesta ævintýrið? „Mesta ævintýrið hingað til var þegar ég tók við Þór Þorlákshöfn þegar liðið var í 1. deild og við fórum beint upp og svo í lokaúrslit efstu deildar sem nýliðar. Síðan þá hefur Þorlákshöfn verið körfuboltabær því það varð algjör sprenging.“



Hvaða lið telurðu að muni berjast um titilinn í vetur? „Það eru mörg lið sem verða að berjast um Íslandsmeistaratitilinn þetta árið eins og svo oft áður. Við ætlum klárlega að vera í toppbaráttu og gera allt sem við getum til að gera atlögu að þeim stóra.“

Hvaða undirbúningur liggur að baki leikja eins og til dæmis gegn Stjórnunni á dögnum? „Það er mikill undirbúningur fyrir alla leiki sem sést ekki endilega á yfirborðinu. Það þarf að liggja yfir leikjum andstæðinganna hverju sinni og undirbúa liðið fyrir það sem andstæðingurinn gerir. Ég er með topp mann í að scouta hin liðin, hann Friikka. Á sama tíma má ekki missa sig of mikið í því sem önnur lið eru að gera heldur þurfum við þjálfararnir að sjá til þess að liðið okkar sé klárt í að framkvæma það sem við viljum gera inni á vellinum og spila okkar bolta.“

Nú ert þú einnig að þjálfra íslenska kvennalandsliðið og þarft því væntanlega að stimpla þig út hjá félagsliðinu þegar landsliðið tekur yfir. Finnst þér það erfitt? „Það er lykilatriði að vera með góða aðstoðarþjálfara bæði hjá félagsliðinu og landsliðinu svo þetta gangi vel fyrir sig. Ég er svo heppinn að vera með góða menn með mér þannig að þetta hefur gengið mjög vel. Sundum þarf að færa leiki fyrir mig eins og var gert um daginn þegar við mættum Stjórnunni á sunnudegi og ég fór síðan í

landslíðsverkefni á mánudegi.“

Hvernig sérð þú fyrir þér framtíð íslenska kvennalandsliðsins, erum við að færast nær sterkari þjóðunum í getu? „Ég er verulega spenntur fyrir framtíð íslenska kvennalandsliðsins. Mér finnst ofboðslega skemmtilegt að taka þátt í þessu verkefni og hef mikla trú á stelpunum. Við höfum heldur betur verið að taka framförum undanfarið og færast nær stóru þjóðunum. Við ætlum að halda áfram á þeirri braut og ég er ofboðslega spenntur. Það verður áfram erfitt að jafna hæð og styrk þessara þjóða en við reynum alltaf að finna leiðir til að bæta það upp öðruvísi.“

Hvernig líst þér á kvennaliðið

Tindastóls? „Kvennaliðið hefur staðið mjög vel í byrjun móts. Liðið hefur verið mjög óheppið með meiðsli og annað. Þegar það gengur yfir þá hef ég trú á að liðið geti farið mjög langt. Það eru mikil gæði í liðinu og með samheldni innan sem utan vallar þá getur þessi vetur orðið mikið ævintýri.“

Hvernig slakarðu á? „Almennt slaka ég bara á með samveru með mínum nánustu eins og frúnni og börnum. Á leikdegi finnst mér gott að taka u.þ.b. 30 mínútna blund. Annars er ég slakur að eðlisfari.“

Er einhverntímann of mikið af körfubolta? „Aldrei of mikið af körfubolta. Körfubolti er góður lífsstíll,“ segir Benni að lokum.



**FRÍÐRIK HRAFN
JÓHANSSON**

**ÍSÁK ÓLI
TRAUSTASON**



Við styðjum Tindastól



Verið velkomin í bakariust!

ADALGÖTU 5 | 550 SAUÐÁRKRÓKUR | © 455 5000



Toyota
Akureyri

LAND CRUISER 250

KOMDU OG REYNSLUAKTU **LAND CRUISER 250** HJÁ TOYOTA AKUREYRI. SÖLURÁÐGJAFAR OKKAR TAKA VEL Á MÓTI ÞÉR.

Land Cruiser 250 er flaggskip Toyota sem beðið hefur verið eftir með mikilli eftirvæntingu. Útletið er óður til fortíðar og undir kraftalegri yfirbyggingunni liggur ósigrandi torfærutæki.



Land Cruiser 250 er konungur jeppanna.



TOYOTA FÖRUM LENGRA

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300



UMVERÐISFRÉTTIR AKRÍSGÍMS

Billinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega þann bunað sem kann að vera tilgreindur. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. 7 ára ábyrgð gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. 12 mánaða vegaaðstoð fylgir öllum nýjum Toyota bílum. Birt með fyrirvara um villur.

LEIKMENN KYNNING



0 SADIO
DOUCOURE

32 ÁRA FRAMHERJI > 201 SM



4 AXEL
ARNARSSON

17 ÁRA BAKVÖRDUR > 188 SM



5 DEDRICK DEON
BASILE

30 ÁRA BAKVÖRDUR > 177 SM



10 GIANNIS
AGRAVANIS

26 ÁRA FRAMHERJI > 198 SM



11 DAVIS
GEKS

29 ÁRA BAKVÖRDUR > 192 SM



15 ADOMAS
DRUNGILAS

34 ÁRA MIÐHERJI > 207 SM



6 ARNAR
BJÖRNSSON

31 ÁRS BAKVÖRDUR > 179 SM



7 PÉTUR RÚNAR
BIRGISSON

28 ÁRA BAKVÖRDUR > 185 SM



8 JÓNAS ATLI
EYÞÓRSSON

17 ÁRA BAKVÖRDUR > 180 SM



31 SIGURÐUR
JÓNSSON

18 ÁRA BAKVÖRDUR > 188 SM



34 RAGNAR
ÁGÚSTSSON

22 ÁRA FRAMHERJI > 196 SM



35 HANNES
MÁSSON

28 ÁRA BAKVÖRDUR > 195 SM

THULE[®]
SWEDEN

Ferðavörur í miklu úrvali

Skíðafestingar, ferðabox, hjólafestingar, tjöld og margt fleira frá Thule!



**Stilling**
Gæðin skipta okkur máli

Reykjavík
Bíldshöfði 10

Hafnarfjörður
Bæjarhraun 6

Akureyri
Baldursnes 4

Selfoss
Hrismýri 2a

www.stilling.is • Sími: 520 8000 • stilling@stilling.is



Upphaf körfuboltans á Króknum

Bókin Upphaf körfuboltans á Króknum, saga körfuknattleiksdeildar Tindastóls 1964-1971 er komin út. Í bókinni er rakin saga körfuknattleiksdeildar Tindastóls á upphafsárum körfuboltans á Sauðárkróki. Fjallað er um frumkvöðla körfuboltans sem kynntu ungu fólki í bænum íþróttina haustið 1964. Sagt er frá leikjum, æfingum, ferðalögum og öðru því sem körfuboltafólk á Sauðárkróki hafði fyrir stafni á árunum 1964-1971. Margt áhugavert gerðist fyrstu ár körfuboltans á Sauðárkróki eins og frumraun Tindastóls á Íslandsmóti og í bikarkeppni á vegum Körfuknattleikssamband Íslands, heimsókn danska unglingalandsliðsins til Sauðárkróks, úrlitaleikjum um keppnisrétt í efstu deild o.fl. Höfundur er Ágúst Ingi Ágústsson og Óli Arnar Brynjarsson sá um uppsetningu og hönnun bókarinnar. Bókina má nálgast í Skagfirðingabúð, Pennanum Eymundsson eða hjá höfundi.

HÚSAFELLSHÁTÍÐIR - KAFLABROT

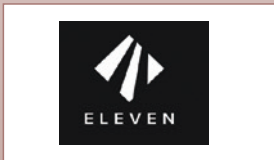
„Á Landsmótinu á Eiðum 1968 komu forráðamenn Ungmennasambands Borgarfjarðar að máli við nokkra körfuknattleiksmenn Tindastóls og buðu þeim að leika við lið UMSB á Sumarhátíðinni í Húsafellsskógi. Leikmenn Tindastóls sem voru ungir að árum samþykktu umsvifalaust boðið á þessa stærstu hátíð verslunarmannahelgarinnar. Húsafellshátíðin var haldin um hverja verslunarmannahelgi á árunum 1967-1976 og náði hápunkti sínum árið 1969, þegar tuttugu þúsund manns mættu á hátíðina. Landsþekktar hljómsveitir voru fengnar til að spila á þremur útisviðum. Sú hefð skapaðist á hátíðunum í Húsafelli að á sunnudeginum var hátíðar- og skemmtidagskrá, þar sem meðal annars var spilaður körfubolti.¹ Fyrir leikinn voru leikmenn Tindastóls frekar vondufir um sigur gegn UMSB sem var skipað leikmönnum Skallagríms, því gestgjafarnir höfðu leikið körfubolta á tveimur síðustu landsmótum þar sem leikið



var undir berum himni, en þetta var fyrsti leikur Tindastóls við slíkar aðstæður. Þrátt fyrir að hafa einungis skorað 17 stig í leiknum fór lið Tindastóls með sigur af hólmi því UMSB skoraði aðeins 12 stig. Veður var ekki gott á meðan leik stóð, sól blindaði leikmenn Tindastóls í sóknum fyrri hálfleiks og fóru því mörg ágætis skotfæri í súginn. Ekki hjálpaði ójafn steyptur pallur sem leikmenn liðanna léku á, sem var einnig of stuttur, þannig lítið var um hraðauppplauþ í leiknum. Molnað hafði upp úr steypu pallsins svo ekki var víst hvort boltinn kæmi aftur upp í hendur leikmanna í knattraki. En Sauðkrækingar uppskáru sigur í sínum fyrsta leik utandyra og fengu að launum snotran bikar.² Þessi bikar voru fyrstu sigurlaun sem körfuknattleiksdeild Tindastóls hlotnaðist og var bikarinn strax settur í notkun³ þar sem hann var fylltur af góðum veigum, þó um bindindismót væri að ræða í Húsafelli. Skal þó árétta að liðsmenn Tindastóls fóru varlega í allri neyslu áfengra drykkja, vildu vera sér og öðru æskufólki til fyrirmynda.“

HEIMILDIR:

1. Heimasíða Ungmennasambands Borgarfjarðar.
2. HSK. Leikjafritil og fundargerðabók 1965-2003.
3. Óli Jón Gunnarsson, Pálmi Sighvatn og Sveinn Sígússon, viðtal við höfund, 23. mars 2023.





Boðið sæti í Bónus deildinni

Eftir harða baráttu um efstu sætin í 1. deildinni í fyrra var lokastaða Tindastóls sú að 4. sætið varð þeirra. Þær fóru því í umspil um sæti í Subway deildinni þar sem þær byrjuðu á að slá Subway deildarlið Snæfells út og spiluðu við Aþenu til úrslita um hvort liðið kæmist upp í deild þeirra bestu. Aþena hafði betur í þeirri viðureign 3-1 en enga að síður glæsilegur árangur hjá stelpunum!

Það var svo nokkrum vikum síðar að fréttir bárust um að Fjölnir haf dregið kvennaliðið sitt úr keppni sem átti sæti í efstu deild og bauðst því Stólunum að taka þeirra sæti. Það þurfti ekki að hugsa það lengi og var því allt sett í 5. gir í undirbúning fyrir komandi átök.

Miklar breytingar voru gerðar á liðinu og var fenginn reynslumikill þjálfari sem hefur verið í röðum Tindastóls áður, Israel Martin. Ekki voru endurnýjaðir samningar við þá erlendu leikmenn sem fyrir voru heldur samið við nýja og eru það þær Mélissa Diawakana, Paula Cánovas Rojas, Edyta Ewa Falencyk, Randi Keonsha Brown og Oumoul Khairy Sarr Coulibaly. Þá endurnýjuðu Tindastólsmenn samninga sína við Klöru Sólveigu, Brynju Líf, Ingu Sólveigu, Rannveigu Guðmunds og Emmu Katrínu. Inn kom svo ung og efnileg frá Grindavík, hún Helena Rós. Þetta árið flutti svo Eva Rún Dagsdóttir á Selfoss og spilar með þeim þennan veturinn en vonandi sjáum við hana aftur á gólfinu í Síkinu í Tindastólsbúning í framtíðinni.

Allir í Síkið og áfram Tindastóll!

TÍMABILID 2024-2025

LEIKIR

meistaraflokkur kvenna



2. OKT. KL. 19:15	APENA - TINDASTÓLL	<u>86-66</u>
8. OKT. KL. 19:15	TINDASTÓLL - STJARNAN	<u>103-77</u>
15. OKT. KL. 19:15	NJARÐVÍK - TINDASTÓLL	<u>76-77</u>
22. OKT. KL. 19:15	TINDASTÓLL - VALUR	<u>65-86</u>
30. OKT. KL. 19:15	ÞÓR AK. - TINDASTÓLL	<u>102-95</u>
16. NÓV. KL. 16:00	GRINDAVÍK - TINDASTÓLL	<u>57-68</u>
20. NÓV. KL. 19:30	KEFLAVÍK - TINDASTÓLL	<u>90-89</u>
26. NÓV. KL. 19:15	HAMAR/ÞÓR - TINDASTÓLL	_____
3. DES. KL. 19:15	TINDASTÓLL - HAUKAR	_____
10. DES. KL. 19:15	TINDSTÓLL - APENA	_____
17. DES. KL. 18:15	STJARNAN - TINDASTÓLL	_____
4. JAN. KL. 19:15	TINDASTÓLL - NJARÐVÍK	_____
7. JAN. KL. 19:15	VALUR - TINDASTÓLL	_____
14. JAN. KL. 19:15	TINDASTÓLL - ÞÓR AK.	_____
23. JAN. KL. 17:45	TINDASTÓLL - GRINDAVÍK	_____
28. JAN. KL. 19:15	TINDASTÓLL - KEFLAVÍK	_____
15. FEB. KL. 19:15	TINDASTÓLL - HAMAR/ÞÓR	_____
19. FEB. KL. 19:15	HAUKAR - TINDASTÓLL	_____

* Tímasetningar leikja gætu breyst



Hér eru vinir okkar og þannig verður það að eilífu

Þá er hann Israel okkar Martin mættur aftur á Krókinn með sína fjölskyldu og nú er hann við stýrið hjá kvennaliði Tindastóls sem spilar jú, eins og flestir vita, í efstu deild í fyrsta skipti á þessari öld. Stóllinn tók smá spjall við Spánverjann og byrjaði á að spyrja hvernig væri að vera kominn aftur á Krókinn eftir nokkurra ára fjarveru. Það er frábært að vera kominn aftur á okkar annað heimili. Síðan börnin okkar fæddust höfum við búið lengst á Sauðárkróki. Svo mér og fjölskyldunni líður mjög vel hér.

Nú fékkstu í hendurnar fámennan og í raun reynslulítinn hóp íslenskra leikmanna og þurftir því að búa til nýtt lið. Tindastóll fékk til sín fimm erlenda leikmenn. Ertu ánægður með útkomuna og hvernig körfubolta viltu að liðið spili? Nú, liðið er

í grundvallaratriðum nýtt ef við teljum útlendingana með en við erum samt með heimastúlkur frá síðasta tímabili. Við erum enn að aðlaga leikskipulag okkar með æfingum þar sem talsverð meiðsli hafa hrjád leikmannahópinn, þannig að í rauninni er leikur liðsins enn á vinnslustigi. Liðið þarf að æfa saman, stelpurnar eru að læra að þekkja inn á hverja aðra og við höldum áfram þaðan. En ég myndi vilja hafa lið sem er vel skipulagt varnarlega á hálfum velli og sóknarlega geta hlaupið hratt í bakið á liðum.

Lá mikil vinna að baki því að finna þessa leikmenn? Vinnan við að finna leikmenn hófst um leið og við þjálfararnir skrifuðum undir samning. Þannig að það var mikil vinna og mikill tími sem við lögðum í að leita að þeim prófílum sem við töldum að liðið þyrfti. Horfa á myndbönd, leiki, samtöl við umboðsmenn, aðra þjálfara og nota alla tengiliði eins og hægt er til að fá sem mestar upplýsingar um nýju viðbæturnar, auk þess að reyna að allt passi inn í fjárhagsáætlunina, þannig virkar það. Þá verðum við að hafa heppnina með okkur því nýir leikmenn þurfa að hafa vilja og getu til að aðlagast nýju liði. Flestar þeirra gera það en sumar ekki.

Telurðu að liðið sé tilbúið til að bíta frá sér í Bónus deildinni í vetur? Eins og ég sagði áður, þá held ég að það sé of snemmt fyrir okkur að vita nákvæmlega hverjir eru möguleikar okkar á þessum tímapunkti. Við höfum í rauninni ekki æft með fullan leikmannahóp enn og í fyrstu fimm leikjunum vorum við aðeins einu sinni með fullan leikmannahóp. Við teljum að við séum með nógu gott lið til að keppa í deildinni ef við erum með allar heilar, þar sem leikmannahópurinn okkar er mjög lítill.

Hvaða lið telurðu að muni berjast á toppnum? Í augnablikinu



er aðeins búið að spila fimm umferðir en Haukar líta út fyrir að vera sterkasta liðið í dag.

Hver er lykilleikmaðurinn í okkar liði? Frekar en að nefna eitt nafn vil ég segja að fyrir mér er mjög mikilvægt að hafa mjög góðan bakvörð, skotbakvörð og senter. Flestar aðstæður í leiknum snúast um þá en fyrir mig er mikilvægara að sjá liðið sem heild.

Pú þjálfaðir einnig um tíma í Danmörku, hvernig upplifun var það og er danskur og íslenskur körfubolti ólíkur? Ég verð að segja að Bakken Bears, félagið sem ég var hjá, er toppfélag í Evrópu á öllum sviðum. Þannig að það er framar öllum öðrum liðum í Danmörku. Við spiludum í FIBA Europe Cup og þeir hafa líka leikið í Meistaradeildinni. Það er einfaldlega þannig í Danmörku að öll liðin reyna að búa til lið til að vinna Bakken. Þannig að stundum var erfiðara fyrir okkur að keppa í landsdeildinni en í Evrópu. Körfuboltastíllinn er gjörólíkur en hjá Bakken var aðalatriðið að búa til lið sem gat náð árangri í Evrópu en vinna samt alla titla í Danmörku. Meginmunurinn á íslenskum körfubolta og þeim danska er hæð leikmanna, annað er svipað.

Hvað fór í gegnum huga þinn eftir fyrstu vikurnar með lið Tindastóls þegar þú komst fyrst. Var þetta erfiður tími eða þarft þú bara viljuga körfuboltamenn og krefjandi verkefni til að þér líði vel?

Ég kom til Tindastóls frá Kosovo, ég var að þjálfá Trepca Mitrovica. Og eins og ég segi alltaf, ég verð þakklátur til æviloka fyrir tækifærið sem Tindastóll gaf mér; tækifæri til að þjálfá og skapa mér nafn sem þjálfari á Íslandi en einnig, og það sem er mikilvægast, að gefa mér tækifæri til að byggja upp fjölskyldu hér. Þar á eftir kemur körfubolti. Hér eru vinir okkar og þannig verður það að eilífur, því verður ekki breytt.

Hvernig líst þér á kartalið Tindastóls þennan veturinn? Kartalið lítur vel út. Þeir eru með meginkjarna leikmanna síðustu tveggja eða þriggja ára sem er mjög mikilvægt. Ég sé þá fara alla leið á þessu tímabili. Leikmenn, þjálfarar og stjórnarmenn eru að gera góða hluti.

Hvað gerirðu annað á Króknum en að þjálfá körfubolta? Ég er í fullu starfi að þjálfá körfubolta. Þrjú flokka; 9. flokk, 10. flokk og mfl. kvenna. Lífið mitt hér er einfalt, vakna snemma, undirbúa börnin fyrir skólann og konan fer í vinnuna, svo fer ég um 8:00 í ræktina, fer svo á skrifstofuna frá 9 til 12:30 og undirbý allar æfingar, held fundi og vinn við myndbandsgreiningu. Frá kl. 15:15 er ég að þjálfá körfubolta til kl. 21:15. Um helgar erum við með leiki eða mót, annasamt en gott.

Hvað gerirðu þegar þú vilt slaka á? Ég slaka alltaf á heima, elda eða grilla fyrir fjölskylduna eða vini, spila bingó eða aðra borðleiki. Reyndar er ég byrjaður að spila pílu með Hlyni Frey, aðstoðarþjálfara mínum!



**HLYNUR FREY
EINARSSON**

**GUÐRÚN HELGA
TRYGGVADÓTTIR**

LEIKMENN KYNNING



1 MÉLISSA
DIAWAKANA

32 ÁRA BAKVÖRDUR > 170 SM



3 PAULA CÁNOVAS
ROJAS

24 ÁRA BAKVÖRDUR > 176 SM



4 EDYTA EWA
FAŁENCZYK

31 ÁRS FRAMHERJI > 182 SM



15 INGA SÓLVEIG
SIGURÐARD.

21 ÁRS MIÐHERJI > 180 SM



16 EMMA KATRÍN
HELGADÓTTIR

16 ÁRA BAKVÖRDUR > 168 SM



19 HELENA RÓS
ELLERTSDÓTTIR

15 ÁRA BAKVÖRDUR > 168 SM



6 KLARA SÓLVEIG
BJÖRGVINSDÓTTIR

18 ÁRA BAKVÖRDUR > 166 SM



7 BRYNJA LÍF
JÚLÍUSDÓTTIR

17 ÁRA FRAMHERJI > 180 SM



12 RANNVEIG
GUÐMUNDS.

19 ÁRA FRAMHERJI > 190 SM



22 RANDI KEONSHA
BROWN

28 ÁRA BAKVÖRDUR > 172 SM



66 OUMOUL SARR
COULIBALY

40 ÁRA MIÐHERJI > 190 SM

VÖRUMIÐLUN^{EHF}

Við tökum það alltaf
með truckki...

...og skorum á Tindastól
að gera það sama!





KLARA SÓLVEIG BJÖRGVINSDÓTTIR
FYRIRLIÐI KVENNALIÐS TINDASTÓLS

Byrjaði að æfa körfubolta aðeins sex ára gömul

Það er ekki erfitt að finna leikmann innan kvennaliðs Tindastóls til að senda spurningar á í þetta skiptið því ein af kjarnakonum Stólanna þennan vetur, Klara Sólveig Björgvinsdóttir, er Tindastólsstúlka í húð og ár. Klara byrjaði sex ára gömul að æfa körfubolta með Tindastól og fékk ung tækifæri með meistaraflokki kvenna, eða 15 ára gömul. Alltaf fékk hún sínar góðu mínútur á parketinu og alltaf staðið sig vel en í fyrravetur stimplaði hún sig rækilega inn í hópinn. Klara hefur verið hluti af meistaraflokki kvenna síðan haustið 2021 og fékk þann heiður að vera fyrirlíði liðsins í ár enda átti hún stóran þátt í að skila meistaraflokki kvenna á þann stað sem þær enduðu á í fyrra þegar 4. sætið varð þeirra. Stóllinn setti sig í samband við Klöru og sendi henni nokkrar spurningar.

Áttu einhverja skemmtilega minningu síðan í yngri flokka starfðu hjá Tindastól? Já, eftirminnilegasta minningin mín úr yngri flokkunum er klárlega Króksamótið. Það var alltaf mjög mikil stemning að mæta niður í Síki með öllum stelpunum og fá að keppa. Á hverju ári fengum við bol merktan mótinu með mynd af Króksa sem var mjög gaman að safna. Þótt að ekki væru talin stig á mótinu þá gerðum við það sjálfar og var því keppnisskapið alveg í hámarki, sérstaklega þegar við spiluðum á móti hvorri annari.

Hvernig var tilfinningin þegar það var ljóst að þið væruð að fara að spila í Bónus deildinni?

Það var gegguð tilfinning, maður var að mestu komin yfir vonbrigðin að hafa tapað úrslitunum þannig að þetta kom mjög skemmtilega á óvart.

Hvernig finnst þér tímabilið byrja? Mér finnst tímabilið byrja ágætlega, við höfum verið að dila við smá meiðsla vandræði en erum allar að verða klárar. Við erum með gott lið og eigum mjög góðan séns á að gera góða hluti í vetur.



Hver er aðalmunurinn á liðinu í ár miðað við í fyrra? Það er þó nokkur munur á liðinu, þá sérstaklega á reynslu útlendinganna. Þær hafa margar spilað lengi í atvinnumennsku og á háu getustigi sem kemur með aðra vídd inn í hópinn.

Hver eru markmið liðsins í ár? Að gera okkar besta, það eru komin nokkuð mörg ár síðan að Tindastóll var með lið í efstu deild kvenna en það væri mjög gaman að ná að halda okkur uppi. Miðað við liðið sem við erum með er ég bjartsýn á að það takist, deildin er mjög sterk en við teljum að við séum með lið sem getur það.

Hvernig er stemmningin í hópnum? Hún er fín, við erum frá mjög mismunandi menningarheimum sem að getur oft verið mjög skrautlegt en mjög skemmtilegt líka.

Ef þú mættir velja einn liðsfélaga í hópinn, sem er og hefur ekki spilað með Tindastól áður, hver yrði fyrir valinu og hvers vegna? Ég mundi vilja fá Angel Reece sem spilar með Chicago Sky í WNBA. Hún er mjög stór persónuleiki sem að ég held að mundi passa vel inn í Tindastóls fjölskylduna.

Með hvaða leikmanni hefur þér þótt skemmtilegast að spila með? Evu Rún Dagsdóttur, hún er bæði geggjuð innan sem utan vallar og var í liðinu þegar ég kom inn. Við spiluðum vel saman og það var verulega skrítið að hefja nýtt tímabil án hennar.

Hver er þín fyrirmynd í körfuboltanum, kvenna og karla? Karlamegin er það klárlega Axel Kára. Ég leit mikið upp til hans þegar ég var að byrja,

það voru nokkur mót þar sem að ég mætti meira að segja í háum hvítum sokkum. Kvennamegin var það Tessondra Williams, hún kom hingað sem atvinnumaður þegar mfl. kvk byrjaði aftur og var þá eini atvinnumaður liðsins. Hún þjáfaði



mig og ég leit mjög upp til hennar þar sem að hún var geggjaður leikmaður og fyrsti kvenna atvinnumaðurinn sem að ég kynntist.

Það er sunnudagur og þú átt frí - hvernig er dagurinn hjá þér? Dagurinn hjá mér er mjög rólegur, ef að ég þarf að klára eitthvað í skólanum þá geri ég það en annars er lítið planað og ég reyni að nýta daginn heima til að slaka á.



FRANZEFOS MINERALS



Gerum okkur klár fyrir tímabilið

Kalk og rekstrarvörur er hægt að nálgast hjá söluráðgjöfum okkar

Næringarefni	4,5	5,0	5,5	6,0	7,0
Nýting næringarefna við mismunandi sýrustig jarðvegs					
Köfnunarefni	30%	53%	77%	89%	100%
Fosfór	23%	34%	48%	52%	100%
Kali	33%	52%	77%	100%	100%
Áburðartap og kostnaður vegna áburðartaps við mismunandi sýrustig jarðvegs					
Áburðartap	75%	54%	33%	20%	0%
Kostnaður, kr/ha*	47.250	34.020	20.790	12.600	0

*Kostnaður við áburðartap miðast við eftirfarandi forsendur: 0,6 t/ha x 105.000 kr/tonn = 63.000 kr/ha

Almennt er sýrustig lágt í jarðvegssýnum hjá bændum. Við slíkar aðstæður bindast næringarefnin fast í jarðvegi og aðgengi plantna að þeim verður mjög takmarkað sem leiðir til hærri kostnaðar.

Dolomit Mg-kalk er hagkvæmur kalkgjafi. Gefinn er 3500 kr/t afsláttur til þeirra sem

kaupa Yara áburð. Kalkið er til afgreiðslu á helstu höfnum landsins.

Við leggjum endurgjaldslaust til Bredal kalk-dreifara. Traustir verktakar dreifa kalkinu á hagkvæman hátt.



Sláturfélag Suðurlands
Fosshálsi 1, Reykjavík - 575 6070
yara@yara.is - www.yara.is
buvorur@ss.is - www.buvorur.is

Skagafjörður
Ingólfur Helgason
Sími: 897 3228
E-mail: hagangur@internet.is



Íþróttakademía

FNV - Fyrir þá sem vilja ná lengra

Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra býður upp á fjölbreytt bók- og iðnnám við bestu aðstæður. Íþróttakademían er fyrir þá sem vilja stunda nám og ná lengra í íþróttagrein sinni. Nemendur vinna sér inn námseiningar og fá markvissa þjálfun. Í FNV starfa úrvals kennarar og þjálfarar.



FJÖLBRAUTASKÓLI NORÐURLANDS VESTRA Á SAUÐÁRKRÓKI



Byrjaðu
að spara





Allir í körfu!

1.-2. BEKKUR STRÁKAR

Mánudaga frá kl. 14:15 - 15:00
Miðvikudaga frá kl. 14:30 - 15:15

ÞJÁLFARI

Kári Marísson

5.-6. BEKKUR STRÁKAR

Þriðjudaga frá kl. 15:15 - 16:00
Miðvikudaga frá kl. 15:15 - 16:00
Fimmtudaga frá kl. 14:15 - 15:00
Föstudaga frá kl. 14:15 - 15:15

ÞJÁLFARI

Friðrik Hrafn Jóhannsson

9.-10. BEKKUR STRÁKAR

Mánudaga frá kl. 17:30 - 18:15
Þriðjudaga frá kl. 15:15 - 16:30
Miðvikudaga frá kl. 15:15 - 16:45
Föstudaga frá kl. 20:30 - 22:00
Laugardaga frá kl. 14:30 - 16:00

ÞJÁLFARI

Israel Martin

1.-2. BEKKUR STELPUR

Þriðjudaga frá kl. 14:30 - 15:15
Fimmtudaga frá kl. 15:15 - 16:00

ÞJÁLFARI

Kári Marísson

5.-6. BEKKUR STELPUR

Þriðjudaga frá kl. 15:15 - 16:00
Miðvikudaga frá kl. 14:15 - 15:15
Fimmtudaga frá kl. 15:15 - 16:00
Föstudaga frá kl. 14:15 - 15:15

ÞJÁLFARI

Aníta Björk Sveinsdóttir

9.-10. BEKKUR STELPUR

Mánudaga frá kl. 15:15 - 16:45
Þriðjudaga frá kl. 16:00 - 16:45
Föstudaga frá kl. 15:15 - 16:45
Laugardaga frá kl. 16:00 - 17:30

ÞJÁLFARI

Hlynur Freyr Einarsson

3.-4. BEKKUR STRÁKAR

Mánudaga frá kl. 13:30 - 14:15
Miðvikudaga frá kl. 13:30 - 14:30
Fimmtudaga frá kl. 13:30 - 14:15

ÞJÁLFARI

Kári Marísson

7.-8. BEKKUR STRÁKAR

Þriðjudaga frá kl. 16:30 - 17:30
Miðvikudaga frá kl. 16:00 - 17:30
Föstudaga frá kl. 16:45 - 17:30
Laugardaga frá kl. 14:30 - 16:00

ÞJÁLFARI

Benedikt Rúnar Guðmundsson

12. FLOKKUR STRÁKAR

Mánudaga frá kl. 21:15 - 22:45
Þriðjudaga frá kl. 17:30 - 18:15 *
Þriðjudaga frá kl. 19:45 - 21:15 *
Miðvikudaga frá kl. 21:15 - 22:45
Föstudaga frá kl. 16:45 - 17:30
Fimmtudaga frá kl. 19:45 - 21:15
Sunnudaga frá kl. 13:30 - 15:30

* Ca. aðra hverja viku

ÞJÁLFARI

Friðrik Hrafn Jóhannsson

3.-4. BEKKUR STELPUR

Þriðjudaga frá kl. 13:30 - 14:30
Fimmtudaga frá kl. 14:15 - 15:15
Föstudaga frá kl. 13:30 - 14:15

ÞJÁLFARI

Kári Marísson

7.-8. BEKKUR STELPUR

Mánudaga frá kl. 15:15 - 16:45
Þriðjudaga frá kl. 16:45 - 17:30
Föstudaga frá kl. 15:15 - 16:45
Laugardaga frá kl. 16:00 - 17:30

ÞJÁLFARI

Hlynur Freyr Einarsson

LEIKSKÓLAHÓPUR

Miðvikudaga frá kl. 16:45 - 17:30

ÞJÁLFARI

Sigurður Jónsson



Áfram Tindastóll!

**Við hvetjum
Tindastól til sigurs**

