

ÍPRÓTTIR



Íþróttir mbl.is Handbolti Háspenna en kaflaskiptur grannaslagur Hauka og FH þar sem Árni Steinn Steinþórsson tryggði Haukunum stig. Dramatik í Vestmannaeyjum þar sem Afturelding knúði fram sigur undir lokin. 2-3

Fjórir landsliðsmenn í FH

● Nýja frjálsíþróttahúsið í Kaplakrika hefur sterkt aðdráttarafl ● Arna Stefanía, Hilmar, Ari Bragi og Juan Ramon öll gengin til liðs við Hafnarfjarðarfélagið

FRJÁLSAR

Guðmundur Hilmarsson
gummih@mbl.is



Frjálsíþróttadeild FH hefur borist öflugur liðsauki en fjórir landsliðsmenn hafa komið til félagsins á síðustu dögum og með tilkomu þeirra hefur FH-liðið styrkst til mikilla muna. Sigurður Haraldsson, formaður frjálsíþróttadeildar FH, segir að sú aðstaða sem FH-ingar hafi nú yfir að ráða eigi stóran þátt í komu landsliðsmannanna en í sumar var tekið í notkun nýtt glæsilegt frjálsíþróttahús í Kaplakrika sem hefur gjörbreytt aðstöðu frjálsíþróttafólks í Hafnarfirði.

Frjálsíþróttafólkið sem um ræðir er: sleggjukastarinn Hilmar Örn Jónsson, Norðurlandameistari í U20 ára flokki og er talinn einn sá efnilegasti í íþróttinni í heiminum, hlaupakonan Arna Stefanía Guðmundsdóttir sem einnig er öflug sjöþrautarkona, spretthlauparinn Ari Bragi Kárason sem var í sveit Íslands sem bætti tæplega 20 ára gamalt Íslandsmet í 4x100 metra boðhlaupi og Juan Ramon Borges Bosque sem hefur verið meðal öflugustu spretthlaupara og langstökkvara landsins í yngri flokkum síðustu ár og er í dag landsliðsmaður í boðhlaupi.

Höfum núna upp á eitthvað að bjóða

„Sú aðstaða sem við erum búnir að koma okkur upp og þeir flottu þjálfarar sem starfa hjá okkur er aðalástæða þess að þessir frábæru íþróttamenn koma og það eru fleiri yngri og efnilegir frjálsíþróttamenn sem horfa til okkar. Við erum að styrkja okkur,“ sagði Sigurður Haraldsson, formaður frjálsíþróttadeildar FH, við Morgunblaðið.

„Núna þegar húsið er komið þá



Ljósmynd/Pórir Ó. Tryggvason

FH-ingur Arna Stefanía Guðmundsdóttir er öflug sjöþrautarkona og er komin af stað eftir meiðli.

höfum við upp á eitthvað að bjóða annað en mannaúðinn. Eins og þetta var áður en húsið var tekið í notkun vorum við tvisvar í viku í Laugardalshöllinni, í tímum sem aðrir vildu ekki nota,“ sagði Sigurður.

FH-ingar hafa um langt árabil verið í fremstu röð frjálsíþróttaliða hér á landi og hafa þeir verið mjög sigursælir en á undanförunum árum hafa ÍR-ingar skotist fram úr Hafnarfirðingum.

Mikil uppbygging fyrir yngri flokka starfið

„ÍR-ingar hafa unnið flott starf en ég vil það fram að við höfum ekki verið að ganga á eftir þessum íþróttamönnum sem hafa komið til okkar á síðustu dögum. Þeir koma á eigin forsendum og sjá að þeir eigi möguleika á að bæta sig við betri aðstæður,“ sagði Sigurður.

Spurður hvort það sé ekki almenn



Morgunblaðið/Eva Björk

FH-ingur Hilmar Örn Jónsson er í hópi efnilegustu sleggjukastara heims og er Norðurlandameistari U20.

ánægja með frjálsíþróttahúsið sagði Sigurður: „Jú, ekki spurning. Nú er verið að ganga frá því að setja hitakerfið upp og það verður komið upp fyrir áramótin. Með þessari aðstöðu er ljóst að þetta verður mikil uppbygging fyrir yngri flokka starfið hjá okkur. Aðstöðuleysi hefur torvelað okkar starf en nú horfir allt til betri vegar og við FH-ingar erum mjög bjartsýnir og þetta er virkilega gott fyrir hreyfinguna,“ sagði Sigurður.

Á þessum degi

21. nóvember 1970

Íslenska karlalandsliðið í handknattleik sigrar Bandaríkjamenn, 30:14, í vináttulandsleik í Laugardalshöllinni en það er fyrri leikur af tveimur í heimsókn bandaríska liðsins. **Ólafur H. Jónsson** og Geir



Hallsteinnsson eru atkvæðameistarir í íslenska liðinu með 7 mörk hvor.

21. nóvember 2004

Ísland tryggir sér fimmta sætið í heimsbikarkeppni karla í handknattleik í Svíþjóð með því að sigra Slóveníu, 39:34, í loka-leiknum. Roland Valur Eradze ver 17 skot í fyrri hálfleik en Róbert Gunnarsson skorar 14 mörk og er markahæsti leikmaður mótisins með 45 mörk í fimm leikjum Íslands.

21. nóvember 2006

Íslenskir fjárfestar með Björgólf Guðmundsson í aðalhlutverki kaupa enska knattspyrnufélagið West Ham fyrir 85 milljónir punda, jafnvirði 11,4 milljarða íslenskra króna. Eggert Magnússon, formaður KSÍ, gerist stjórnarformaður félagsins og þrír aðrir Íslendingar taka sæti í stjórn félagsins.

Haukar gegn Haukum í 16 liða úrslitum

Það verða tveir eða þrjú úrvalsdeildarslagir í 16 liða úrslitum bikarkeppni karla í handknattleik. Það veitur á því hvort ÍR eða hið taplausa topplið 1. deildar, Gróttá, fer með sigur af hólmi í rimmu liðanna í 32 liða úrslitum á mánudagskvöld. Sigurvegarinn mætir ÍBV í Eyjum.



Patrekkur Jóhannesson

Neðsta lið Ólfs-deildarinnar fær FH í heimsókn og HK mætir Stjörnuinni í Digraanesi þar sem Stjarnan vann í æsispennandi deildarleik á mánudagskvöld. Bikarmeistarar Hauka, undir stjórn Patreks Jóhannessonar, mæta varaliði sínu. Leikið er 1. desember.

16 liða úrslitin:

Akureyri - Fjölnir
Afturelding - Víkingur
ÍBV 1 - Gróttá eða ÍR
Þróttur R. - ÍBV 2
HK - Stjarnan
KR - Valur
Haukar 2 - Haukar 1
Fram - FH

„Erfitt bæði andlega og líkamlega“

● Arna íhugaði að fara til útlanda eða til Akureyrar en valdi FH ● Áfall að meiðast í sumar

„Ég hef verið í ÍR síðan ég var 8 ára og á fullt af góðum vinum þar sem styðja mig áfram. Þetta var mjög erfitt ákvörðun en ég fann að hún væri rétt. Ég veit að sumt fólk er ósátt við mig innan ÍR en ég varð bara að hugsa um sjálfa mig,“ sagði Arna Stefanía Guðmundsdóttir, ein fjögurra landsliðsmanna í frjálsum íþróttum sem gengið hafa í raðir FH eins og lesa má um hér að ofan. Arna missti af stærstum hluta síðasta keppnistímabils vegna meiðsla en er svo sannarlega í hópi efnilegasta frjálsíþróttafólks landsins.

„Eftir að ég meiddist í sumar fannst mér að ég þyrfti að breyta til. Ég held að við Þráinn [Hafsteinsson, þjálfari Örnna hjá ÍR] höfum bæði séð á þessum tíma að það væri gott að ég leitaði annað. Hann var eflaust ósáttur við að ég skyldi skipta um félag en virti mína ákvörðun. Við höf-

um unnið lengi saman, ég hef alltaf verið á sama staðnum og var bara orðin þreytt bæði andlega og líkamlega. Þess vegna vildi ég leita annað og fá kannski nýja sýn á þetta. Ég vildi líka bara finna gleðina aftur, enda ekkert auðvelt að meiðast svona,“ sagði Arna sem meiddist í ökkla en kveðst hafa náð sér vel af þeim meiðslum nú.

„Ég hef glímt við þetta í 2-3 ár en svo fór þetta endanlega í hástökkina á Norðurlandamótinu í sumar. Ég var í mjög góðu formi, búin að vinna grindahlaupið og stefndi á HM-lágmark. En svo fann ég hvernig fóturinn kikkad í hástökkina,“ sagði Arna. Áfallið var mikið enda var hún í feikigóðu formi og hafði árið áður hafnað í 6. sæti í sjöþraut á EM 19 ára og yngri.

„Þetta var erfitt bæði andlega og líkamlega. Ég hafði átt mjög gott ár 2013 og var með mikl-

ar væntingar fyrir sumarið. Það var mjög leiðinlegt að sjá það fara allt í vaskinn á einum degi. Eftir þetta tók ég mér góðan tíma í að hugsa hvað ég ætti að gera og kannaði allt. Ég velti því fyrir mér að fara til útlanda eða norður á Akureyri en ég fann innst inni að það væri rétt að fara í FH,“ sagði Arna. Hjá FH ætlar hún að hætta að æfa sjöþraut en einblína þess í stað á hlaup, nánar tiltekið 200 og 400 metra hlaup og 400 metra grindahlaup. Hún fagnar því að geta æft hvenær sem er dags í nýrri frjálsíþróttahöll FH-inga.

„Það er komin mjög góð aðstaða og ég þekki Ragnheiði [Ólafsdóttur] vel, sem verður minn aðalþjálfari. Ég hef líka verið hjá Silju Úlfars í sumar og hún kom gleðinni í þetta hjá mér aftur,“ sagði Arna sem setur stefnuna á EM 22 ára og yngri næsta sumar. sindris@mbl.is