



Samfella í skóla og íþróttastarfi

Undanfarin ár hefur verið starfrækt svokölluð samfella í samstarfi íþróttafélaganna og Hvolsskóla. Ýmsir möguleikar eru í boði en auðvitað stjórnast framboðið af úrvali leiðbeinenda og þjálfara hverju sinni. Samfellustarfið hefst mánudaginn 28. ágúst og fer í frí föstudaginn 15. desember.

Samfellan fer þannig fram að íþróttafélögin, **KFR**, **Dímon**, **Skotfélagið Skyttur** og **Judofélag Suðurlands** bjóða upp á æfingar innan skólaakstur þannig að nemendur Hvolsskóla geta stundað sínar æfingar að einhverju leyti strax eftir skóla. Einnig eru æfingar eftir skólabíl.

Æfingar fara fram í íþróttahúsinu, Hvolnum, Rafíþróttahúsnæðinu og í æfingahúsnæði Skyttna undir Krónunni.

Félagasmiðstöðin Tvisturinn er nú flutt aftur í sitt rétta húsnæði, beint á móti íþróttahúsinu. Þar verður boðið upp á fjölbreytta og skemmtilega dagskrá fyrir nemendur í 5. – 10. bekk í allan vetur. Opnunartími er frá því skóla lýkur til kl. 17:00 alla daga nema föstudaga til kl. 16:00. Einnig er kvöldopnun fyrir nemendur á elsta stigi mánudaga og fimmtudaga. Auk þess verður kvöldopnun annað hvert föstudagskvöld.

Forstöðukona Tvistsins er Laufey Hanna Tómasdóttir með netfangið laufeyhanna@hvolsvollur.is

Skráningar:

Dímon býður upp á badminton, blak, borðtennis, fimleika, frjálsar íþróttir, körfubolta, glímu, rafíþróttir og sund. Þeir iðkendur sem velja greinar hjá Dímon, gera það í gegnum Sportabler, <https://www.sportabler.com/shop/dimon>. Upplýsingar gefur Sigurður Jens Siggi@dimonsport.is

KFR verður sem fyrr með knattspyrnuæfingar. Þeir iðkendur sem velja knattspyrnu hjá KFR þurfa ekki að skrá sig ef þau hafa verið áður, <https://www.sportabler.com/shop/kfrang> Nýjir iðkendur senda skráningu á tinnaerlings@gmail.com.

Rangárþing eystra

2023-2024

Íþróttastarf veturinn 2023-2024

Skotfélagið Skyttur bíður upp á æfingar fyrir allan aldur. Skotskóli, skotæfingar og loftskammbýssa eru þær æfingar sem í boði eru. Skráning er í gegnum Sportabler, <https://www.sportabler.com/shop/skyttur> og nánari upplýsingar gefur Magnús Ragnarsson maggir@skyttur.is

Judofélag Suðurlands hefur ákveðið að bjóða upp á judo æfingar á Hvolsvelli í vetur. Æfingar fara fram í Hvolnum og mun skráning fara í gegnum Sportabler en í byrjun er skráning og upplýsingar í gegnum jsjudo@jsjudo.is og í síma 790-2132. www.jsjudo.is

Auk þessa bjóðum við upp á opna tíma badminton á laugardögum frá kl. 10:00-12:00 í allan vetur en einnig verður morgunleikfimi með Önnu Rún og sundleikfimi Unnar Lilju á sínum stað.

	Mánudagur			Þriðjudagur		Miðvikudagur			Fimmtudagur			Föstudagur		Laugardagur
	Íþróttahús Salur 1/3	Íþróttahús Salur 2/3	Sund Annað	Íþróttahús Salur 1/3	Annað	Íþróttahús Salur 1/3	Íþróttahús Salur 2/3	Sund Annað	Íþróttahús Salur 1/3	Íþróttahús Salur 2/3	Sund Annað	Íþróttahús 1/1	Annað	Íþróttahús
												Eini skólabíllinn		
12:10												Badminton	12:15 – 13:45 Rafíþróttir Rafíþróttar mix miðstígg	
	Skólabíll yngsta stig			Skólabíll yngsta stig			Skólabíll yngsta- og miðstígg							
13:20		Körfuboltaí 1.-2. bekkur	Sund 3.-4. bekkur			Fimleikar 2. bekkur		Rafíþróttir	KFR Fótboltafjör Strákar og stelur 1.-2 bekkur		Sund 5-7. bekkur	Fótbolti 5. fl kvk		10:00 Opin tími í Badminton
14:05		Körfubolti 3.-4. bekkur	Sund 2. bekkur			Fimleikar 1. bekkur		Sund 3.-4. bekkur	KFR Fótboltafjör - strákar 3.-4. bekkur			Fótbolti 6. fl kvk	14:00 – 15:30 Rafíþróttir FPS Elsta stig	11:00 Opin tími í Badminton
	Skólabíll			Eini skólabíllinn		Skólabíll			Skólabíll					
15:05	Frjálsar 3.-4. bekkur	Körfubolti 5.-6. bekkur	Sund 5.-10. Bekkur	Fótbolti 5.-6. fl kvk	Rafíþróttir Kl. 15:15 Mið stig Rafíþróttamix	4. Glíma -10 bekkur	Fimleikar 3.-4. bekkur	Rafíþróttir Kl. 15:15 3.-4. bekkur	KFR Fótboltafjör - stelpur 3.-4 bekkur		Sund 7.-10. Bekkur	Fótbolti 3. fl kvk	15:45 – 17:15 Rafíþróttamix Elsta stig	12:00 Körfubolti-leikir
					15:00 Judo 1.-2. bekkur Hvolnum						15:00 Judo 1.-2. bekkur Hvolnum			
					15:40 Judo 3.-6. bekkur Hvolnum						Rafíþróttir 1-2. bekkur			
16:00	Frjálsar 16:00-16:45 1-2 bekkur	Borðtennis 1 – 10 bekk	Skyttur 16:15 1.-4. bekkur Skotaskóli	Fótbolti 7. kvk – 8. fl kvk/kk	16:30 Judo 7.-8. bekkur	Blak 5.-10. bekk		Rafíþróttir Kl. 16:45 Elsta stig	Fótbolti 5. fl kk	Skyttur 16:15 Skotaskóli 1-4. bekkur	Fótbolti 6. fl kk			13:00 Körfubolti-leikir
			Rafíþróttir Kl. 16:45 FPS Elsta stig						16:00 Styrkur - Dímon Úti	16:30 Júdó 7.-8. Bekkur Hvolnum				
										17:30 Júdó 9.-10. bekkur Hvolnum				
	Síðasti skólabíll			Síðasti skólabíllinn		Síðasti skólabíll			Síðasti skólabíll					
17:00	Frjálsar 16:45 5-10 bekkur	Fótbolti 5. fl kk	Skyttur 5.-9. bekkur Skotæfingar	Fótbolti 5./6.. fl kvk	17:30 Judo 9.-10. bekkur Hvolnum	Íþróttaskóli fyrir leikskólakrakka			Fótbolti 5. fl kvk	Skyttur 10-14 ára Skotæfingar		Borðtennis		Sunnudagur 10:00

Rangárþing eystra

2023-2024

Íþróttastarf veturinn 2023-2024

18:00	Frjálsar		Skyttur 15-20 ára Loftskammbýssa	Fótbolti 4. fl kvk	Fótbolti 5. fl kvk		Fótbolti 4. fl kk	Skyttur 15-20 ára Loftskammbýssa		11:00
18:30-19:30	Karfa 7. – 10. bekkur kk	Blak Konur		Fótbolti 3. fl kvk	Fótbolti 3. fl kvk		Fótbolti 3. fl kvk			12:00
19:30-21:00	Karfa 20:00-21:00 7.-10 bekkur kvk		Skyttur 19:30 20+ ára Loftskammbýssa	Fótbolti Mfl kvk	Fótbolti Mfl kk		Fótbolti 20:00 Old boys	Skyttur Opnir æfingartímar		13:00

Frekari upplýsingar gefur Ólafur Örn Oddsson, olafuorn@hvolsvollur.is, 694-3073