



# Valsbláðið

66. árgangur 2014

Óskum **Vals** mönnum  
og öðrum landsmönnum  
gleðilegra jóla  
og farsæls komandi árs



**HÓPBÍLAR**

DEVOLD

# DEVOLD FYRIR ÚTIÆFINGAR



## KLÆDDU ÞIG VEL!

- Á æfingum í kulda kólnar líkaminn oft þegar þú svitnar. Devold er úr norskri merínó-ull sem vinnur á náttúrulegan hátt með hita- og kælikerfi líkamans.
- Fötin anda vel, flytja raka frá líkamanum og halda honum hlýjum og þurrum.



**Leitaðu ráða hjá okkur.** Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.-föstud. 10-18 • laugard. 10-16  
AKUREYRI • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630 • mánud.-föstud. 8-18 • laugard. 10-16 • [ellingsen.is](http://ellingsen.is)



**Ellingsen**

- FULLT HÚS ÆVINTÝRA

# „Leggið alla stund á að leggja fegurð inn í leik yðar“

Jólahugvekja 2014



Guðni Már  
Harðarson

Hafnfirðingur nokkur var skríðandi við ljósastaur, augljóslega leitandi að einhverju, þegar maður gekk að honum og bauðst til að hjálpa honum við leitina: – Já, takk ég finn ekki lyklana mína. – Ég skil þig og hvar misstirðu þá? – Jú, þarna í brekkunni hinu megin við hólinn! – Nú af hverju í ósköpunum ertu þá að leita hérna við ljósastaurinn? – Jú, sjáðu til það er bara miklu betra ljós hérna við ljósastaurinn.

Manneskjan hefur alla tíð leitað í ljósið. Þetta finnum við sterkt nú þegar jólaljósín lýsa í skammdeginu og veita aukna birtu.

Birtan sem stafar frá hinum fyrstu jólum er falleg, sagan um móðurina ungu sem mitt í vosbúð og vanefnum, hjúfrar barnið að sér og meðtekur hlýju þess, andardrátt og kærleika. Barnið sem spáð var að yrði undraráðgjafi, friðarhöfðingi og frelsari. Barnið sem Davíð Stefánsson orti síðar um: Frá þínum ástareldi fá allir heimar ljós.

Hátíð ljóss og friðar, minnir okkur á að í lífinu þurfum við leiðarljós. Við þurfum að vita hvert er stefnt, hvað eykur á gleði okkar og blessun. Kristín trú boðar þetta leiðarljós. „Ég er ljós heimsins“ segir Kristur og býðst til að lýsa okkur veg réttlætis og góðra verka. „Því hver sem fylgir mér mun ekki ganga í myrkrinu heldur hafa ljós lífsins.“ segir Jesús.



Fjörmiklar stelpur í 7. flokki kvenna í fótbolta vígja Hemmalund á afmælisdegi Vals 2014.



Nýkjörinn formaður Vals Björn Zoëga með föður sínum Jóni Gunnari Zoëga fyrrum formanni Vals á 103ja ára afmæli Vals við styttuna af séra Friðriki Friðrikssyni.

Hafnfirðingurinn þráði ljósið en bar það ekki áfram þangað sem vandinn lá. Okkar hlutverk er að sjá birtu Guðs og jólanna og láta hana skína áfram. Myrkur getur ekki hrakið myrkur á brott, það getur ljósið eitt gert, hatur getur að sama skapi ekki hrakið hatríð á brott það gerir bara kærleikur og góðvild.

Í vígsluræðunni á Valsvellinum lagði Sr. Friðrik Friðriksson áherslu á að skapa birtu í kringum sig á íþróttavellinum er hann sagði: „Leggið alla stund á að leggja fegurð inn í leik yðar, látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði. .... Kærið ykkur ekki um að vinna með röngu eða ódrengilegu bragði. Þeir sterkari boli aldrei hinum yngri og linari frá réttum leik. Segið ávallt satt og venjið yður á að segja til, ef yður verður eitthvað á og játa það. Hælist aldrei yfir þeim sem tapa, og gleðjist líka yfir velleiknu sparki hjá mótleiksmönnum yðar.“

Njótum jólanna, tókum boðskap þeirra og sr. Friðriks alvarlega og sköpum birtu í kringum okkur og góðar minningar.

Eftir Guðna Má Harðarson prest við Lindakirkju í Kópavogi

**Valsmenn – bestu óskir** um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

**HENSON**

VERKFRÆDISTOFAN  
VATNASKIL

## Jól 2014

*Desember er dásöm tíð,  
við dönsu kát um jólin.  
Gleðjast mannabörnin blíð  
því bráðum hækkar sólin.*

*Guðs ei skaltu boðorð brjóta,  
biðja, elska, trúa og hlýða.  
Yls og óska nú skalt njóta  
og næðis helgra jólatíða.*

*Höf.: Jón H. Karlsson desember 2014*

## Neyð

*Hörku vetur herðir frost,  
hélu á glugga festir.  
Sumir eiga knappan kost,  
kreppulúnir gestir.*

*Kulda konan ofurseld  
kreppir napra fætur.  
Aðrar sér við arineld  
orna kaldar nætur.*

*Gæðum mjög er misskipt hér  
margir rjómann fleyta.  
Þeir svalla, lifa, leika sér  
lítt um aðra skeyta.*

*Oss huga ber að hallri snót  
hjálpa þar og styðja.  
Manni í nauðum mæla bót  
mátt og von um biðja.*

*Höf.: Jón H. Karlsson desember 2014*

## Valsblaðið • 66. árgangur 2014

**Útgefandi:** Knattspyrnufélagið Valur,  
Hlíðarenda við Laufásveg

**Ritstjóri:** Guðni Olgeirsson

**Ritnefnd:** Hólmfríður Sigþórsdóttir, Sigurður  
Ásbjörnsson, Viðar Bjarnason og Þorgírmur  
Práinsson

**Auglýsingar:** Jóhann Már Helgason, Sveinn  
Stefánsson og Dagný Arnþórsdóttir

**Ljósmyndir:** Guðlaugur Ottesen Karlsson, Þorsteinn  
Ólaf, Hólmfríður Sigþórsdóttir, Baldur Þorgilsson,  
Guðni Olgeirsson o.fl.

**Prófarkalestur:** Guðni Olgeirsson

**Umbrot:** Eyjólfur Jónsson

**Prentun og bókband:** Ísafoldarprentsmíðja ehf.



## Meðal efnis:

- 8 Björn Zoëga er nýr formaður Knattspyrnufélagsins Vals.
- 10 Valsarar eiga að vera í Val. Viðtal við Birki Má Sævarsson landsliðsmann í knattspyrnu.
- 15 Konukvöld Vals festir sig í sessi.
- 16 Valkyrjur tveggja ára.
- 32 Hörður Gunnarsson fyrrverandi formaður Vals horfir um öxl eftir hartær 30 ár á Hlíðarenda.
- 36 Athyglisvert Valsminjasafn í bílskúr á höfuðborgarsvæðinu.
- 48 Það þurfa allir að ganga í takt. Viðtal við nýja hjálfara meistaraflokks karla í knattspyrnu, Ólaf Jóhannesson og Sigurbjörn Hreiðarsson.
- 55 Hlíðarendabyggð til hundrað ára. Ítarleg kynning á fyrirhugudum framkvæmdum á Hlíðarenda.
- 64 Ítarlegt viðtal við Kristínu Guðmundsdóttur leikmann og aðstodarhjálfa meistaraflokks kvenna í handbolta.
- 70 Myndaopna af Íslands- og bikar-meisturum í handknattleik kvenna 2014
- 76 Fálkaárið 2014 í máli og myndum.
- 78 Óskar Bjarni Óskarsson fer yfir hjálfaraferil sinn til tuttugu ára í ítarlegu viðtali.
- 91 Hemmalundur vígður formlega á 103ja ára afmæli Vals, 11. maí 2014.
- 92 Hugleiðing, Brynjar Harðarson telur íþróttahreyfinguna vera á villigötum.
- 96 Kynning á nýju barna- og unglingsráði félagsins.
- 107 Halldór Einarsson fjallar um fyrsta herrakvöld Vals 1983.
- 112 Gluggað í nýja hjálfaarahandbók Vals.

*Forsíðumynd. Íslandsmeistaratitli í handknattleik fagnað innilega vorið 2014. Hrafnhildur Ósk Skúladóttir fagnar með Konna kóngi og fjölda rauðkleddra stuðningsmanna. Kristín Guðmundsdóttir fagnar með þeim en hún er í vetur spilandi aðstodarhjálfi. Ljós. Guðni Olgeirsson.*



Haukur Páll Sigurðsson,  
Íþróttamaður Vals 2013.  
Ljósmynd. Eva Björk Ægisdóttir

# Haukur Páll Sigurðsson

## leikmaður í knattspyrnu er íþróttamaður Vals 2013

Það er árviss viðburður hjá Val að útnefna Íþróttamann ársins í hófi að Hlíð-arenda á gamlársmorgun. Árið 2013 var komið að þessari útnefningu í 22. sinn. Valnefndin er skipuð formönnum allra deilda félagsins, sitjandi formanni Vals og tveimur fyrirverandi formönnum, auk Halldórs Einarssonar sem hefur verið í valnefnd frá upphafi og er gefandi verðlaunagripanna. Samtals hafa 11 knattspyrnumenn hlotið titilinn, 9 handknattleiksmenn og 1 körfuknattleiksmannur. 9 sinnum hefur leikmaður karlalíðs verið valinn og 12 sinnum hefur leikmaður kvennalíðs orðið fyrir valinu. Að þessu sinni var niðurstaða nefndarinnar samhljóða en ýmsir góðir Valsmenn komu til greina.

Hörður Gunnarsson formaður Vals

flutti ávarp við útnefningu á Íþróttamanni Vals árið 2013 og sagði m.a.

„Ágætu Valsmenn þá er komið að útnefningu Íþróttamanns Vals árið 2013.

Íþróttamaður Vals 2013 er sem fyrr glæsilegur fulltrúi félagsins innan vallar sem utan og eftirsóttur af félögum erlendis sem innanlands. Íþróttamaður Vals er góð fyrirmynd öllum þeim sem leggja stund á íþróttir og hafa metnað til að ná langt og komast í fremstu röð enda er hann einstaklega reglusamur, staðfastur og fylginn sér og leggur sig ávallt 100% fram í hverjum leik. Íþróttamaður Vals 2013 hefur spilað með yngri landsliðum en var valinn í A-landslið á árinu sem er ekki auðvelt fyrir leikmenn sem ekki eru atvinnumenn. Íþróttamaður Vals árið 2013 er Haukur Páll Sigurðsson.“

### Íþróttamenn Vals frá upphafi

**2013**

Haukur Páll Sigurðsson, knattspyrna

**2012**

Guðný Jenný Ásmundsdóttir, handkn.leikur

**2011**

Anna Úrsúla Guðmundsdóttir, handkn.leikur

**2010**

Hrafnhildur Ósk Skúladóttir, handknattleikur

**2009**

Dóra María Lárusdóttir, knattspyrna

**2008**

Katrín Jónsdóttir, knattspyrna

**2007**

Margrét Lára Viðarsdóttir, knattspyrna

**2006**

Margrét Lára Viðarsdóttir, knattspyrna

**2005**

Bjarni Ólafur Eiríksson, knattspyrna

**2004**

Berglind Íris Hansdóttir, handknattleikur

**2003**

Íris Andrésdóttir, knattspyrna

**2002**

Sigurbjörn Hreiðarsson, knattspyrna

**2001**

Rósa Júlía Steinþórsdóttir, knattspyrna

**2000**

Kristinn Lárusson, knattspyrna

**1999**

Ásgerður Hildur Ingibergsdóttir, knattspyrna

**1998**

Guðmundur Hrafnkelsson, handknattleikur

**1997**

Ragnar Þór Jónsson, körfuknattleikur

**1996**

Jón Kristjánsson, handknattleikur

**1995**

Guðrún Sæmundsdóttir, knattspyrna

**1994**

Dagur Sigurðsson, handknattleikur

**1993**

Guðmundur Hrafnkelsson, handknattleikur

**1992**

Valdimar Grímsson, handknattleikur

Fegurðin  
kennir  
að innar



# Fjölbreytt félagsstarf og mikilvæg uppbygging að hefjast á Valssvæðinu

## Ársskýrsla aðalstjórnar Vals 2014

Aðalfundur Knattspyrnfélagsins Vals fór fram þann 8 maí sl. Þar var undirritaður kjörinn formaður og ritar því skýrslu aðalstjórnar hér í fyrsta skipti í Valsblaðinu 2014. Á aðalfundinum voru einnig kjörin í aðalstjórn þau Arnar Guðjónsson, Hafrún Kristjánsdóttir, Hera Grímsdóttir, Jón Gunnar Bergs og Smári Þórarinsson. Þá var E. Börkur Edvarðsson kjörinn formaður knattspyrnudeildar Vals, Ómar Ómarsson kjörinn formaður handknattleiksdeildar, Svali Björgvínsson kjörinn formaður körfuknattleiksdeildar og að lokum Guðmundur Breiðfjörð kjörinn formaður barna- og unglingsviðs.

Þær breytingar voru gerðar á samþykktum Vals að stofnað var formlega barna- og unglingsvið innan Vals og tekur formaður sviðsins sæti í aðalstjórn Vals, því fjölgaði um einn í aðalstjórn félagsins. Önnur breyting sem gerð var á samþykktum Vals var sú að ákveðið var að halda sérstakan auka aðalfund félagsins að hausti, sérstaklega fyrir knattspyrnudeild, þar sem það þykir henta illa að standa í mögulegum stjórnarskiptum svo stuttu fyrir að Íslandsmót í knattspyrnu hefjist.

### Lóðamál og uppbygging á Valssvæðinu

Eitt vegamesta málefni allra Valsmanna um þessar mundir er framtíðar uppbygging á Hlíðarenda. Nokkrir mikilvægir



*Fedgarnir Jón Gunnar Zoëga og Björn Zoëga þá nýkjörinn formaður Vals við stytta séra Friðriks 11. maí 2014.*

áfangar hafa náðst á árinu og ber þar hæst að nefna að búið er að samþykkja formlega deiliskipulag fyrir Hlíðarenda-reitina í borgarstjórn Reykjavíkur. Fyrsti áfangi uppbyggingarinnar er lagning s.k. framkvæmdavegs og er hann að fara í útboð á næstu vikum. Það að þessi mál séu að skýrast skiptir auðvitað sköpum fyrir félagið í heild sinni og þá sérstaklega fyrir yngri iðkendur í knattspyrnudeild sem því miður hafa mátt setta sig við ófullnægjandi aðstæður þar sem gervi-grasvöllur er t.d. ekki upphitaður og því erfitt að stunda fullar æfingar yfir hörðustu vetrarmánuðina. Ítarlega er fjallað um Hlíðarendaverkefnið annars staðar í blaðinu og hvet ég alla til að lesa þá samantekt.

### Barna- og unglingsstarf félagsins í miklum blóma

Eins og getið var hér að ofan var á síðasta aðalfundi barna- og unglingsvið félagsins formlega stofnað. Það er nú búið að starfa í bráðum heilt ár undir formennsku Guðmundar Breiðfjörð. Það er óhætt að segja að ráðið hefur náð frábærum árangri bæði í rekstri barna- og unglingsviðs sem og í öðum faglegum þáttum. Strax í febrúar var ráðist í skipulag á viðamiklu happdrætti sem lukkaðist virkilega vel í alla staði og skapaði sviðinu dýrmætur tekjur. Um þessar mundir setur ráðið allt kapp sitt á að gefa út Gæðahandbók fyrir alla þjálfara félagsins en þar er mörkuð sú stefna sem Valur vill að þjálfarar félagsins einhendi sér í að fylgja. Mikill kraftur og jákvæðni hafa einkennt störf barna- unglingsviðs og verður mjög gaman að horfa á barna og unglingsstarf félagsins vaxa og dafna á næstu árum því aldrei hafa verið fleiri iðkendur skráðir í Val en á þessu ári.

### 108. titill félagsins leit dagsins ljós

Stærstu sigrar félagsins á þessu ári komu að þessu sinni úr meistaraflokki kvenna í handbolta. Í febrúar tryggði liðið sér bikarmeistaratitil eftir frábæran sigur á Stjörnunni í úrslitaleik. Það var svo aftur í maí að liðið tryggði sér Íslandsmeistaratitilinn, aftur eftir sigur á Stjörnu-stúlkum, eftir spennandi úrslitarimmu

*Dagur B. Eggertsson borgarstjóri afhenti kvennaliði Vals í handknattleik viðurkenningu sem lið ársins í Reykjavík 2014 við hátíðlega athöfn í Ráðhúsi Reykjavíkur. Liðið varð bæði Íslands- og bikarmeistari á árinu.*



*Hjónin Baldur Þorgilsson Fálki og aðalljósmyndari Valsblaðsins á þessu ári og Svala Þormódsdóttir formaður Valkyrja eru samhentir sjálfbodaðiðar á handboltaleikjum, en Valkyrjur sjá t.d. um veitingar í Lollastúku á handboltaleikjum.*



sem fór alla leið í oddaleik. Var þetta 108. titill sem félagið vinnur í einum af þremur stærstu hópíþróttagreinum landsins, fleiri titla hefur ekkert annað félag unnið í þessum greinum. Eftir handknattleikstímabilið lét Stefán Arnarson, þjálfari liðsins til fjölda ára, af störfum – eru honum færðar sérstakar þakkir fyrir sitt framlag til félagsins.

Meistaraflokkur karla í handbolta fór alla leið í undanúrslit í baráttu sinni um Íslandsmeistaratitilinn en datt þar út í oddaleik gegn Íslandsmeisturum ÍBV. Mikill kraftur hefur þó einkennt liðið á þessari leiktíð og eru þeir efstir í Olísdeild karla þegar þetta er skrifað.

Kvennaliðið okkar í körfuknattleik stóð sig með mikilli þrýði en datt því miður út í undanúrslitum í baráttu sinni um Íslandsmeistaratitilinn. Karlalið Vals í körfubolta átti því miður ekki nægilega góðu gengi að fagna og féll úr deild þeirra bestu en stefnir auðvitað beint upp aftur.

Meistaraflokkur karla í knattspyrnu setti sér markmið um að komast í Evrópusæti sl. sumar sem hefði verið frábær árangur. Liðið var í baráttu um Evrópusæti nánast allt tímabilið en að lokum vantaði herslumuninn upp á og lenti liðið í 5. sæti Pepsideildar karla. Kvennaliðs Vals í knattspyrnu átti ekki sitt besta sumar en meiðsli og veikindi settu strik sitt í leikmannahóp liðsins sem að lokum endaði í 7. sæti Pepsideildar kvenna. Þess ber þó að geta að margir ungir og efnilegir leikmenn fengu sitt fyrsta tækifæri í sumar og er ljóst að meistaraflokkur kvenna á bjarta framtíð fyrir sér.

## Félagsstarfið í Val

Eins og áður voru fastir liðir í okkar blómlega félagsstarfi. Konukvöld Vals var haldið í mars sl. og var mæting með hinu besta móti. Sömu sögu er að segja



Mikilvægir sjálfbodaðliðar standa vaktina í miðasölu hjá Val á heimaleikjum. Frá vinstri: Helena Þórðardóttir, Dagný Arnþórsdóttir og Magdalena Kjartansdóttir.



Valsaraffjölskyldan Zoëga. Frá vinstri: Hjónin Jón Gunnar Zoëga og Guðrún Björnsdóttir ásamt sonum sínum, Birni Zoëga, Gunnari Zoëga og Sveini Zoëga á afmælisdegi Vals 11. maí 2014, skömmu eftir að Björn tók við formennsku í Knattspyrnufélaginu Val.



Hattur séra Friðriks. Á jólafundi fulltrúaráðs Vals 2014 afhenti Björn Zoëga formaður Vals Guðna Ólgeirssyni ritstjóra Valsblaðsins til 12 ára Hatt séra Friðriks. Um er að ræða nýlega hefð hjá fulltrúaráðinu að veita einum einstaklingi árlega viðurkenningu fyrir vel unnin störf í þágu félagsins. Var þetta í annað sinn sem slíkt er gert, en Elías Hergeirsson fékk fyrstur Hatt séra Friðriks á síðasta ári.

af Herrakvöldi Vals sem aldrei hafði verið fjölmennara og er stefna að gera ennþá betur á næsta ári, á báðum vígstöðum.

Golfmót Vals var haldið í september og var þátttaka í mótinu góð. Hið árlega skákmót Vals var líka haldið og sömu sögu er að segja um bridsmót Vals.

Mikill kraftur var í öðru hópastarfi, Fálkarnir héldu vel utan um sín mál og hittust reglulega, einu sinni í mánuði, og halda áfram að styðja vel við bakið á

barna- og unglingasviði félagsins með ýmsum fjáröflunum og styrkjum. Að lokum stóð svo Valskórinn fyrir glæsilegum jólatónleikum 14. desember síðastliðinn sem enginn Valsari hefði átt að láta framhjá sér fara.

Að lokum vil ég óska öllum Völsurum, fjölskyldum þeirra og ástvinum gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári.

Áfram Valur  
Björn Zoëga formaður

# „Valsarar eiga að vera í Val“



*Birkir Már er uppalinn Valsari og er hluti af stórskemmtilegu landsliðið Íslands í knattspyrnu.*

„Það er þvílíkur heiður að tilheyra þessum landsliðshópi,“ segir Birkir Már Sævarsson, einn af betri sonum Vals, í viðtali við Valsblaðið. Birkir á orðið býsna myndarlegan feril með íslenska landsliðinu í knattspyrnu. Frá árinu 2007 hefur hann leikið 45 landsleiki þar sem hann hefur oftast verið fastamaður í byrjunarliðinu. „Það er í raun erfitt að lýsa því með orðum. Það er ótrúlega skemmtilegt að hitta félagana í landsliðsferðum og spila með þessum leikmönnum. Tæknileg geta og leikskilningur er mun betri en því sem ég hef kynnst hjá félagsliðum mínum. Eiður Smári Guðjohnsen og Gylfi Þór Sigurðsson eru þeir bestu sem ég hef spilað með. Yfirsýnin hjá Eiði Smára er í allt öðrum klassa og er algjör unun að fylgjast með honum á æfingum. Gylfi Þór er síðan með þennan magnaða skotfót eins og alþjóð veit.“

## Þrautaganga upp yngri flokkana

Birkir hefur upplifað tímana tvenna á ferli sínum. Leiðin í landsliðið var ekki greiðfær og fátt benti til þess að hann myndi upplifa draum hvers knattspyrnumanns þegar hann sat á varamannabeknum í 2. flokki Vals.

„Yngri flokkarnir voru mér erfiðir,“ útskýrir Birkir sem sleit barnskónum í Hlíðahverfinu. „Við vorum eiginlega bara tveir úr mínum árgangi sem gerðum þetta af einhverri alvöru. Það voru tíð þjálfaraskipti og oft töpuðum við með

tveggja stafa tölu. Þetta var bara vitleysa.“

Á elsta árinu í 2. flokki fóru hjólin loks að snúast hjá Birki. Hann tók út líkamlegan þroska og varð eldfljóttur, sem hefur verið eitt hans aðalsmerki. „Allt í einu gerðist eitthvað hjá mér og hlutirnir gengu betur. Ég var alltaf úti í fótbolta með strákunum þó að ég hafi ekki verið að æfa eitthvað markvisst. Það helsta sem ég sé eftir í dag er að hafa ekki eytt tíma í að æfa fyrirgjafir og bæta grunn-tæknina. Það var ekki fyrir en ég var kominn í atvinnumennsku sem ég tók fyrirgjafirnar rækilega í gegn á æfingarsvæðinu og skilaði það sér í miklu fleiri stöðsendingum.“

## Á Willum allan sinn feril að þakka

Birki gekk þó erfiðlega að vinna sér sæti í meistaraflokksliði Vals. Honum bauðst að fara til annarra liða en þvertók fyrir það – hann vildi aðeins vera í Val. Birkir lék ýmist á kantinum eða í framherjastöðunni þegar hann fékk tækifæri en það var ekki fyrir en á undirbúningstímabilinu fyrir sumarið 2006 sem hann uppgötvaði sína bestu stöðu. „Ég tók einn æfingaleik í hægri bakvarðarstöðunni. Ég hafði þá aldrei spilað bakvörð áður. Þetta kom til vegna manneklu. Þá var Willum Þór, þáverandi þjálfari liðsins, hlaupandi upp og niður hliðarlínuna með mér og kenndi mér jafnóðum hvernig átti að spila bakvörðinn. Þessi leikur gekk

ágætlega og upp frá því hef ég alltaf spilað að hægri bakvörð.“

Aðspurður um þátt Willums Þórs í þróun sinni sem leikmaður er Birkir ekki lengi að bera hól á fyrrum þjálfara sínum. „Ég á Willum allan minn feril að þakka. Ef Willum hefði ekki áttað sig á að ég gæti orðið hinn ágætasti bakvörður væri ég ekki nema miðlungsleikmaður á Íslandi.“

Eftirleikinn þekkinga flestir. Birkir Már spilaði glimrandi vel sumarið 2006 á sínu fyrstu ári sem fastamaður og var að móti loknu valinn efnilegasti leikmaður Íslandsmeistarátitlinum og um mitt sumar 2008 var hann keyptur til norska félagsins Brann. Þar lék hann í sex og hálf tímabil og á hátt í 200 leiki á ferilskránni. Birkir hefur nú skuldbundið sig við sænska úrvaldsdeildarfélagið Hammarby til næstu þriggja ára og hlakkar til að takast á við þá áskorun. „Ég er spenntur fyrir því að spila í nýju landi og búa í stærri borg,“ en félagið er í Stokk-hólmi.

## Leikgleðin helsti kostur Ólafs

Birkir þekkir Ólaf Jóhannesson, nýráðinn þjálfara Vals, vel úr landsliðinu en Ólafur var þar við stjórnvölinn frá 2007 til 2011. Birkir gladdist mjög þegar hann frétti að Ólafur og Sigurbjörn Hreiðarsson, fyrrum leikmaður Vals, væru teknir við stjórnartaumunum á Hlíðarenda.



*Birkir Már hefur leikið 45 landsleiki í knattspyrnu, oftast í byrjunarliðinu.*

„Ólafur er mjög góður hjálfari. Það sem mér finnst helsti kostur Ólafs er hversu mikil gleði er í kringum hann. Það var alltaf gaman á æfingum. Hann veit upp á hár hvað hann er að gera þegar kemur að taktík en hann leggur ekki síst áherslu á leikgleðina en akkúrat það þarf í Val og mér hefur fundist það vanta frá því að liðið varð Íslandsmeistari árið 2007. Ég er mjög bjartsýnn fyrir hönd Vals og það er langt síðan ég hef verið það.“

Birkir vonast til þess að gaman verði að mæta á völlinn næsta sumar og að

leikmenn liðsins njóti þess að spila undir merkjum félagsins. Hann minnir þó á að þolinmæði er dyggð og ekki sé hægt að búa til sigurlíð á einni nóttu. „Lið sem er búið að sigla lygnan sjó í nokkur ár þarf að gefa sér tíma. Vonandi verður hægt að byggja upp lið til framtíðar sem getur orðið samkeppnishæft á toppi deildarinnar. Ef við náum ekki Evrópusæti næsta sumar þurfum við að halda ró okkar og treysta hjálfurinum. Þeir vita hvað þeir eru að gera og að lokum mun árangurinn koma í ljós.“

### **Vill frekar sjá unga menn en útlendinga**

„Ég hef alltaf verið talsmaður þess að Valsarar eigi að vera í Val,“ svarar Birkir spurður um margumrædda leikmannaveltu félagsins. „Mér finnst leiðinlegt þegar ungir heimamenn leita á önnur mið en stundum er það nauðsynlegt til að þeirra ferill nái þeim hæðum sem vonir standa til. Þá er bara hægt að koma til baka í Val síðar.“

Átta erlendir leikmenn léku með Val síðasta sumar. Nokkrir þeirra stöldrúðu stutt við á meðan aðrir kláruðu tímabilið. Birki finnst óþarfa áhætta að sækja liðsstyrk til útlanda jafn mikið og tíðkast



*Birkir Már vill að ungir og efnilegir leikmenn fái tækifæri með uppeldisliðum sínum.*

hefur. „Ég vona að það verði sem minnst um það. Ég er á því að frekar eigi að nota stráka úr 2. flokknum heldur en að sækja menn út. Það er ekki það mikill getumunur á neðrideildarmanni á Norðurlöndunum og á bestu leikmönnum 2. flokks. Það borgar sig líka til lengri tíma að nota ungu strákana,“ segir Birkir og bætir því við að yngri leikmennirnir þurfi tíma og svigrúm til þess að aðlagast meistaraflokki. Birkir er gott dæmi þess.

**SPORTS  
DIRECT.COM**

**LINDUM - KÓPAVOGI**

# Að vera Valsari ...

Sem betur fer ert þú, kæri lesandi í sömu sporum og ég, þú ert Valsari

## ... Manstu:

- Þegar Anthony Karl Gregory jafnaði gegn KA í Mjólkurbikarnum í fótbolta 1992?
- Þegar Dagur Sigurðsson kom „okkur“ í framlengingu í handboltanum gegn KA 1995?
- Þegar Hrafnhildur Skúladóttir tryggði „okkur“ titilinn í bráðabananum gegn Fram 2011?
- Þegar Valur féll í fyrsta skiptið í fótboltanum í Grindavík árið 1999?

Þetta eru þær minningar sem koma fyrst upp þegar ég hugsa um Val, sannarlega eftirminnilegar.

Kæri Valsari. Það eru forréttindi að fá að vera hluti af þessu sigursæla félagi okkar. Við verðum alltaf að vera til staðar fyrir okkar félag, þegar vel gengur og líka þegar illa gengur. Það er einmitt í móthyr sem stuðningurinn kemur hvað mest í ljós. Ert þú ekki örugglega Valsari bæði í blíðu og stríðu?

Vonandi, því mikið svakalega er gaman að vera Valsari.

Það eru forréttindi að vera hluti af jafn frábæru Knattspyrnufélagi og Valur er. Félagið okkar er sigursælasta boltafélag á landinu ef þú vissir það ekki. Valur er ekki eingöngu í þessari stöðu sökum allra sigranna á vellinum því hluti þessara sgra er vegna stuðningsmannanna, stjórnarmannanna og starfsmannanna sem til viðbótar við leikmenn leggjast á eitt við að gera sitt besta fyrir félagið, félagið okkar. Valur sameinar okkur öll því við viljum tengja okkur við eitthvað stærra sem skiptir okkur máli.

Fyrir mér er það ekki áhugamál að vera Valsari, það er lífsstíll. Sem betur fer er hægt að verða Valsari strax í barnæsku með því að fara á völlinn og styðja sína menn eða að, fara á Hlíðarenda í

Íþróttaskóla Vals, þar sést merki félagsins strax.

Eftir því sem árin líða finnur maður að það er eitthvað smitandi við félagsandann í Val, einstaklingar verða hluti af liðsheild, hittast reglulega á Hlíðarenda af ýmsum tilefnum.

Valur er sigursælasta boltafélagið héraendis eins fyrir kom fram og af því leiðir að margir afar færir íþróttamenn/konur hafa keppt fyrir félagið okkar. Nöfnin eru of mörg til að telja hér upp en bara við að skrifa þetta koma nokkur nöfn og atvik upp í hugann. Þessir einstaklingar, öll sigursælu liðin sem félagið hefur átt í gegnum árin og áratugin hafa gefið ótal minningar, góðar og aðeins verri sem aldrei gleymast.

# Komdu fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig

**Margrét Vignisdóttir er 17 ára og leikur handbolta með 3. flokki**

Margrét byrjaði fyrst að æfa handbolta þegar hún var 9 ára en hætti eftir stuttan tíma og fór að æfa skauta í nokkur ár. Síðan ákvað hún í 5. flokki á eldra ári að fara aftur yfir í handboltann og hún sér ekki eftir að hafa byrjað aftur.

**Hvers vegna handbolti, hefur þú æft aðrar greinar?** „Mér þykir handbolti mjög skemmtileg íþrótt og hef haft áhuga í langan tíma en eins og áður kom fram hef ég æft skauta, ég hef líka eitt-hvað prufað mig áfram í dansi, það hentaði mér ekki heldur.“

**Hvernig gengur ykkur á þessu ári?** „Okkur hefur ekki alveg gengið nógu vel í ár í deildinni en erum á uppleið. Við tókum þátt í Reykjavíkurmótinu og okkur gekk mun betur þar en okkur er búið að ganga í deildinni. Hópurinn er mjög sterkur og góður, skemmtilegar stelpur sem ég er að æfa með.“

**Hvernig eru þjálfararnir?** „Arnar Daði er núna að þjálfra 3. flokkinn og mér þykir hann góður þjálfari, hann hlustar á hvað maður hefur að segja og sýnir metnað við þjálfun. Það sem mér þykir einkenna góðan þjálfara er að hann hlustar, sýnir metnað og gerir kröfur til leikmanna.“

**Skemmtileg atvik úr boltanum.** „Það sem er mér ofarlega í huga var þegar liðið mitt vann fyrsta leikinn sinn. Þá vorum við staddar í Eyjum á Vestmanna-

eyjamótinu allar tiltölulega nýbyrjaðar í handbolta og höfðum ekki unnið leik, þá lentum við á móti liði sem var líka nýbyrjað og við unnum þær 3-2. Það ríkti mikil gleði innan liðsins og við vorum loksins orðnar góðar.“

**Fyrirmyndir í handboltanum.** „Fyrirmyndin mín í handboltanum er fyrrum Valsarinn Anna Úrsúla. Það að hafa fengið að æfa með henni í fyrra sýndi mér hvað hún er frábær karakter bæði utan sem innan vallar.“

**Hvað þarf til að ná langt í handbolta eða íþróttum almennt?** „Til þess að ná langt í handbolta þarf að æfa sig aukalega og gefa alltaf 100% í allar æfingar, einnig er gríðalega mikilvægt að sýna metnað og setja sér markmið bæði lítil og stór. Það sem ég þarf að bæta hjá mér er styrkur ég er ekki alveg nógu sterk líkamlega.“

**Hverjir eru framtíðardraumar þínir?** „Eftir 10 ár ætla ég að vona að ég verði ennþá á fullu í handboltanum. Ég mun einnig verða vel menntuð og komin með fjölskyldu.“

**Frægur Valsari í fjölskyldunni?** „Enginn frægur Valsari í minni fjölskyldu svo að ég býst við því að ég sé frægust hingað til. Pabbi minn var hins vegar besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni, hann æfði handbolta og fótbolta og spilaði fyrir yngri landsliðin í báðum greinum.“

**Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú**



**fengið frá foreldrum þínum og fjölskyldu í sambandi við handboltann?**

„Ég fæ mikinn stuðning frá foreldrum mínum og systur, þau mæta á alla leiki sem þau komast á og yfirleitt verður mamma hás daginn eftir. Stuðningur foreldra er gífurlega mikilvægur að mínu mati. Allir ættu að hafa einhvern að til þess að styðja við bakið á sér því að hvatning er svo mikilvæg.“

**Hvað finnst þér mikilvægast að gera hjá Val til að efla starfið í yngri flokkum?**

„Mér þykir mikilvægt að yngri krakkar hafi góða þjálfara sem gefur þeim góðan grunn og metnað, hann verður einnig að vilja að krakkar nái langt í greininni sem þau æfa.“

**Hvernig er aðstaðan á Hlíðarenda til að æfa handbolta?** „Mér þykir aðstaðan mjög góð, flottir salir bæði handboltasalir og lyftingarsalurinn.“

**Hvað finnst þér að Valur geti gert til að stuðla að jafnrétti í íþróttum?**

„Mikilvægt er að stelpur og strákar hafi jafn góða þjálfara og jafn marga æfingartíma í viku.“

**Hver stofnaði Val og hvenær?** „Friðrik Friðriksson, 11. maí 1911.“

**Hver eru þín einkunnarorð (mottó)?** Komdu fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig.“

# U18 ára landsliðið tryggði sér sæti í úrslitakeppni HM í handbolta 2015

Í ágúst sem leið keppti íslenska U-18 landsliðið í úrslitakeppni Evrópumeistaramótsins í handbolta. Liðið hafði sett sér það markmið að komast upp úr riðlakeppninni en þar sem liðið byrjaði fremur illa þá tókst það ekki. En góður stígangandi tryggði liðinu sæti á úrslitakeppni HM í Rússlandi. En sú keppni fer fram næsta sumar. Valur átti tvo leikmenn sem spiluðu á mótinu. Þá Sturlu Magnússon (f. 1996) og Ómar Inga Magnússon (f. 1997). Sturlu er óþarft að kynna þar sem hann hefur haldið til á Hlíðarenda frá því að hann sleppti snuðinu. Ómar Ingi er fæddur og uppalinn á Selfossi en gekk til liðs við Val í sumar. Strangt til tekið er Ómar í þriðja flokki en hann mun spila stærra hlutverk með öðrum flokki og meistaraflokki heldur en jafnöldrum sínum. Þeir sem stóðu í þeirri trú að framlag Selyssinga til samfélagsins takmarkaðist við hestburði af mjólkurafurðum og flatkökum eru hvattir til að endurskoða afstöðu sína. Ómar Ingi verðskuldar í það minnsta að menn gefi honum auga. Þar er mikið efni á ferðinni.

**Blaðamaður Valsblaðsins greip þá félagi á leið á meistaraflokksæfingu til að forvitnast aðeins um mótið og næstu verkefni.**

**Hvernig var undirbúningnum fyrir EM háttáð?**

Við æfðum sitt í hverju horni framan af sumri en byrjuðum sameiginlegar æfingar um mánuði fyrir mót. Við höfðum reyndar æft saman um eina helgi í júní og spiluðum æfingaleiki. Það stóð reyndar til að spila fleiri æfingaleiki en þeir fyrstu gengu það vel að það þurfti ekki að fjölga þeim. Fyrst og fremst vorum við í boltaæfingum en í byrjun var mikið af hlaupaæfingum og síðan fengum við lyftingaprógramm sem við áttum að fylgja sjálfir.

**En er einhver keppnisreynsla í hópn-um?**



Sturlu og Ómar Ingi.

Þessi hópur hefur farið á æfingamót til útlanda og spilað æfingaleiki en þetta var fyrsta stórmótið.

**Hvar var spilað og hvernig var aðstaðan þar sem þið spiluðuð?**

Mótið var í fjórum riðlum. Okkar riðill var spilaður í Gdansk. Völlurinn var í húsi sem var mun minna en Vodafonehöllin en svipuð að stærð og mörg húsin sem við spilum í heima.

**Hvernig er að mæta þessum erlendu landsliðum? Er þetta samansafn af tröllkörlum?**

Nei alls ekki. Það er auðvitað slæðingur af bráðþroska leikmönnum innan um en alls ekki þannig að maður sé sleginn út af laginu. En við vitum alveg hver munurinn er á okkar strákum og t.d. þeim dönsku og þýsku. Hann er sá að við spilum mun örur og fleiri leiki sem helgast af því að flestir íslensku strákarnir spila með tveimur flokkum. En hinir hafa lengri tíma á milli leikja sem þeir nýta í lyfting- ar. Þeir eru því líkamlega sterkari en við þurfum að vinna í því að ná þeim þar.

**Höfðuð þið í landsliðinu gert ykkur einhverjar vonir fyrirfram um sæti?**

Nei. Við þekktum ekki nema hluta af liðinum og svo gerist það alltaf að einhverjir nýir óþekktir leikmenn dúkka upp. Við höfðum að vísu sett okkur það markmið



Ýmir Örn.

að fara upp úr riðlinum, en því miður tókst það ekki. Það má segja að fyrri hálfleikurinn á móti Sviss hafi eyðilagt tækifærið fyrir okkur. Þetta var okkar versti hálfleikur á mótinu og hann reyndist okkur dýr. Síðan gerðum við jafntefli gegn Svíum í leik sem við áttum að vinna.

**En þrátt fyrir að hafa ekki náð fyrsta markmiðinu um að komast upp úr riðlakeppninni þá komst liðið á HM. Hvenær er það og hvað þýðir það? Verðið þið orðnir of gamlir fyrir það mót?**

HM verður í Rússlandi næsta sumar og við förum ef við verðum valdir í lið hér heima. Þessir árgangar, 1997 og 1996, fylgjast að í gegnum mótin en HM mótið í Rússlandi verður U-19. Undirbúningur er byrjaður og í september var kallaður saman 28 manna hópur til að æfa í vetur og síðan kemur í ljós í vor hverjir fara út. En þó svo að hópurinn sé svona stór þá geta menn enn þá bæst við og dottið út úr honum.

Valsblaðið þakkar þeim Ómari Inga og Sturlu fyrir samtalið og upplýsir lesendur í leiðinni að Ýmir Örn Gíslason er þriðji Valsarinn sem er í undirbúningshópnum fyrir HM þó svo að hann hafi ekki komið við sögu á EM. Við óskum þeim öllum góðs gengis.

# Konukvöld Vals festir sig í sessi

Konukvöld Vals var haldið með pomp og prakt þann 1. mars síðastliðinn. Hafður hefur verið sá háttur á að einhverri einni deild félagsins hefur verið boðið að sjá um kvöldið og fengið að launum hagnaðinn til ráðstöfunar. Þarna er því flott tækifæri fyrir deildirnar að afla sér tekna sem kann að hafa verið erfitt síðastliðin ár í kjölfar kreppu. Það var meistaraflokkur karla í knattspyrnu sem sá um kvöldið í þetta sinn. Hörður Gunnarsson, þáverandi formaður Vals, opnaði kvöldið með gamanmálum en svo tók Hanna Katrin Friðriksson við veislustjórn og innti hana af hendi af röggsemi. Boðið var upp á mat frá Austur-Indía félaginu, Sam-Sam systurnar þær Gréta Mjöll og Hóff komu og sungu fyrir okkur, knattspyrnustúlkur frá gullaldarárunum í eldgamla daga tróðu upp og Jóhann Albert Mið Íslands maður og Hafrún Kristjánsdóttir þeyttu skífur. Þennan sama dag unnu Valsstúlkur bikarinn í handboltanum og að sjálfsögðu komu þær með bikarinn og var vel fagnað af viðstöddum. Ekki dró úr gleðinni frábert happdrætti og ekki leiðinlegt að færa eiginmanninum þessar líka fínu Ronaldo nærbrækur sem ég vann. En það sem auðvitað stóð upp úr var ekki happdrættið eða annað þrjál, heldur hvað það er alltaf gaman að vera saman.

*F.h. núverandi konukvöldsnefndar, Margrét Bragadóttir*

Gaman að vera saman



## Konukvöld Vals 21. mars 2015

Búið er að ákveða dagsetningu fyrir næsta konukvöld Vals, en það verður haldið þann 21. mars 2015.

Nú er markmiðið að tvöfalda fjölda gesta hið minnsta frá síðasta konukvöldi. Ef t.d. hver og ein sem kom síðast tekur með sér eina vinkonu, þá er markmiðinu strax náð.

Takið kvöldið frá, 21. mars er dagurinn sem við allar bíðum eftir.

# Valkyrjur tveggja ára

**Valkyrjur hafa starfað í rúm 2 ár og rúmlega hundrað konur eru í hópnum. Félagið er opið öllum konum og markmiðið er að stuðla að betra og öflugara starfi hjá knattspyrnufélaginu Val með sérstakri áherslu á jafnrétti, bæði hvað iðkendur og stjórnun félagsins varðar**



Rúmlega hundrað konur eru í Valkyrjum og innra starf félagsins skiptist í grófum dráttum í tvennt: annars vegar félagsfundum þar sem spjallað er saman yfir heitri súpu og hlustað á áhugaverða fyrirlestra. Hins vegar hrein og bein skemmtikvöld.

## Fyrirlestrar og gönguferð

Í febrúar síðastliðnum kom Hanna Björg Vilhjálmisdóttir kennari á félagsfund með fyrirlestur um jafnrétti í íþróttum og í nóvember talaði Margrét Lilja Guðmundsdóttir, félagsfræðingur, um forvarnargildi íþróttar. Fyrirlestrarir voru einkar áhugaverðir og fræðandi, ekki síst fyrir okkur sem erum jafn tengd íþróttum og raun ber vitni – og spunnust í báðum tilvikum góðar og gagnlegar umræður.

En haustið byrjaði á óvenjulegum nótum því félagsfundurinn var fólgin í gönguferð. Stefán Pálsson, sagnfræðingur, var fenginn til að fara með Valkyrjur í sögulega gönguferð um Öskjuhlífina. Afskaplega fróðleg og skemmtileg ferð því þessi útivistarperla er hlaðin meiri sögu en fólk gerir sér almennt grein fyrir.

Og framundan eru fleiri skemmtilegar og uppbyggilegar uppákomur. Á félagsfundum Valkyrja koma tæplega 20 konur að jafnaði. Það er mikið til sami kjarninn sem mætir og stemningin er góð. Það er mjög mikilvægt að gefa sér tíma til að kynnast og mynda góð tengsl. Úr slíkum jarðvegi spretta góðar hugmyndir og vilji til verka.

## Skemmtanir – líf og fjör

Valkyrjur hafa skipulagt konukvöld Vals og í mars mættu um hundrað konur og skemmtu sér vel undir góðri dagskrá og ljúffengum veitingum. Í október var svo skemmtikvöld Valkyrja, svokallað Valkyrjukvöld, þar sem félagsmenn gera sér glaðan dag með tilheyrandi spurningakeppni og söngatriðum.

## Stjórnarseta

Eitt af markmiðum Valkyrja er að vera sýnilegar í innra starfi Vals. Valkyrjur sitja í mörgum stjórnnum og ráðum í Val, t.d. í aðalstjórn, stjórn barna- og unglingráðs og heimaleikjaráðum. Og það er alltaf velkomið að leita til okkar þegar skipa á í nefndir eða stjórnir og við hjálpum til við að finna hæfar, áhugasamar og ábyrgar konur til starfa. Netfang Valkyrja er [valkyrjur@valur.is](mailto:valkyrjur@valur.is)

## Fleiri verkefni og kröftugt starf

Valkyrjur hafa tekið að sér vinnu í Lolla-stúku á heimaleikjum meistaraflökkanna í handbolta en þar fá árskortshafa veitingar í leikhléi og leikmenn hressingu eftir leik.

Að vanda aðstoðuðu Valkyrjur Fálkana við hina árlegu jólatrjáa- og dósasöfnun, bæði við skipulagningu og við veitingar á sjálfan söfnunardaginn. Yfir hundrað krakkar, og annað eins af foreldrum, koma saman þennan dag, safna jólatrjám og dósam. Þannig taka börnin þátt í því að endurnýta umbúðir og vinna hverfinu gagn og fá fyrir það drjúgan pening.

Barnahornið í Valsheimilinu er eitt af áhugamálum Valkyrja. Því betra sem það er, því auðveldara eiga fjölskyldur með að koma á staðinn, hvort heldur sem er á kappleiki eða íþróttæfingar. Á heimaleikjum í handbolta hafa Valkyrjur svo séð til þess að leikföng séu aðgengileg við áhorfendastúkurnar svo foreldrarir geti horft á leikina um leið og þau gæta barna sinna.

Þótt Valkyrjur hafi aðeins starfað í rúm tvö ár hafa okkur borist beiðnir um að aðstoða og koma að ólíkum verkefnum – bæði frá félagsmönnum og stjórnendum Vals. Það er einstaklega ánægjulegt því til þess voru Valkyrjur stofnaðar: að vera virkt afl innan Vals til að gera góða hluti enn betri.

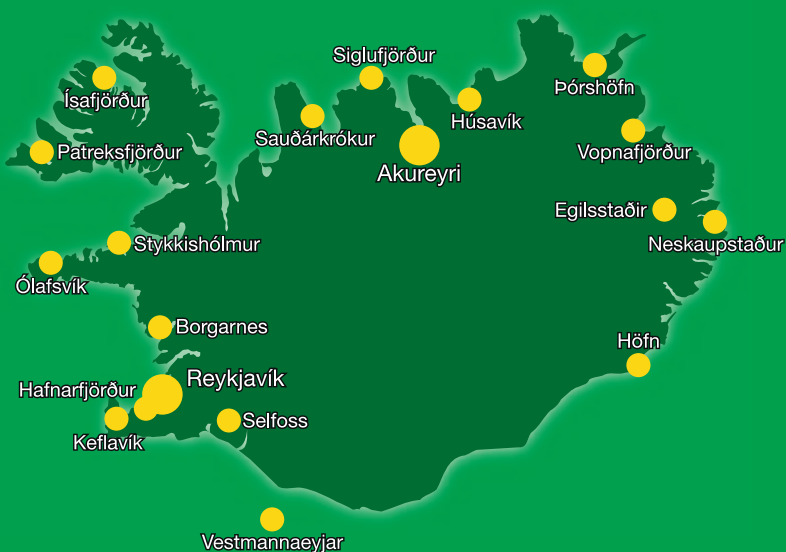
*Fyrir hönd stjórnar Valkyrja  
Svala Þormóðsdóttir, formaður*





# Veldu góða þjónustu

Fjöldi leigustöðva um land allt tryggir þér úrvals þjónustu árið um kring. Við bjóðum mikið úrval nýrra, sparneytinna og vel útbúinna bíla.



**BÍLALEIGA  
AKUREYRAR**  
— Höldur —

**Europcar**

Þínar þarfir - okkar þjónusta



Bílaleigubílar innanlands og erlendis  
Aðalnúmer 461 6000 • [www.holdur.is](http://www.holdur.is)

# 7% manneskja?

**Hanna Björg Vilhjámsdóttir kennari hélt nýlega áhugaverðan fyrirlestur um jafnrétti í íþróttum fyrir Valkyrjur, en þær vöktu athygli Valsblaðsins á þessu mikilvæga málefni. Hanna brást vel við beiðni Valsblaðsins um hugvekju og umfjöllun um jafnrétti í íþróttum sem byggði á fyrirlestrinum hjá Valkyrjum. Hanna valdi einnig nokkrar myndir til birtingar með pistlinum til að sýna dæmi um mismunandi birtingarmynd kvenna og karla í íþróttum, dálítið ögrandi framsetning en vekur engu að síður til umhugsunar**

Þriðja tillaga google.is þegar leitarorðið „íþróttakona“ er sett inn er „10 kynþokkafyllstu íþróttakonur árið 2014“. Þetta gefur okkur vísbendingu um hvernig málum er háttað þegar jafnréttismál í íþróttum er gefinn gaumur.

Tilfellið er að kynjamisrétti er mikið og víða þegar íþróttir eru annars vegar eins og annars staðar í menningu okkar. Áhugi á jafnréttismálum er almennt ekki

ýkja mikill í íþróttahreyfingunni, sem endurspeglast m.a. í því að oft er ekki minnst á kynin í jafnréttisáætlunum íþróttafélaganna.

Afrekskonur í íþróttum eru oft og gjarnan sýndar á kynþokkafullan hátt, valdalausar og hlutgerðar. Þessi veruleiki er vitaskuld í takti við menninguna í víðara samhengi, klámvæddri menningu. Konur eru skilgreindar út frá kynþokkka

og klámvæddum viðmiðum fyrst og fremst.

## Ólíkar staðalmyndir stúlkna og pilta

Staðalmyndir stúlkna og pilta – karla og kvenna, eru mjög ólíkar. Sú stöðuga og áleitna krafa til stúlkna (miklu frekar en pilta) um að standast tilteknar útlitskröfur er bæði ósanngjörn, letjandi og veldur



*Danica Patrick kappaksturskona, m.a. eina konan sem hefur unnið í IndyCar kappakstrinum. Margverðlaunuð í sinni grein og sú kona sem hefur náð hvað lengst í þessari karlaíþrótt.*



*Kathrine Switze var fyrsta konan að hlaupa í Boston maraþoninu 1967. Þar náðist á mynd þegar einn skipuleggjenda hlaupsins reyndi að ýta henni úr hlaupabvögunni.*

vanlíðan – og hefur m.a. áhrif á þátttöku í íþróttum.

Íþróttafréttamenn eru að mestu eða öllu leyti karlar. Það þarf ekkert að tíunda vald fjölmiðlanna, hvort sem lítið er á dagskrárvaldið, áhrif fyrirmynnda, nú eða hvort líklegt sé að karlar fjalli frekar um karla. Umfjöllun um íþróttir í fjölmiðlum hefur gríðarmikla þýðingu fyrir iðkun og áhorf á ólkar greinar íþróttanna. Einhvers staðar segir að „you can't be what you can't see“ – gildi fyrirmynnda verður seint ofmetið.

Umræða hefur skapast um feiknamikinn mun á launum dómara eftir kyni. Kvendómarar eru ekki bara fáséðir heldur bera þeir mun minna úr bítum fyrir störf sín. Í stjórnnum íþróttafélaga eru karlar oftar í meirihluta. Iðkendur eru í flestum greinum í meirihluta karlkyns og

brottfall er algengara meðal stúlkna og kvenna. Umfjöllun um kveníþróttir er miklu minni í fjölmiðlum og færri áhorfendur mæta á kvennaleiki. Gjarnan þegar fjallað er um karlaíþróttir, þá er kyn ekki tiltekið, einungis sagt „fótbolti“ eða „körfubolti“ svo dæmi sé tekið. Hins vegar þegar kvennaíþróttir eru til umfjöllunar er kynið komið inn í myndina og talað um „kvennafótboltann“ eða „meistaraflokkur kvenna“ o.s.frv. Karlar eru normið og konur eru frávikðið.

Ef skýringin á ofangreindu er einfaldlega minni áhugi á kvennaíþróttum, bæði meðal iðkenda og áhorfenda, ber þá ekki íþróttahreyfingunni skylda til að efla áhugann með öllum tiltækum ráðum? En málið er flóknara en svo að það sé eina svarið.

## Kvenfyrirlitning og karlremba í íþróttum

Kvenfyrirlitning í íþróttum hefur verið umfjöllunarefni. Þjálfarar hafa gerst sekrir um að lýsa slæmri frammistöðu karla með því að kalla þá „kellingar“, sem er þá það versta sem hægt er að kalla stráka/karl. Frásagnir berast af „húmor“ sem viðgengst í hópíþróttum karla, sem einkennist af fordómum og grímulausri karlrembu. Það eitt og sér segir okkur hvernig strákum og körlum er innrætt litilsvirðandi viðhorf til kvenna. Og stúlkur heyra þetta snemma og átta sig á að þær eru minna virði en strákar. Það má spyrja sig hvort það hafi ekki áhrif á árangur þeirra.

## Efla þarf jafnfréttisfræðslu í íþróttum

Íþróttir og karlmennska hafa átt langa sögu saman, þessu þarf að breyta. Það er sjálfsgöð lýðræðisleg krafa að íþróttahreyfingin rúmi bæði kynin til jafns.

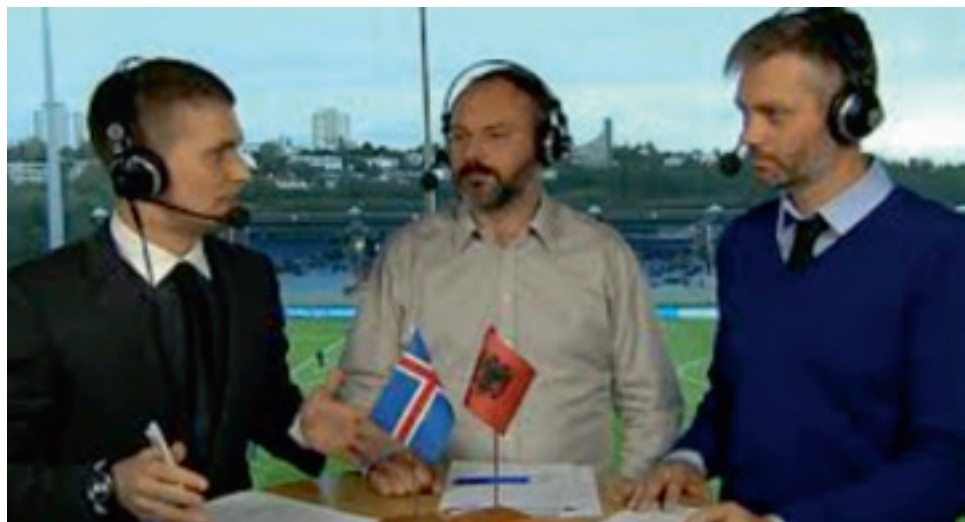
Íþróttafélög ættu að líta á það sem forgangsverkefni að jafnfréttisfræða alla þá sem koma að skipulagningu, stjórnun og rekstri í íþróttahreyfingunni og einnig fræða iðkendur.

Titill greinarinnar vísar til þess að í kjöri íþróttafréttakarla um þróttamann ársins, hefur kona verið kosin í 7% tilfella.

Einn af mátarstólpum Vals séra Friðrik Friðriksson sagði að aldrei skyldi láta kappið bera fegurðina ofurliði – ég segi; látið ekki markaðsöflin og fordóma bera réttlætið og sanngirninna ofurliði.



*Serena Williams tennisstjarna.*



*Karlagengið í íþróttafréttum, fullklæddir vitaskuld.*



*Meistaraflokkur karla í handknattleik 2014–2015. Efri röð frá vinstri: Guðni Jónsson, Óskar Bjarni Óskarsson, Daníel Pór Ingason, Elvar Friðriksson, Orri Freyr Gíslason, Guðmundur Hólmar Helgason, Finnur Ingi Stefánsson, Vignir Stefánsson, Atli Már Báruson, Geir Guðmundsson, Alexander Júlíusson, Einar Örn Guðmundsson og Jón Kristjánsson. Fremri röð frá vinstri: Bjartur Guðmundsson, Sveinn Aron Sveinsson, Hlynur Morthens, Kristján Ingi Kristjánsson, Stephen Nielsen, Ómar Ingi Magnússon og Kári Kristján Kristjánsson. Á myndina vantar Sturlu Magnússon og Ými Örn Gíslason.*

# Bjartir tímar í handbolta á Hlíðarenda og kröftugt uppbyggingarstarf

## Skýrsla handknattleiksdeildar Vals 2014

### Meistaraflokkur karla

Nýir tímar og tímamót í íslenski handknattleikssögu urðu þegar Ólafur Stefánsson sneri heim eftir farsælan feril í atvinnumennsku og tók við æskufélagi sínu og okkar ástkæra félagi Val. Ólaf þarf vart að kynna enda sá íslenski leikmaður sem lengst hefur náð í alþjóðlegum handknattleik. Eðlilega var mikil spenna sem myndaðist við komu Ólafs og haldinn var blaðamannafundur þar sem Ólafur var kynntur til leiks á Skype á skjá frá Katar, þar sem hann spilaði í nokkra mánuði og vakti það mikla kátínu blaðamanna. Eftir erfitt tímabil árið áður gat þetta ekki gerst á betri tíma, fékk Ólafur til liðs við sig í þjálfarateymið Ragnar Óskarsson sem sinn aðstoðarmann sem sneri einnig heim úr atvinnumensku frá Frakklandi. Mikil eftirvænting var við komu nýrra þjálfara, strax

byrjaði að bæta í hópinn hjá okkur, Elvar Friðriksson kom heim frá Svíþjóð, Ægir Hrafn Jónsson til baka frá Fram og tveir heitustu bitarnir og frændurnir að norðan Guðmundur Hólmar Helgason og Geir Guðmundsson komu frá Akureyri.

### Reykjavíkurmót og fleira

Tímabilið hófst með þáttöku í Reykjavíkurmóti þar sem við unnum alla okkar leiki nokkuð sannfærandi fyrir utan eitt jafntefli við ÍR. Við urðum Reykjavíkurmeistarar 2014. Einnig tókum við þátt í Opna norðlenska og unnum það mót og lentum í öðru sæti á Hafnarfjarðarmótinu.

### Íslandsmót

Fyrsti leikur tímabilsins var á móti bræðrafélagi okkar Haukum með Patrek

Jóhannesson í brúnni, eftir hörkuspennandi leik vann Valur 27-22, greinilegt var að þessi tvö lið ætluðu sér stóra hluti á tímabilinu.

Næstu þrjú leikir töpuðust þá gegn FH, Fram og ÍR og þarna þurfti að skipta um gír fyrir heimaleik gegn Akureyri og unnum við þann leik 26-21. Valur hafði sigur í næstu tveimur leikjum á móti HK og ÍBV, þar næst varð jafntefli 25-25 í leik gegn Haukum. Deildarkeppnin var nokkuð jöfn þó svo að Haukar og ÍBV skáru sig aðeins úr þar sem Haukar urðu deildarmeistarar með 34 stig, ÍBV 30 og Valsmenn 24 stig í þriðja sæti með 11 sigra, tvö jafntefli og 8 tölur.

Í úrslitakeppni voru Haukar, ÍBV, Valur og FH og mættum við fersku liði ÍBV og fórum við í alla fimm leikina. Fyrsti leikur í Eyjum tapaðist 32-28 næsti leikur á Hlíðarenda vannst 28-24 og unnum svo í Eyjum með einu marki 25-26 eftir



**Meistarar meistaranna í handbolta kvenna 2014–2015.** Efri röð frá vinstri: Arnar Daði Arnarsson, Alexandra Dilja Birkisdóttir, Sigurlaug Rúnarsdóttir, Jónína Líf Ólafsdóttir, Morgan Porkelsdóttir, Bryndís Elín Wöhler, Kristín Guðmundsdóttir, Kristín Bu og Óskar Bjarni Óskarsson. Fremri röð frá vinstri: Tanja Geirmundsdóttir, Ragnhildur Hjartardóttir, Margrét Vignisdóttir, Sara Lovísa Söfnusdóttir, Lea Jerman, Sólveig Lóa Höskuldsdóttir, Vigdís Birna Þorsteinsdóttir og Kristín Arndís Ólafsdóttir. Á myndina vantar Írisi Ástu Pétursdóttur, Marija Múgosa Milica Kostic, Mörtu Kristínu Friðriksdóttur, Huldu Steinunni Steinsdóttur, Hildi Marín Andrésdóttur og Aðalheiði Hreinsdóttur.

að hafa verið 9-12 í hálfleik og komnir í 2-1 í viðureigninni, á endanum höfðu Eyjamenn betur í fimmta og síðasta leiknum í Eyjum 28-23 og urðu á endanum Íslandsmeistarar eftir viðureignir við Hauka í úrslitum eftir fimm leiki. Okkar maður Agnar Smári Jónsson átti mikinn þátt í titli þeirra og skoraði 13 mörk í úrslitaleiknum.

## Coca Cola bikarinn

Í bikarkeppni HSÍ drógumst við gegn 1. deildar liði Stjörnunnar í 32. liða úrslitum og vannst sá leikur nokkuð örugglega 22-29. Næst kom að því að mæta stórliði Vals 2 í 16 liða úrslitum sem hafði leikmenn innanborðs á við Sigurð Eggertsson, Hjalta Pálmasson, Fannar Þorbjörnsson og hafði Valur sigur 25-32 (10-14). Í 8 liða úrslitum drógumst við gegn liði Hauka og tapaðist sá leikur með minnsta mun 26-27. Ásættaðleg niðurstaða okkar manna eftir erfið síðustu tímabil að vera komin aftur í röð fremstu liða og von á titlum sjáanleg á komandi tímabilum.

**Þjálfarar:** Ólafur Indriði Stefánsson og Ragnar Óskarsson  
**Liðstjórar:** Guðni Jónsson og Finnur Jóhannsson  
**Sjúkráþjálfari** Valgeir Viðarsson

## Meistaraflokkur kvenna

Meistaraflokkur kvenna líkt og fyrri ár hefur borið höfuð og herðar Vals í handbolta og ótrúlegt hve öflugan hóp við höfum á að skipa. Driffjaðrir liðsins hafa verið Hrafnhildur Ósk Skúladóttir, Kristín Guðmundsdóttir, Guðný Jenný Ásmundsdóttir, Karólína Bærenz, Anna Úrsúla Guðmundsdóttir, Íris Ásta Pétursdóttir, Ragnhildur Rósa Guðmundsdóttir og Rebekka Rut Skúladóttir.

## Meistarar meistaranna

Fyrsti leikur tímabilsins var leikur við Fram í meistarar meistaranna og vannst sá leikur með minnsta mun 26-27 í hörkuspennandi leik, fyrsti titill tímabilsins í höfn. Tímabilið var mjög gott og unnust 17 leikir í deild af 22, tvö jafntefli og 3 tapadir leikir.

## Deildarbikar

Deildarbikar var spilaður milli jóla og nýárs og mættum þar liði Gróttu, tapaðist sá leikur 20-25 og þar með lauk keppni það árið.

## Íslandsmót

Í úrslitakeppninni mættum við liði Hauka og hafðist öruggur sigur í tveimur leikjum, við mættum sterku liði ÍBV í 4. liða úrslitum og vannst fyrsti leikur á heimavelli 21-17. Leikur tvö tapaðist í Eyjum 23-17, stelpurnar unnu næstu tvo leiki 24-19 og 20-23 í Eyjum og voru komnar í úrslit. Í úrslitum mættum við öflugum liði Stjörnunnar og vann Stjarnan fyrsta leik á heimavelli 22-20. Næsti leikur á heimavelli vannst 25-23 eftir að jafnt var í hálfleik 10-10. Í þriðja leik komu Stjörustúlkur til baka og unnu með baráttusigri 26-23. En allt kom fyrir ekki og mættu okkar stúlkur rétt stemmdar til leiks á heimavelli í fjórða leik liðanna með Önnu Úrsúlu í banaustuði sem skoraði 9 mörk og sigur 23-19



Fjáröflun á heimaleik fyrir keppnisferð.



Íslands-, deildar- og bikarmeistarar 2. flokks karla í handknattleik 2014. Efri röð frá vinstri. Ragnar Óskarsdón, Sturla Magnússon, Bjartur Guðmundsson, Geir Guðmundsson, Alexander Örn Júlíusson, Daníel Ingason, Baldvin Fróði Hauksson, Kári Elísson, Daníel Andri Valtýsson, Ýmir Örn Gíslason, Maksim Akbachev, Benedikt Óskarsdón og Heimir Ríkarðsson. Neðri röð. Stefán Pétur Gunnarsson, Helgi Karl Guðjónsson, Sveinn Aron Sveinsson, Fjöltnir Georgsson, Kristján Ingi Kristjánsson og Valdimar Sigurðson.

raunin og allt í járnum og jafnt í einvígínu.

Þá var það hreinn úrslitaleikur í Mýrinni og bæði lið gáfu allt í sölnur, nokkuð jafn leikur en Valsstúlkur leiddu mestan hluta leiksins, leynivopnið okkar Sigurlaug Rúna Rúnarsdóttir kom inn með reynslu og reyndist erfitt fyrir Stjörnstúlkur að finna eitthvað um hana fyrir leikina þar sem það er víst einungis til á VHS spólum og setti hún fjögur mörk á mikilvægu augnabliki. Leikurinn endaði 20-23 og Íslandsmeistaratitill í höfn. Þess má geta að við misstum nokkra mikilvæga leikmenn í meiðslu á tímabilinu, Ragnhildi Rósu, Írisi Ástu og Hrafnhildur Skúladóttir spilaði sárþjáð alla úrslitakeppnina með gallsteina.

### Símabíkarinn

Í Coca Cola bikar kvenna fórum við alla leið í úrslit og voru spiluð fjögurra liða úrslit í höllinni líft og árið áður. Í 8 liða úrslitum mættum við liði ÍBV og vannst sá leikur 27-20, næst fengum við lið Hauka og unnum þann leik 21-25 í höllinni og þar með komin í úrslitaleik. Þar mættum við liði Stjörnnunnar og ætluðu okkar stelpur ekki að láta í minni pokann og unnu sannfærandi sigur 19-24 og Síma-bikarmeistarar 2014 og þriðja árið í röð.

Annars gott ár á enda þar sem þrjú titlar af fimm mögulegum komu í hús.

Fyrirliði og íþróttamaður Vals 2009 Hrafnhildur Skúladóttir lagði skóna á hilluna í maí og mun snúa sér að öðrum verkefnum innan félagsins, sem snúa að þjálfun yngri iðkenda handknattleiks-

deildar. Hrafnhildi er þakkað sérstaklega fyrir sitt framlag um leið og okkur hlakkar til að sjá hana á hliðarlínunni.

Handknattleiksdeild Vals Þakkar Stefáni Arnarsyni fyrir gott samstarf sem þjálfara meistaraflokks kvenna. Stefán hefur náð stórkostlegum árangri með Valsliðið á síðustu árum og sannað sig sem einn allra besta þjálfari landsins. Árangur hans með Val hefur verið hreint ótrúlegur en liðið varð Íslandsmeistari þrjú ár í röð 2010, 2011, 2012 og síðan kom síðasti titillinn 2014 þegar liðið varð Íslandsmeistari í fjórða sinn á síðustu fimm árum. Valsliðið varð deildarmeistari fjögur ár í röð, árin 2010–2013 en lenti í 2. sæti í ár. Liðið varð bikarmeistari 2012, 2013 og 2014. Samtals sautján titlar á þeim sex árum þegar allt er talið. Við þökkum Stefáni kærlega fyrir samstarfið og óskum honum velfarnaðar á nýjum vettvangi.

**Þjálfarar:** Stefán Arnarson og Óskar Bjarni Óskarsson

**Sjúkrþjálfari** Valgeir Viðarsson

**Liðstjóri** Hulda Steinunn Steinsdóttir

**Á uppskeruhátíð meistaraflokks karla og kvenna voru verðlaunaðir þeir leikmenn sem sköruðu fram úr á tímabilinu.**

### Karlar

Guðmundur Hólmar Helgason, besti leikmaður

Alexander Örn Júlíusson, efnilegastur

### Konur

Kristín Guðmundsdóttir, besti leikmaður  
Morgan Þorkeldsdóttir, efnilegust

### Framtíðin er björt

#### 2. flokkur karla vann allt

2. flokkur karla náði frábærum árangri með því að vinna alla þá þrjú titla sem í boði voru. Liðið tryggði sér deildarmeistaratitilinn með miklum yfirburðum en deildarmeistaratitillinn var í höfn þegar þrjár umferðir voru eftir af Íslandsmóttinu.

Í bikarkeppni HSÍ vann Valur lið Fjölnis 34-22 í sextán liða úrslitum og Stjörnuma í átta liða úrslitum, 41-36. Í undanúrslitum var spilaði við FH og vannst sá leikur með minnsta mun, 31-30. Úrslitaleikur bikarkeppinnar var hörkuspennandi en eftir að Valur hafði leitt leikinn örugglega framan af leik náði Afturelding að jafna leikinn á síðustu mínútu leiksins. Valsstrákarnir voru síðan sterkari í framlengingu og tryggðu sér bikarmeistaratitilinn með því að vinna leikinn, 34-33 í hreint frábærum úrslitaleik. Sveinn Aron Sveinsson var valinn maður leiksins af mótshöldurum.

Í átta liða úrslitum Íslandsmótsins vann Valur lið Stjörnnunnar 28-26 og í undanúrslitum voru Akureyringar lagði af velli, 27-21. Úrslitaleikur mótsins var síðan á móti Haukum og vannst hann auðveldlega 34-25 og þar með þriðji titillinn í hús. Besti leikmaður flokksins var valinn Alexander Örn Júlíusson og þá var Ýmir Örn Gíslason valinn efnilegasti leikmaðurinn.



Sigurður Ásbjörnsson er einn fjölmargra sjálfboðaliða í Val og situr m.a. í ritnefnd Valsbladsins.





Svanur Gestsson og Evert Evertsson standa vaktina sem sjálfboðaleiðar á handboltaleikjum.



Jón Kristjánsson hefur þjálfað meistara-flokkslið karla í handbolta í haust með Óskari Bjarna Óskarssyni.

Þjálfarar 2. flokks voru þeir Ragnar Óskarsson og Heimir Ríkarðsson og þeim til aðstoðar voru Maksim Akbachev, Ólafur I Stefánsson og Óskar Bjarni Óskarsson. Umtalað var að betur maður bekkur af þjálfurum hafi ekki sést áður í 2. flokki.

**Nokkrir leikmenn brutu 50–100–150–200–250 leikja múrinn og voru heiðraðir á lokahófi handknattleiksdeildar fyrir spilaða leiki í mfl. í Íslandsmóti en þeir eru:**

**50 + leikir:**

Þorgrímur Smári Ólafsson  
Lárus Helgi Ólafsson  
Vignir Stefánsson  
Aðalheiður Hreinsdóttir

**100 + leikir:**

Hlynur Morthens  
Ægir Hrafn Jónsson  
Anna Úrsúla Guðmundsdóttir  
Karólína Bæhrens Lárudóttir

**150 + leikir:**

Orri Freyr Gíslason  
Elvar Friðriksson  
Rebekka Rut Skúladóttir  
Íris Ásta Pétursdóttir

**200 + leikir:**

Sigurlaug Rúnarsdóttir

**250 + Leikir:**

Berglind Íris Hansdóttir

**Breytingar haustið 2014**

Af persónulegum ástæðum fékk Ólafur Stefánsson frí frá þjálfun mfl. karla til áramóta og við liðinu tóku þeir Jón Kristjánsson og Óskar Bjarni Óskarsson. Jón er óparfi að kynna en hann er sá leikmaður og þjálfari sem hefur unnið flesta titla á sínum ferli í Val í sögu félagsins og því mikill fengur að fá hann til að hlaupa í skarðið fyrir Óla. Til liðs við Val komu Stephen Nielsen markmaður, Kári

Kristján línumaður og Ómar Ingi Magnússon h-skytta. Frá okkur fóru Daði Laxdal, Júlíus Stefánsson og bræðurnir geðþekku úr Grafarvoginum, Þorgrímur Smári Ólafsson og Lárus Ólafsson, þeim er þakkað fyrir ánægjulegt samstarf. Þegar þetta er ritað er komið jólafrí í Olísdeildinni og Valur í efsta sæti.

Eins og áður er getið hætti Stefán Arnarsson með mfl.kvenna og við liðinu tók Óskar Bjarni Óskarsson, honum til aðstoðar eru Arnar Daði Arnarson og Kristín Guðmundsdóttir sem einnig er spilaði leikmaður. Frá okkur fóru eftir tímabilið: Anna Úrsula, Karólína Bæhrens, Guðný Jenny, Sigríður Arnfjörð, Ragnhildur Rósa, Rebekka Rut og Hrafnhildur Skúladóttir. Ljóst er að þetta var mikil blóðtaka fyrir liðið og mikið starf er nú fyrir höndum hjá þjálfurum að byggja upp nýtt meistaralið. Öllum þessum frábæru leikmönnum er þakkað fyrir góðan tíma hjá Val. Einnig viljum við þakka sérstaklega Berglindi Írisi Hansdóttur fyrir að taka fram skóna og hlaupa í skarðið þegar Jenný meiddist, Begga stóð sig frábærlega og átti stóran þátt í Íslandsmeistaratitlinum 2014.

**Stjórn handknattleiksdeildar**

Stjórn handknattleiksdeildar vill koma á fram þakklæti til allra þeirra sjálfboðaliða sem hafa lagt hönd á plóg við umgjörð leikja og fjáraflana.

Valkyrjum undir styrkri stjórn Svölu fyrir sína ómetanlegu aðstoð í Lollastúku fyrir og eftir leiki. Miðasöluskvísunum Möllu, Helenu og Dagnýju. Sigurði Ásbjörnssyni fyrir skemmtilega pistla um leiki vetrarins og auðvitað heimaleikjaraði undir forystu Gísla fyrir þá flottu umgjörð leikja sem við höfum. Starfsfólki Vals er þakkað fyrir ómetanlega aðstoð við að leysa hin ýmsu verkefni sem upp komu á tímabilinu.

Styrktaraðilum fyrir að standa þétt við bakið á okkur og auðvitað öllum þeim sem að starfi félagsins koma.

**Stjórn handknattleiksdeildar**

Ómar Ómarsson formaður  
Sveinn Stefánsson varaformaður  
Gísli Gunnlaugsson gjaldkeri  
Magnús Guðmundsson meðstjórnandi  
Þorgeir Símonarson meðstjórnandi

*Áfram hærra, áfram Valur,  
Ómar Ómarsson, formaður  
handknattleiksdeildar Vals*



Íslandsmeistarar í 5. flokki karla í handknattleik A liða 2014. Efri röð frá vinstri: Tjörvi Gíslason, Eirtkur Guðni Þórarinnsson, Viktor Andri Jónsson, Arnór Snær Óskarsson, Sveinn Óli Guðnason, Orri Heiðarsson, þjálfari Maksim Akbachev. Nedri röð frá vinstri: Birgir Rafn Gunnarsson, Stiven Tobar, Úlfar Páll Monsi Þórðarson og Tumi Steinn Rúnarsson.



## Uppskeruhátíð handboltans

### 8. flokkur karla

Um 15 strákar hófu æfingar í 8. flokki karla sl. haust og voru þeir allir byrjendur. Upp úr áramótum hafði þeim fjölgað um nærri helming og er óhætt að segja að það hafi oft verið mikið fjör á æfingum. Strákarnir tóku þátt í tveimur mótum og voru þar flestir að stíga sín fyrstu skref á keppnisvöllinum. Drengirnir stóðu sig rosalega vel og sýndu marga snilldartakta. Þeir hafa síðan allir verið duglegir að mæta á æfingar og hafa tekið miklum framförum.

### 8. flokkur kvenna

Sl. haust byrjuðu 7 galvaskar stelpur handboltaferilinn sinn og var strax ljóst að þarna leynast framtíðarhandbolta-stjörnur. Í lok handboltaársins hafði fjölgað um helming í flokknum. Hápunktur vetrarins eru klárlega 2 mót hjá Gróttu og Stjórnunni þar sem stelpurnar stóðu sig frábærlega.

### 7. flokkur karla

Í byrjun vetrar var um 15 stráka kjarni að mæta á æfingar og sáu þjálfararnir fram á frekar rólegan vetur. Þeir æfðu og mættu vel og voru mjög áhugasamir og duglegir. Eftir áramót fóru svo að bætast við fleiri og fleiri snillingar, sérstaklega í kringum EM í handbolta. Í lokin voru um 30 strákar að æfa sem er mjög gott, það hélt þjálfurunum við efnið að minnsta kosti. Þjálfararnir lögðu upp með það að hafa skemmtilegar æfingar og góða stemningu, og svo auka kröfurnar handboltalega jafnt og þétt. Flottur og skemmtilegur hópur sem á framtíðina fyrir sér í Valstreymunni. Sérstakar þakkir fá svo að sjálfsögðu foreldrarnir sem voru afar hjálpsamir allan veturinn í kringum mót og annað.

### 7. flokkur kvenna

7. flokkur kvenna fór á 4 mót í vetur og stóðu þær sig mjög vel. Þær hafa tekið gríðarlegum framförum í vetur, bæði á völlum og utan vallar. Flokkurinn skemmti sér vel í vetur og var með félagslegt nokkrum sinnum, t.d. pizzuveisla og leikrit. Þessi vetur hefur verið frábær með stelpunum.

### 6. flokkur karla

Veturinn 2013–2014 voru um 36 strákar að æfa handbolta í 6. flokki karla og er það stærsti sigurinn. Hópurinn er afar jafn og sjaldan hafa verið svona margir álíka leikmenn að æfa saman, skipti nánast ekki neinu máli hvernig skipt var í lið á æfingum, alltaf jafnir og góðir leikir, sama átti við þegar valið var í lið. Þetta sýndi sig á því að Valur1 og Valur2 spiluðu til úrslita á Reykjavíkurmótinu á eldra ári, 2002. 4 lið voru send til þátttöku á eldra ári og tvö á yngra og því 6 lið sem spiluðu undir merkjum Vals í vetur. Mjög efnilegur flokkur með mikinn metnað. 2002 liðið varð Reykjavík-urmeistari og vann einu sinni 1.deildina. Yngra árið 2003 tapaði ekki leik í vetur, gerði eitt jafntefli og unnu alla aðra leiki og enduðu með að vinna Reykjavíkurmótið og öll 5 Íslandsmót sem voru í boði.

### Eldra ár

**Leikmaður flokksins:** Benedikt Gunnar Óskarsson

**Besta mæting:** Jóhann Bjarkar Þórsson

**Mestu framfarir:** Gunnar Jónsson

### Yngra ár

**Besta mæting:** Tryggvi Garðar Jónsson

**Mestu framfarir:** Flosi Valgeir Jakobs-son

### 5. flokkur kvenna

5. flokkur kvenna tefldi fram tveimur

liðum á eldra ári og einu á því yngra. A-liðið á eldra ári lék í 1.deild og þrátt fyrir þó nokkur skakkaföll, svo sem meiðsli lykilleikmanna, hreppti liðið bronsverðlaun á Íslandsmótinu. B-liðið lék í 2. deild og naut liðsinnis nokkurra stelpna af yngra árinu. Liðið átti á tíðum erfitt uppdráttar, enda oftast að spila á mótí A-liðum annarra félaga. En liðið tók mjög miklum framförum og sýndi virkilega góðan leik á lokamóti vetrarins.

Liðið á yngra ári skiptist á að vera í 1. og 2. deildinni en tók stöðugum framförum og hefði með réttu átt heima í 1.deild í lok tímabils.

Hópurinn í 5. flokki kvenna er samheldinn en um leið kappsamur og mætti stundum halda að barist væri upp á líf og dauða á æfingum. Í flokknum er gríðarlega mikið af metnaðarfullum og efnilegum leikmönnum sem hafa alla burði til að ná langt í handbolta.

### Yngra ár

**Áhugi og ástundun:** Þórunn Jóhanna Þórisdóttir

**Mestu framfarir:** Nikolína Milansdóttir Remic

### Eldra ár

**Áhugi og ástundun:** Guðný Kristín Erlingsdóttir

**Mestu framfarir:** Saga Huld Ágústsdóttir

**Leikmaður flokksins:** Auður Ester Gestsdóttir

### 5. flokkur karla

Veturinn hjá strákunum hefur verið hreint ótrúlegur, miklar framfarir, frábær ástundun og aðsjálfsögðu bikarar. Mikill iðkendafjöldi var í 5. fl. kk og voru skráð 5 lið til móts samanlagt á eldra- og yngra ári. Á eldra ári urðu strákarnir í Val 1 Íslandsmeistarar í 4. skiptið í röð eftir hörku mót þar sem úrslitin réðust rétt í





lokin, en tvö önnur lið áttu líka möguleika á að taka titilinn. Einnig tóku strákarnir í Val 1 þátt í sterku Norðurlandameistararmóti Norden Cup sem haldið er árlega í Gautaborg. Strákarnir léku mjög vel á mótinu og unnu hvert meistaraliðið á fætur öðru og komust alla leið í úrslit. Í úrslitaleiknum biðu strákarnir lægri hlut fyrir sterku lið Tumba. Ekki má gleyma hinum strákunum á eldra árinu sem hafa allir sýnt mikinn metnað og miklar framfarir. Má til dæmis nefna að strákarnir í Val 2 voru ekki langt frá því að tryggja sig inn í 1. deild og komast í hóp þeirra bestu. Strákarnir á yngra árinu voru allir mjög duglegir og sýndu miklar framfarir á tímabilinu. Tvö lið voru skráð til mótis þar sem annað liðið spilaði í 1. deild og hitt í 3. deild. Valur 1 endaði í þriðja sæti á Íslandsmeistararmótinu þar sem þeir unnu síðasta mót sem haldið var á Ísafirði. Það er óhætt að segja að framtíðin er svo sannarlega björt hjá Val en til gaman má nefna að 7 strákar voru valdir í úrtakshóp U14.

#### Yngra ár

**Mestu framfarir:** Óðinn Ágústsson  
**Ástundun og áhugi:** Mael

#### Eldra ár

**Mestu framfarir:** Tumi Steinn Rúnars-  
son  
**Áhugi og ástundun:** Tjörvi Gíslason  
**Leikmaður flokksins:** Arnór Óskarsson.

#### 4. flokkur kvenna

4. flokkur kvenna var fremur fámennur á tímabilinu og voru í kringum 7–9 stelpur að æfa. Stelpurnar sem mættu á æfingar létu það ekki aftra sér og kvörtuðu ekkert yfir því að fá bara að spila tvær á móti tveimur á eitt mark. Eftir áramót æfðu stelpurnar síðan 1–2x í viku með 5.flokki og fengu þá að spila alvöru handbolta á æfingu, 7 á móti 7. Í leikjum voru ávallt

einhver forföll hjá stelpunum í 4. flokki og því eigum við stelpunum í 5. flokki kvenna mikið að þakka, en undantekningalaust var hálfur leikmannahópurinn skipaður stelpum í 5. flokki. Flokkurinn lék í 2. deild yngra-árs og endaði í 6. sæti af 11 liðum. Lengi framan af var liðið þó í toppbaráttu á deildinni. Þær gerðu til að mynda jafntefli á útivelli gegn liðinu sem vann deildina með yfirburðum. Þetta var mjög lærdómsríkur og skemmtilegur vetur hjá bæði þjálfaranum og stelpunum.

**Mestu framfarir:** Heiðrún Berg Sverris-  
dóttir

**Besta ástundun:** Þórhildur Bryndís  
Guðmundsdóttir

**Leikmaður flokksins:** Alexandra Diljá  
Birkisdóttir

#### 4. flokkur karla

4. flokkur karla samanstóð af 19 leikmönnum og eru nokkrir leikmenn þarna sem eiga án efa eftir að spila með meistaraflokki félagsins og jafnvel ná enn lengra ef þeir halda rétt á spilunum. Margir af þessum drengjum æfa gríðarlega vel og eru tilbúnir að gera allt fyrir handboltann. Strákarnir stóðu sig ekki bara vel á handboltavellinum heldur einnig í að aðstoða félagið á ýmsan máta, t.d. dæma, vinna í sjoppu og styðja meistaraflokkana á pöllum. Eldra árið endaði í 4. sæti í 2. deild og yngra árið í 2. sæti í 3. deild

**Leikmaður flokksins:** Alexander Jón  
Másson

**Mestar framfarir:** Jóhann Páll Einars-  
son

**Besta mæting:** Jökull Sigurðsson  
**Maggabikarinn:** Sigurjón Ágúst Sveins-  
son og Björn Breki Magnússon

#### 3. flokkur kvenna

Í ár voru 25 stelpur að æfa í 3. flokki kvenna og er þetta líklega stærsti 3.

flokkur sem hefur nokkurn tímann spilað í Val. 6 stelpur eru nú á samning hjá meistaraflokki félagsins og vonandi bætist í þann hóp á næsta tímabili. Flestar hafa mikinn metnað og æfðu mjög vel og ef eitthvað var að þá vantaði fleiri æfingatíma fyrir þær. Stíllt var upp tveimur liðum, Valur1 hefði líklega viljað enda veturinn á fleiri sigurveikjum en þetta eru sigurvegarar sem eiga eftir að reynast félaginu ómetanlega og hafa nú þegar gert. Valur2 endaði í 5. sæti í 2. deild og voru þar 14 leikmenn, mjög jafnar og þær halda allar áfram í 3. flokki. Með svona stórum 3. flokki mun reynast auðveldara fyrir félagið að halda sér á toppnum í meistaraflokknum. Metnaður flokksins var til fyrirmyndar.

**Leikmaður flokksins:** Vigdís Birna Por-  
steinsdóttir

**Mestar framfarir:** Margrét Vignisdóttir  
**Besta mæting:** Tanja Geirmundsdóttir

#### 3. flokkur karla

Tæplega 20 strákar eru í 3. flokki og hafa þeir æft vel og eru framfarir hjá þeim mjög miklar.

Valur sendi tvö lið til keppni í Íslands-  
mótinu og lék Valur 1 í 1.deild en Valur 2 í 2. deild. Bæði lið unnu sér rétt til að leika í átta liða A úrslitum þar sem Valur 2 varð í 2. sæti 2. deildar og Valur 1 í fjórða sæti 1.deildar.

Valur 2 féll úr keppni í átta liða úrslitum en Valur 1 gerði sér lítið fyrir og vann Gróttu í átta liða úrslitum og Selfoss, ríkjandi bikar- og deildarmeistara í undanúrslitum. Valur tapaði hins vegar úrslitaleiknum um Íslandsmeistaratitilinn. Eitt lið var sent í bikarkeppni HSÍ og féll Valur út í 8 liða úrslitum. Þá varð liðið í 2. sæti í Reykjavíkurmótinu.

**Besti leikmaður:** Ýmir Örn Gíslason  
**Áhugi og ástundun:** Kristján Hrafn  
Kristjánsson

**Mestu framfarir:** Sturla Magnússon

# Uppskeruhátíð handknattli



8. flokkur kvenna



8. flokkur karla



7. flokkur kvenna



7. flokkur karla



6. flokkur karla.



6. flokkur karla. Baldvin Fróði Hauksson, Jóhann Bjarkar Þórsson, Gunnar Jónsson, Benedikt Gunnar Óskarsson, Tryggvi Garðar Jónsson, Flosi Valgeir Jakobsson og Óskar Bjarni Óskarsson



5. flokkur kvenna.



5. flokkur kvenna. Sturla Magnússon, Guðný Kristín Erlingsdóttir, Auður Ester Gestsdóttir, Saga Huld Ágústsdóttir, Þórunn Jóhanna Þórisdóttir, Nikolína Milansdóttir Remic og Ágústa Edda Björnsdóttir

# Leikisdeildar 2014

Viðurkenningar



5. flokkur karla.



5. flokkur karla. Maksim, Tumi Steinn Rúnarsson, Tjörvi Gíslason, Arnór Óskarsson, Mael og Óðinn Ágústsson



4. flokkur kvenna. Heiðrún Berg Sverrisdóttir, Þórhildur Bryndís Guðmundsdóttir, Alexandra Diljá Birkisdóttir Uglu Þuríður Baldursdóttir og Arnar Daði Arnarsson



4. flokkur karla.



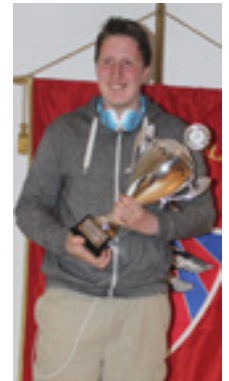
4. flokkur karla. Jóhann Páll Einarsson, Alexander Jón Mátsson, Jökull Sigurðsson, Sigurjón Ágúst Sveinsson og Björn Breki Magnússon



3. flokkur kvenna. Margrét Vignisdóttir og Vigdís Birna Þorsteinsdóttir



3. flokkur karla. Þorgils Baldursson, Kristján Hrafn Kristjánsson, Ýmir Örn Gíslason, Sturla Magnússon og Maksim.



Björn Breki Magnússon handhafi Maggá-bikarsins.



3. flokkur kvenna.



3. flokkur karla.

# Verið dugleg að hrósa félögum ykkar þegar vel gengur og hvetja þá áfram þegar á móti blæs

Ágústa Edda Björnsdóttir er yfirþjálfari í handbolta



Ágústa Edda leggur mikla áherslu á að félagið ali upp leikmenn framtíðar og góða félagsmenn.

Ágústa Edda Björnsdóttir er gift Birni Sæ Björnssyni og eiga 3 stráka, Sindra Dag (11 ára), Björn Skúla (7 ára) og Jökul Orra (3 ára). Sindri Dagur og Björn Skúli eru báðir í handbolta í Val þrátt fyrir að búa í Garðabæ. Ágústa er með MA-gráðu í félagsfræði. Hún ólst upp á Seltjarnarnesi og var í fimleikum og handbolta í Gróttu, fór svo í KR og þaðan í Gróttu/KR þegar félagin sameinuðust. Hún skipti yfir í Val árið 2003 og hefur spilað og/eða þjálfað hjá félaginu síðan. Hún gegnir núna starfi yfirþjálfara hjá Val í handbolta og af þeim sökum lagði Valsblaðið nokkrar spurningar fyrir hana um starfið og áherslur.

**Megináherslur:** „Að bjóða upp á góða aðstöðu og hæfa þjálfara sem leggja áherslu á að iðkendum líði vel í félaginu. Að fjölga iðkendum jafnt og þétt, sérstaklega stelpum.“

**Kostir Vals:** „Mikil og góð handboltahefð. Góð aðstaða og heimilislegt andrúmsloft.“

**Áskoranir í Val:** „Hverfið er erfitt að því leyti að það er ekki alveg ljóst hvar Valshverfið er nákvæmlega og aðstæður eru þannig að mörg börn geta ekki geng-

ið sjálf á æfingar heldur þarf að skutla þeim.

Einnig er ákveðið lúxusvandamál hvað Valur er með góða meistaraflokka í öllum þremur greinunum. Annars vegar vegna þess að hverfið er ekki fjölmennt og því erfitt að halda uppi fjölmennum flokkum á öllum aldurstigum í öllum greinunum þremur. Hins vegar vegna þess að húsrými til æfinga er af skornum skammti.“

**Framtíðarsýn fyrir yngri flokka Vals:** „Halda áfram að bjóða upp á góða æfingaaðstöðu og hæfa þjálfara. Skapa umhverfi þar sem iðkendum líður vel, þar sem þeir læra að vinna í hópi og takast á við mótlæti jafnt sem meðbyr. Ala upp íþróttamenn sem skila sér upp í meistaraflokka Vals (í hvaða grein sem er) og/eða verða góðir félagsmenn.“

**Skilaboð til iðkenda og foreldra.** „Foreldrar, ykkar stuðningur og áhugi á íþróttaiðkun barna ykkar skiptir gríðarlega miklu máli.“

**„Iðkendum:** Verið dugleg að hrósa félögum ykkar þegar vel gengur og hvetja þá áfram þegar á móti blæs.

*Barna- og unglingaráð tók saman.*

# VOGUE

## HEILSURÚM

Íslenskt hugvit og hönnun



VOGUE heilsurúm

Verð frá: 112.880.

160x200cm | án höfðagafli og fylgihluta



Þú færð sófann í VOGUE

### Sófar

Mikið úrval af sófum í stofuna og sjónvarpsherbergjö



Bómullarhandklæði - Margir litir

### Bómullarhandklæði

Egyptsk bómullarhandklæði. Frábært úrval.



Gluggatjöldin færðu hjá okkur

### Gluggatjaldadeild

Allt fyrir gluggana.

Síðumúla 30 · Reykjavík · Sími 533 3500  
Hofsbót 4 · Akureyri · Sími 462 3504  
www.vogue.is

**Vogue**  
FYRIR HEIMILIÐ



# Flott stemning á skólaleikum Vals 2014

**Hinir árlegu Skólaleikar Vals fóru fram 11. mars 2014. Þetta var í sjötta sinn sem þessir skemmtilegu leikar fóru fram. Þarna mætast skólarnir í hverfinu okkar; Háteigsskóli, Austurbæjarskóli og Hlíðaskóli í nokkurs konar útgáfu af skólahreysti þar sem reynir á tækni, hraða og styrk**

Viðburðurinn er miðaður við miðstig skólanna, það er krakkana í 10–12 ára bekkjum og hefur ávallt verið miðað við að allir nemendur taki þátt í einhverri grein fyrir sinn skóla. Keppt er í boðhlaupi, körfuskoðhittni, skotbolta, bodsía og reiptogi svo allir geta verið með, fatlaðir og ófatlaðir, stórir og litlir og allt þar á milli. Það hefur myndast gríðarlega skemmtileg og mikil stemning í kringum þennan viðburð innan skólanna. Meðal annars hafa krakkarnir málað sig og skreytt, útbúið hvatningaskilti og æft söngva og dansa. Enda eru valdir bestu stuðningsmennirnir á hverju ári og glæsilegur bikar veittur til þeirra.

Í ár fór Austurbæjarskóli með sigur af hólmi, bæði í stigakeppninni (en gefin eru stig fyrir allar keppnisgreinar) en einnig voru þau valin bestu stuðningsmennirnir. Þetta er annað árið í röð sem Austó nær þessum árangri. Það er alveg ljóst að Hlíðaskóli og Háteigsskóli muna gera allt sem í þeirra valdi stendur til að ná þessum titlum aftur af Austó á næsta ári.

Þess ber að geta að hugmyndin að þessum skemmtilegu leikum kviknaði eftir velgengni Skólahreystis sem eingöngu er hugsað fyrir unglingsstigið. Okkur fannst vanta eitthvað skemmtilegt fyrir miðstigið og tækifæri fyrir Val til að

kynna sig hjá krökkunum í hverfissskólunum. Valinkunnir Fálkar með Jón Gunnar Bergs í broddi fylkingar ásamt íþróttafulltrúa Vals skipulögðu fyrstu leikana og hafa haldið utan um verkefnið síðan. Íþróttakennarar skólanna bera hitann og þungann af skipulagningu innan hvers skóla og halda utan um hópana á keppnisdeginum sjálfum. Valur og Fálkar sjá um umgjörð og skipulag. Sannlega stórglæsilegur og skemmtilegur viðburður sem vonandi verður haldinn um ókomna tíð hjá Val.

# Vil sjá Val berjast um Íslandsmeistaratitilinn á næsta tímabili

## Sigurður Egill Lárusson er 22ja ára og leikur fótbolta með meistaraflokki

**Fæðingardagur og ár:** 22. janúar 1992.

**Nám:** Stúdent frá Menntaskólanum við Sund.

**Kærasta:** Nei.

**Hvað ætlar þú að verða:** Gamall.

**Af hverju Valur:** Það var erfitt að kvæða Víking sem þá voru í 1. deildinni en mig langaði að spila í Pepsideildinni og þar fannst mér Valur vera áhugaverðasti kosturinn. Metnaðurfullur klúbbur með ríka hefð.

**Uppeldisfélag í fótbolta:** Víkingur Reykjavík.

**Frægur Valsari í fjölskyldunni:** Systir mín Dóra María og svo skilst mér að föðurbróðir minn, Ágúst Ögmundsson, hafi spilað með Mulningsvélinni svokölluðu.

**Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum:** Frábærlega. Mæta á alla leiki sem ég spila og styðja mig í blíðu og stríðu.

**Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni:** Erfitt að toppa systurina Dóru Maríu með 100 landsleiki á bakinu.

**Af hverju fótbolti:** Skemmtilegasta íþróttin.

**Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum:** Hola í höggi.

**Eftirminnilegast úr boltanum:** Sennilega þegar ég fékk rautt spjald eftir 50 sekúndur í mínum fyrsta landsleik með því að fá boltann í höndina á marklínu.

**Ein setning eftir síðasta tímabil:** Vonbrigði að ná ekki Evrópusæti.

**Markmið fyrir næsta tímabil:** Gera betur en í fyrra og ná Evrópusæti.

**Besti stuðningsmaðurinn:** Mamma er minn uppáhalds stuðningsmaður enda mætir hún á alla leiki og finnst ég alltaf

bestur sama hvað. En ég verð líka að nefna meistarana sem mæta á alla leiki félagsins og eru alltaf jákvæðir og hvetjandi. Þeir eru flottir.

**Erfiðustu samherjarnir:** Iain Williamson í skallatennis.

**Erfiðustu mótherjarnir:** Aldrei mætt neinum erfiðari en Dóru systur.

**Eftirminnilegasti þjálfarinn:** Leifur Garðarsson.

**Fyndnasta atvik:** Frekar fyndið eftir á að hafa verið rekinn útaf eftir 50 sekúndur í mínum fyrsta landsleik en á þeim tímapunkti langaði mig samt að láta mig hverfa.

**Athylglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val:** Kristín Ýr.

**Athylglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val:** Anton Ari Einarsson.

**Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val:** Líst bara mjög vel á þá og ég veit að t.d. 4. og 5. flokkur karla eru í mjög góðum höndum hjá einum efnilegasta þjálfara landsins Andra Fannari.

**Fleygustu orð:** Aldrei láta kappið bera fegurðina ofurliði.

**Mottó:** Fæst orð bera sem minnsta ábyrgð.

**Við hvaða aðstæður líður þér best:** Undir sæng.

**Hvaða setningu notarðu oftast:** Þessi var helvíti góður.

**Skemmtilegustu gallarnir:** Kannski ekkert skemmtilegur galli en ég get verið svolítið óstundvís.

**Fyrirmynd þín í fótbolta:** Ronaldinho og Ryan Giggs.

**Draumur um atvinnumennsku í fótbolta:** Er nýkominn heim úr reynslu frá



Reading og maður fékk svona smjörþefinn af þessu og það er stefnan að komast út í atvinnumennsku.

**Landsliðsdraumar þínir:** Búinn að spila fyrir öll yngri landslið og það væri draumur að fá spila fyrir A-landsliðið.

**Hvað einkennir góðan þjálfara:** Góðar æfingar og gott skipulag.

**Besti söngvari:** Guðmundur Þórarinsson.

**Besta hljómsveit:** Stuðmenn.

**Besta bíómynd:** Dumb and Dumber.

**Besta bók:** Mannasiðir Gillz fannst mér myndin.

**Besta lag:** Happy Home.

**Uppáhaldsvefsíðan:** Facebook og Fótbolti.net

**Uppáhaldsfélag í enska boltanum:** Man Utd.

**Uppáhalds erlenda fótboltafélagið:** Barcelona.

**Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi:** Mjög áhugavert þjálfarateymi og virka mjög flottir og skipulagðir.

**Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera:** Hafa yfirbyggt knattús og flott lokahóf.

**Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda:** Frábær aðstaða á sumrin en mætti vera upphitað gervigras á Hlíðarenda svo við gætum alltaf æft þar í stað þess að æfa út um allan bæ.

**Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum:** Berjast um Íslandsmeistaratitilinn.

**Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti hjá Val milli kynja:** Ég þekki ekki alveg muninn en mér finnst bara sjálfsagt að jafnt sé gert fyrir stelpur og stráka.



*Ómar Ómarsson formaður handknattleiksdeildar og Hörður Gunnarsson hampa einum af fjölmörgum bikurum Vals í handbolta kvenna.*

# Hörft um öxl eftir hartnær 30 ár að Hlíðarenda

**Það var bæði erfið og létt ákvörðun að láta af formennsku í Val eftir samtals 28 ára stjórnarsetu, þar af fimm ár sem formaður og tíu ár sem varaformaður. Áður sat ég í stjórn körfuknattleiksdeildar félagsins og í tengslum við það starf átti ég sæti í stjórn KKÍ um nokkurt skeið**

Í gegnum starfið á Hlíðarenda hef ég fengið að fylgjast með og hafa áhrif á mikla framfara- og uppbyggingartíma í sögu Vals. Ekki síst það ferli sem hófst með hugmyndum um breytta landnýtingu á svæðinu og sölu lands upp úr árinu 2000. Þau áform urðu til þess að unnt var að leysa Val úr fjötrum skulda sem voru að sliga félagið á þeim tíma eins og reyndar mörg önnur félög. Einnig kemur upp í hugann glæsileg uppbygging íþróttamannvirkja, s.s. stórbætt félagsaðstaða og íþróttahús, endurbygging á gamla íþróttahúsinu og bygging glæsilegs knattspyrnuvallar, gervigrasvallar o.fl. Allar þessar stórhuga framkvæmdir hafa svo m.a. leitt til þess að nú

æfa fleiri börn og unglingar íþróttir undir merkjum Vals en áður en iðkendum hefur fjölgað á hverju ári frá því að nýtt íþróttahús og keppnisvöllur var tekinn í notkun árið 2007.

Ekki má gleyma 100 ára afmælisárinu 2011 og þeim mikla undirbúningi sem stór hópur Valsmanna tók þátt í. Afmælishátíðin, útgáfa bókarinnar Áfram hærra, sögusýningin og fjölmargir viðburðir allt afmælisárið eru mér ofarlega í huga. Að lokum má ég til með að nefna þá ánægjulegu stund þegar Valur náði því takmarki að hljóta útnefningu sem Fyrirmyndarfélag ÍSÍ, í öllum greinum sem er fátítt en það er mikil viðurkenning á því uppeldisstarfi sem er til staðar á Hlíðarenda.

Í gegnum árin hefur rekstur og rekstrarumhverfi íþróttafélaga gengið upp og ofan og fór Valur ekki varhluta af kreppunni sem reið yfir þjóðfélagið 2008. Næstu ár þar á eftir voru okkur erfið fjárhagslega þar sem við misstum okkar stærsta og besta samstarfsaðila, aðrir stórir stuðningsaðilar minnkuðu verulega stuðning sinn við félagið. Borgin var þar ekki undanskilin þó að á þeim tíma hafi verið nýfrágenginn samstarfssamningur til þriggja ára. Á sama tíma reyndi félagið að taka upp og endursejma um þær skuldbindingar sem Valur var bundinn af og flestir viðsejendur tóku því vel en því miður ekki allir. Á þessum tíma settu menn sér metnaðarfull markmið um að

ná hallalausum rekstri á ný og var allt aðhald aukið til mikilla muna í öllum rekstri, nema að reynt var að skerða sem minnst starfsemi barna- og unglingsviðs. Þessu markmið var náð árið 2013 en þá varð nokkra milljóna hagnaður á ný af rekstri Vals fyrir afskriftir og niðurfærslu skulda.

## Áhugaverðir tímar framundan hjá Val

Framundan eru mjög áhugaverðir og ekki síst mikilvægir tímar, tímar sem fela í sér mikla möguleika fyrir Val og geta ef allt gengur upp orðið til þess að gera Knattspyrnufélagið Val að öflugasta íþróttafélagi landsins. Valur er og á að vera framsækid íþróttafélag og því þarf á hverjum tíma að hugsa um metnaðarfulla uppbyggingu á svæðinu. Að mínu mati er mest aðkallandi að bæta aðstöðu til knattspyrnu yfir vetrarmánuðina en það er framkvæmd sem þolir ekki frekari bið. Einnig er stefnt er að því að bygging nýs gervigrasvallar sem þegar hefur verið samið um við Reykjavíkurborg og þar á eftir bygging knattþúss verði næstu stóru framkvæmdirnar á Hlíðarenda auk þess sem grassvæði verður stækkað. Gaman er að geta þess að Valur hefur nú yfir að ráða tæpum 90.000 m<sup>2</sup> lands til íþróttaiðkunar eða stærra landi en nokkurn tímann fyrr. Ég vil einnig minnast á að það er búið að stofna stýrihóp sem hefur það mikilvæga verkefni að halda utan um og eftir atvikum skipuleggja þær miklu framkvæmdir sem framundan eru á félagssvæði Vals. Stofnun sjálfseignarstofnunarinnar Hlíðarendi var að mínu mati mjög heilldrjúgt skref fyrir Val. Tilgangurinn með henni er m.a. að halda



utan um, byggja upp, varðveita og viðhalda fasteignum félagsins. Einnig lóðum og hlutdeild Vals í Valsmönnum hf. Með þessu fyrirkomulagi er tryggt, eins og unnt er, að haldið sé sem best utan eignir Vals jafnframt því að aðskilja rekstur eigna Vals frá daglegum rekstri Íþróttafélags. Það má heldur ekki láta undir höfuð leggjast að sinna viðhaldi á fasteignum félagsins en á þeim er mjög mikið álag en gera má ráð fyrir að allt að 200.000 manns heimsæki Hlíðarenda á hverju ári.

Valsmenn hafa alltaf lagt áherslu á að standa sig vel innan vallar og ná góðum árangri og hafa undanfarin ár ekki verið nein undantekning þar á. Þegar allir meistaraflokkar félagsins leika í efstu deild sem því miður er ekki alltaf, keppum við um tólf titla og leikum tæpa átta tíu heimaleiki á ári hverju. Á síðari árum var ekki óalgennt að Valur landaði tveimur til fjórum Íslands- eða bikarmeistaratitlum sem er frábær árangur sem öll félög öfunda okkur af og full ástæða er til að gleðjast yfir. Titlar félagsins eru nú orðnir 108 sem eru fleiri titlar en nokkurt annað félag hefur unnið hérlendis.

## Mikill auður í öflugum stuðningsmönnum

Því hefur oft verið haldið fram og það með réttu að Valur sé það félag hérlendis sem á flesta stuðningsmenn. Í því felst mikill auður og hvatning til þeirra sem standa að rekstri félagsins hverju sinni. Valur eins og önnur félagasamtök er þó ekki sterkari en þeir félagsmenn sem leggja félaginu lið hverju sinni og þar hefur skóinn kreppt að mínu mati á undanförnum árum. Allt of fáir hafa gefið kost á sér til starfa fyrir félagið og er starfið því borið uppi af allt of fáum einstaklingum sem oftast en ekki vinna óeigingjarnt og á stundum vanþakklátt sjálfboðastörf fyrir félagið. Á afmælisárinu var efnt til málþings um framtíð Vals undir vinnuheitinu Valur á nýrri öld. Þetta var vel undirbúinn og vel sóttur fundur sem fór fram í þjóðfundarstíl. Tilgangur fundarins var að Valsmenn kæmu saman og mótuðu framtíðarstefnu félagsins, segðu hvað þeim fyndist betur mætti fara, hvað væri vel gert og bæri að halda áfram með o.s.frv. Í lok fundar voru skipaðir 15 vinnuhópar um fjölbreytt málefni og áttu þeir að vinna að tillögu til aðalstjórnar um umbætur í hverjum málaflökki. Því miður varð þátttaka í þessari vinnu ekki eins almenn og vonir



*Hörður á herrakvöldi Vals 2014 með Viðari Bjarnasyni íþróttafulltrúa Vals og Jóhanni Má Helgasyni framkvæmdastjóra.*

stóðu til sem mér finnst mjög miður. Í gegnum vinnu sem þessa gefst félagsmönnum tækifæri til að viðra skoðanir sínar og móta framtíð félagsins og finna sér vettvang í gefandi félagsstarfi.

Framtíðin er björt á Hlíðarenda en við megum ekki festast í því að horfa bara á titla og sigra þegar starf með börnum og unglingum er annars vegar. Virkni og líðan – gleði og samstaða eru þættir sem aldrei má gleyma að skipta sköpum í starfi með börnum og unglingum. Því var athyglisvert og ánægjulegt að sjá niðurstöðu úr ánægjuvög sem framkvæmd var af HR að tilstuðlan ÍBR hjá iðkendum sem voru nemendur í 8., 9. og 10. bekk grunnskóla. Spurt var hversu ánægðir þeir voru með félagið sitt, þjálfara og það umhverfi sem þeim var boðið uppá. Ekki var síður gleðilegt að sjá að ánægja þeirra hafði aukist frá fyrri könnun og stelpur í Val voru ánægðastir allra iðkenda á landinu með félagið sitt. Betri vitnisburð um barna- og unglingsstarf er vart hægt að fá. Það er því mikilvægt að við höldum áfram að huga vel að iðkendum sem fyrir eru og fjölga þeim með markvissum hætti. Það er vitað að þeir krakkar sem stunda reglulega íþróttir velja sér oftast en ekki jákvæðan lífsstíl þannig að ábyrgð okkar er mikil þegar kemur að því að viðhalda áhuga þeirra og virkni. Því fannst mér það mjög ánægjuleg stund á síðasta aðalfundi þegar fest var í lög félagsins að á aðalfundi félagsins skyldi kosin formaður og stjórn barna- og unglingsráðs eins og um hverja aðra deild í félaginu væri að ræða. Formaður ráðsins á nú sæti í aðalstjórn ásamt öðrum formönnum deilda. Með þessu móti er starfsemi sviðsins komin nær stjórn félagsins eins og vera ber hjá félagi sem vill halda uppi öflugum uppeldisstarfi.

## Fjölga þarf félögum og virkum sjálfboðaliðum og stuðningsmönnum

Starfið framundan þarf hér eftir sem hingað til að snúast um að efla barna- og unglingsstarfið sem og afrekssvið félagsins. En gildi þess að eiga öflugan hóp stuðningsmanna er ómetanlegt. Við megum ekki gleyma því starfi sem snýr að almennum félagsmönnum, foreldrum, stuðningsmönnum í Val og íbúum í hverfinu okkar. Starfið á Hlíðarenda á að snúast um fjölbreytt og gefandi innra starf þar sem fólk getur fundið áhuga sínum og starfskröftum farveg. Til að standa undir og takast á við það umfangsmikila starf sem fram fer á vegum Vals á degi hverjum þurfa fleiri að gefa kost á sér til starfa svo að efla megi gott starf enn frekar. Að auki vil ég biðla til félagsmanna að þeir gerist fullir meðlimir í félaginu með því að greiða árlegt félagsgjald en því miður verður að segjast eins og er að allt of fáir félagsmenn greiða félagsgjald og eru því í raun ekki fullgildir félagsmenn. Þetta er eitthvað sem við verðum að laga og hver og einn Valsmaður verður að finna hjá sjálfum sér þörfina á að leggja sitt að mörkum.

## Gefandi starf í Val

Í gegnum árin hef ég eignast hér á Hlíðarenda marga góða vini og féлага. Fyrir það ber að þakka á tímamótum sem þessum. Ég og fjölskyldan höfum átt ófáar ánægjustundir með Valsmönnum. Ég ber hlýjan hug til allra Valsmanna og vonast til að geta lagt félaginu lið um ókomin ár. Ég vil að lokum þakka öllum félögum mínum og vinum á Hlíðarenda fyrir gott og gefandi samstarf á liðnum árumum og áratugum.

# Þurfum bráðnaudsyn- lega á uppbyggingu á aðstöðunni að halda og yfirbyggt knattþús

Andri Fannar Stefánsson er yfirþjálfari í knattspyrnu strákamegin



„Ég vonast til þess að iðkendur haldi áfram að vera metnaðarfullir og leggi mikið á sig.“

Andri Fannar Stefánsson er í sambúð með Hildi Mist og saman eiga þau eina glænýja stúlku. Hann er stúdent frá Menntaskólanum á Akureyri og Íþróttfræðingur BSc frá Háskólanum í Reykjavík. Hann er þjálfari 4. og 5. flokks karla og yfirþjálfari yngri flokka strákamegin ásamt því að vera leikmaður meistara-flokks Vals. Uppalinn í KA á Akureyri en kom í Val haustið 2010. Af þeim sökum lagði Valsblaðið nokkrar spurningar fyrir hana um starfið og áherslur.

„Megináherslur eru að iðkendurnir þrói hver og einn sína færni og skilning á leiknum ásamt því að styrkjast sem einstaklingar í gegnum Íþróttina.“

**Áskorarnir í Val:** „Stærsta áskorunin undanfarin ár hefur verið yfir vetrartímann þegar völlurinn okkar fer undir snjó og klaka, þá hefur þurft að nota hugmyndaflugið og oft gera eitthvað allt annað en fótboltaæfingar.“

**Framtíðarsýn:** „Þegar maður horfir til framtíðar vonast maður til þess að fjölgunin í yngri flokkunum haldi áfram en til



þess að það séu forsendur fyrir því þurfum við bráðnaudsynlega á uppbyggingu á aðstöðunni að halda og yfirbyggt knattþús.“

**Skilaboð til iðkenda og foreldra:** „Ég vonast til þess að iðkendurnir haldi áfram að vera metnaðarfullir og leggi mikið á sig en einnig að foreldrastarfið í kringum flokkana haldi sömu gæðum og það hefur verið undanfarin ár enda mjög mikið af frábæru fólki að starfa í kringum flokkana.“

*Barna- og unglingaráð tók saman.*

# Dóra María Lárusdóttir með 108 landsleiki í knattspyrnu



Ljósmynd: Eva Björk Ægisdóttir.

Dóra María Lárusdóttir náði þeim flotta áfanga á árinu að spila landsleik númer 100 þegar íslensku stelpurnar sigruðu þær sænsku 2-1 á Algarve mótnu á Spáni. Dóra María bar fyrirliðabandið í leiknum og varð um leið yngsti leikmaður í knattspyrnusögu Íslands til að ná 100 landsleikjum, en hún er 29 ára. Síðan hefur Dóra María leikið 8 landsleiki fyrir Ísland í undankeppni EM.

Magnaður árangur hjá þessum frábæra Valsara. Valsblaðið óskar Dóru Maríu innilega til hamingju með þennan áfanga og vonast til þess að hún eigi eftir að spila marga leiki í framtíðinni, bæði fyrir Ísland og Val.

## HAMINGJUHUMARBAKA



PANTA & SÆKJA  
5 78 78 74

## HVAÐ HÖFUM VIÐ HÉR?

Þetta er hamingjuhumarbakan okkar. Á henni er að sjálfsögðu heilsusamlega tómatósan okkar og íslenskur mozzarella. Svo er hún bökuð úr heilkorni. Eins og reyndar allar bökurnar okkar. En það er humarinn sem gerir hana einstaka, því hann er bókstaflega að springa úr hamingju. Taktu hana með þér eða njóttu hennar hjá okkur.

SAFFRAN



Meistaraflokkur kvenna í handknattleik Íslandsmeistarar og bikarmeistarar 2007. Evert heldur á treyju Önnu Úrsúlu og í rammanum er treyja Hrafnhildar Óskar Skúladóttur.



# Athyglisvert Valsminjasafn í bílskúr á höfuðborgarsvæðinu

**Evert Evertsson Valsari til margra áratuga hefur á undanförnum árum unnið að minjasafni sem er aðallega helgað Knattspyrnufélaginu Val. Á haustmánuðum hafði samband við ritsjóra Valsblaðsins**

Í símtalinu greindi Evert frá því að á undanförunum árum hefði hann unnið að því í frístundum að koma upp nokkurs konar Valsminjasafni í bílskúr og langaði að kynna það í Valsblaðinu. Við Evert mæltum okkur síðan mót í bílskúrnum og sýndi hann mér safnið sem gaman er að skoða og fræðast um munina og söguna á bakvið þá. Í safninu eru myndir úr starfinu, fjöldi Valsbúninga frá ýmsum tímum, sumir áritaðir, leikskrár, Valsblöð, liðsmýndir og teikningar svo dæmi séu tekin. Aðspurður um tengsl sín við Val þá sagðist Evert hafa flutt í Blönduhlíðina 1957 og fljótlega gengið í Val og verið þar félagi síðan. Hann segist hafa æft og spilað nokkuð með félaginu en fer ekki hér nánar út í þá sálma. Hann segist einnig hafa setið í stjórnum bæði knattspyrnudeildar og handknattleiksdeildar. Einnig hefur hann verið sjálfbodaliði á Hlíðarenda í meira en þrjú áratugi og segist á þessum árum hafa eignast fjöldamarga vini og kunn-

ingja í félaginu. Til fróðleiks má geta þess að hann stendur vaktina ásamt fríðum hópi sjálfbodaliða á öllum heimaleikjum Vals í handbolta.

Í safninu er einnig innan um ýmislegt sem tengist enska knattspyrnufélaginu Liverpool, en Evert er eindreginn stuðningsmaður félagsins og hefur ósjaldan farið á leiki á Anfield í gegnum tíðina.

Evert vill koma því á framfæri að hafi menn áhuga á að skoða safnið þá er best að hafa beint samband við hann og er hann tilbúinn að taka á móti gestum og sýna safnið. Síminn hjá Evert er 899 0123 eða 554 0885. Ég hvet fólk til að kíkja á þetta áhuga-verða safn við tækifæri. Meðfylgjandi eru nokkrar myndir sem Guðlaugur Ottesen Karlssen tók í safninu í haust.

*Guðni Olgeirsson tók saman*



Árskort, félagskort og fleiri munir tengdir 100 ára afmælinu svo og liðsmyndir fyrri ára.



Teikningar eftir Ólaf Stefánsson.



Bílhappdrætti Vals 1944 er trúlega fyrsta bílhappdrætti hér á landi. Miðinn kostaði 10 krónur og voru gefnir út 15.000 miðar sem allir seldust. Valur hafði í hagnað af söluinni samtals 100.000 kr.

# Við munum rísa upp aftur og hærra

## Skýrsla knattspyrnudeildar Vals afrekssvið árið 2014

### Stjórn afrekssviðs knattspyrnudeildar starfsárið 2014 skipuðu:

**E. Börkur Edvardsson** formaður  
**Sigurður Gunnarsson** varaformaður  
**Jón Gretar Jónsson**  
**Sigurður K. Pálsson**  
**Jón Höskuldsson**  
**Þorsteinn Guðbjörnsson**  
**Benóný Ægir Valsson**

### Afreksstefna stjórnar

Valur hefur það að markmiði að eiga ávallt knattspyrnufólk í fremstu röð. Félagið býður upp á aðstöðu sem ýtir undir áhuga ungmenna til að skara fram úr og viðhalda fjölmennum hópi knattspyrnufólks. Með afreksstefnunni skapar Valur grundvöll fyrir ungt og efnilegt knattspyrnufólk að ná hámarksárangri og leggja rækt við sál og líkama.

Afreksstjórn knattspyrnudeildar heldur utan um meistaraflokkslið karla og kvenna í knattspyrnu og ásamt 2.flokkum karla og kvenna. Að vanda var starfið viðamikilið og krefjandi. Stjórn knattspyrnudeildar Vals fær sérstakar þakkir

fyrir óeigingjarnt og ómetnalegt starf í þágu félagsins.

Fjármál deildarinnar eru í stöðugri endurskoðun en sífellt reynist erfiðara að fá styrktaraðila samhliða því er mun dýrara að reka afrekslið frá ári til árs. Kraftan um árangur hefur sjaldan verið meiri og færri gefa sig af sjálfboðaliðastörfum félagsins. Þegar sagan er rifjuð upp, er ljóst að það er ekki tilviljun sem hefur ráðið sigurgöngu Vals í rúm100 ár, heldur hugsjónir, eldmóður og óeigingjörn vinna og framlag fjölda fólks, jafnt innan vallar sem utan.

Óhætt er að segja að vindar hafi blásið um Val síðustu misseri og árangurinn ekki alltaf ásættanlegur en forsenda þess að fjárhagslegur stöðugleiki verði til staðar er að meistaraflokkur karla komist í Evrópukeppni. Í gegnum tíðina hefur oft verið tekist á um ákveðin málefni, lítil sem stór, en sem betur fer hafa menn borið gæfu til þess að fylgja þeirri sýn og þeim hugsjónum sem mörkuð voru í upphafi.

Lélag aðsókn var á heimaleiki meistaraflokka karla og kvenna í sumar enn vantar okkur að sjá Valmenn flykkjast á

völlinn sem forðum, meðalfjöldi áhorfenda á leiki karla Vals í sumar var aðeins um eittþúsund. Vodafonevöllurinn er einn glæsilegasti völlur landsins, aðstaða fyrir áhorfendur er fyrsta flokks og því er dapurlegt að sjá ekki fleiri Valsmenn, konur og börn mæta og styðja við bakið á afreksfólki okkar. Tekjur af heimaleikjum er mikilvægur póstur í rekstrinum og innkoman á liðnu sumri var ein sú daprasta í 10 ár.

Deildin þakkar styrktar- og stuðningsaðilum þeim: Íslandsbanka, Samsung, Bílaleigu Akureyrar, Vífilfelli, N1, VÍS Hummel og Borgun sem eru aðal samstarfs- og styrktaraðilar deildarinnar fyrir samstarfið á liðnu ári. Eins þökkum við þeim Grími Sæmundsen og Helga Magnússyni fyrir ómetnalegt samstarf á liðnu ári. Einnig ber að þakka þeim sjálfboðaliðum og starfsmönnum sem vinna í þágu Vals fyrir ánægjulegt samstarf og samskipti.

Algjör nauðsyn er að ráða rekstrarstjóra sem mun starfa fyrir knattspyrnudeild og í samstarfi við framkvæmdastjóra félagsins. Velta, tekjur og umfang deildarinnar er með þeim hætti að það er ekki hægt að byggja starfið eingöngu á sjálfboðaliðum. Rétt er að geta þess að flest ef ekki öll lið efstu deildar karla eru með slíkt stöðusgildi.

### Meistaraflokkur karla

Þjálfarar og starfsmenn meistaraflokks voru, Magnús Gylfason, Halldór Sigurðsson, Rajko Stanisic, Baldur Þórólfs-son, Magnús Birgisson, Halldór Eyþórsson og Edvard Skúlason.

Við vorum grátlega nærri Evrópusæti og okkar eigin klaufaskapur réði úrslitum að við náðum því ekki. Valsliðið var vel mannað sl sumar og væntingar voru gerðar til árangurs, hins vegar varð 5. sætið niðurstaðan og liðið var 2 stigum

*Haukur Páll Sigurðsson var kjörinn Íþróttamaður Vals árið 2013 og var vel að því kominn. Með honum á myndinni eru Hörður Gunnarsson fyrrverandi formaður Vals og Arna Grímsdóttir með dóttur sinni.*



*Meistaraflokkur Vals í knattspyrnu 2014. Efsta röð frá vinstri: Jóhann Már Helgason, framkvæmdastjóri Vals, Magnús Gylfason þjálfari Vals, Magnús Már Lúðvíksson, Patrick Pedersen, Billy Velo Berntsson, Sigurður Egill Láursson, Gunnar Gunnarsson, Darri Sigþórsson, Marteinn Högni Eltásson, Bjarni Ólafur Eiríksson, Halldór Sigurðsson aðstoðarþjálfari, Luka Kostic aðstoðarþjálfari. Miðröð frá vinstri; Halldór Eyþórsson liðsstjóri Vals, Iain James Williamson, Gunnar Patrik, Þórður Steinar Hreiðarsson, Kolbeinn Káráson, Haukur Páll Sigurðsson, Kristinn Ingi Halldórsson, Tonny Mawejje, Krstinn Freyr Sigurðsson, Magnús Hilmarsson sjúkraþjálfari. Neðsta röð frá vinstri: Daði Bergsson, Halldór Hermann Jónsson, Ragnar Gunnarsson, Fjalar Þorgeirsson, Nikulás Snær Magnússon, Anton Ari Einarsson, Haukur Ásberg Hilmarsson, Andri Fannar Stefánsson.*

frá Evrópusætinu. Árangurinn í heildina var ekki ásættanlegur og í raun má segja að ákveðinn deyfð hafi verið yfir liðinu í sumar. Enn og aftur fór vetraradstan illa með okkur og æft var hingað og þangað og í raun algjörlega óásættanleg fyrir afreksfólk okkar.

**Magnús Gylfason lætur af störfum**

Magnús og Valur hafa átt afar farsælt samstarf undanfarin tvö ár og er ákvörðunin fyrst og fremst Magnúsar þar sem hann hyggst taka sér frí frá þjálfun. Valur þakkar Magnúsi kærlega fyrir vel unnin störf í þágu félagsins og vonar félagið að samstarf verði á öðrum sviðum fótboltans sem allra fyrst.

**2. flokkur karla**

2. flokkur A-liðið féll úr A-riðli á liðnu sumri og áttu lengi vel í harði baráttu um að halda sæti sínu en gáfu eftir á lokasprettinum og fall varð staðreynd. B-liðið hélt sæti sínu í A-riðli. Flokkurinn var

fjöldmennur og eru nokkrir efnilegir liðsmenn að ganga upp í meistaraflokkinn. Óhætt er að segja að þjálfari liðsins Einar Ólafsson hafi unnið gríðarlega mikið og gott starf, oft var starfsumhverfi hans erfitt en hann leysti verkefni sín farsælega. Einar hefur látið af störfum og eru honum færð þakklæti fyrir störf sín.

**Meistaraflokkur kvenna**

Þjálfarar og starfsmenn meistaraflokks voru, Helena Ólafsdóttir, Edda Garðarsdóttir, Rajko Stanisic og Ragnheiður Á. Jónsdóttir. Helena lét af störfum um mitt sumar og Þór Hinriksson tók við. Við þökkum Helenu fyrir góð störf í þágu Vals.

Meistaraflokkur kvenna er að fara í gegnum ákveðin tímamót og endurnýjun og því er mikilvægt að hlúa vel að ungum leikmönnum flokksins. Árangurinn var ekki góður í sumar og 7. sætið niðurstaðan. Liðið á mikið inni og það verður spennandi að fylgjast með því á komandi árum.

**2. flokkur kvenna**

Flokkurinn var í samstarfi við ÍR á liðnu sumri og þökkum við þeim fyrir samstarfið. Valur/ÍR varð um miðja deild í A riðli. Bjartir tímar eru framundan hjá stelpunum og nýverið hóf knattspyrnu-deild Vals samstarf við Þrótt um að tefla fram sameiginlegu liði og eru æfingar nú þegar hafnar. Miklar vonir eru bundnar við þetta samstarf og samvinnu við Þrótt.

**Tímabilið 2015**

**Ný stjórn**

- E. Börkur Edvardsson**, formaður
- Björn Guðbjörnsson**, varaformaður og formaður leikmannaráðs kvenna
- Jón Höskuldsson**, formaður heima-leikjaráðs og 2. flokks og meistaraflokksráðs kvenna
- Sigurður Gunnarsson**, formaður 2. flokks og meistaraflokksráðs karla
- Þorsteinn Guðbjörnsson**, 2. flokks, meistaraflokkur karla og heimaleikjaráð



*Sjálfbodaðiðar á heimaleikjum standa vaktina. Hér sést m.a. í Þorstein Guðbjörnsson og Skúla Edvardsson.*



*Á jólafundum fulltrúaráðs Vals 2014 afhenti Halldór Einarsson (Henson) tveimur einstaklingum sérmerktar Valstreyjur sem viðurkenningu fyrir vel unnin störf við hálfleikskaffi á heimaleikjum meistaraflokks karla í knattspyrnu. Frá vinstri: Gunnar Kristjánsson, Halldór Einarsson og Lárus Loftsson.*



**Jón Greтар Jónsson**, leikmannaráð karla og meistaraflokksráð karla

**Sigurður K. Pálsson**, formaður leikmannaráðs karla, formaður fjárhagsráðs

**Davor Puresvic**, meistaraflokksráð kvenna

**Stefán Garðarsson**, meðstjórnandi

Við göngum inn í nýtt tímabil með hjart-sýni að vopni og vongóðir um að árangur náist innan sem utan vallar. Stuðningur verði góður og að liðin okkar rísi upp og nái settum markmiðum.

## Nýtt fólk, ferskir vindar:

### Meistaraflokkur karla

Ólafur Jóhannesson, fyrrverandi landsliðspjálfi, hefur verið ráðinn þjálfari

meistaraflokks karla í knattspyrnu ásamt Sigurbirni Hreiðarssyni, fyrrverandi fyrirlíði liðsins. Ólafur hefur verið afar sigursæll þjálfari sem hefur hampað Íslandsmeistaratitli þrisvar sinnum m.a. með Val árið 1987. Hann hefur einnig verið landsliðspjálfi Íslands og gaf mörgum af núverandi leikmönnum sín fyrstu tækifæri með A-landsliði Íslands.

Sigurbjörn Hreiðarsson þarf ekki að kynna fyrir Valsmönnum enda lifandi goðsögn að Hlíðarenda. Sigurbjörn lék yfir 300 leiki með Val og varð fyrst bikarmeistari með liðinu árið 1992 og svo aftur 2005 og Íslandsmeistari árið 2007. Sigurbjörn þjálfaði með Ólafi Jóhannessyni hjá Haukum árið 2012 og tók síðan alfarið við liðinu 2013 og stýrði liðinu með ágætisárangri.

### Meistaraflokkur kvenna

Þór Hinriksson og Ólafur Brynjólfsson hafa tekið við meistaraflokki kvenna. Þór tók við þjálfun liðsins um mitt sumar og mun halda áfram þeirri uppbyggingu sem er á Hlíðarenda. Ólafur hóf meistaraflokksferil sinn með Val árið 1993, þá einmitt með Sigurbirni Hreiðarssyni og fleiri „gömlum“ kempum. Ólafur lék alls 24 leiki með Val, en á alls 65 meistaraflokksleiki að baki. Árið 2004 hóf Ólafur sinn þjálfaraferil einmitt með meistaraflokk kvenna hjá Val þar sem hann aðstoðaði Elísabetu Gunnarsdóttur (Betu). Því má sannarlega segja að Ólafur sé að snúa heim.

### 2. flokkur karla

Salih Heimir Porcha tekur við hinum fjölmenna 2. flokki karla. Hann er reyndur þjálfari sem lék einnig með Val á árum áður og hampaði m.a. bikarmeistaratitli með liðinu árið 1992. Honum til aðstoðar verður Þór Steinar. „Ég bind miklar vonir við 2 flokk karla. Ég mun gera mitt besta til að ala upp leikmenn sem taka við keflinu í meistaraflokki karla á næstu árum.“

### 2. flokkur kvenna

Knattspyrnudeild Vals og Knattspyrnudeild Þróttar hafa undirritað samstarfs-samning til eins árs um að tefla fram sameiginlegu liði í 2. flokki kvenna. Sameiginlegt lið mun æfa saman, ásamt því að taka þátt í Reykjavíkurmóti, Íslandsmóti og bikarkeppni KSÍ. Það er von beggja félaga að samstarfið muni verða farsælt. Það var áhersla lögð á að ráða óháðan þjálfara og hafa félagin ráð-







7. flokkur karla.



5. flokkur karla.

ið Guðmund Guðjónsson sem þjálfara sameiginlegs liðs. Guðmundur er 36 ára Ísafirðingur með KSÍ B þjálfaragráðu, en lengst af hefur hann þjálfað hjá BÍ á Ísafirði ásamt því að hann þjálfaði í eitt ár hjá Stjörnunni.

*Að Hlíðarenda á öllum að líða vel hvort sem um er að ræða iðkendur, foreldra, stjórnarmenn, þjálfara, stuðningsmenn eða gesti félagssins. Markmiðið er ekki eingöngu að ala upp metnaðargjarna og vel agaða íþróttamenn, heldur fyrst og síðast sterka einstaklinga. Agi og ánægja eru lykilorð í velgengni og andrúmsloftið að Hlíðarenda á að vera með þeim hætti að menn vilji leggja sig alla fram til að ná áragngri. Það á að vera eftirsóknarvert að vera Valsmaður.*

Valskveðja,  
E. Börkur Edvardsson

## Íslandsmeistarar í 5. flokki fyrir 50 árum

Þann 20. ágúst sl. voru liðin 50 ár síðan Valur og ÍA léku úrslitaleik í Íslandsmóti 5. flokks á Melavellinum í Reykjavík.

Leikurinn fór fram þriðjudaginn 20. ágúst 1964 og var hörkuspennandi en honum lauk með sigri Vals 2-0 og skoraði Tryggvi Tryggvason bæði mörkin. Titillinn er merkilegur fyrir þær sakir að hann var fyrsti Íslandsmeistartitill allra leikmanna og ekki síður fyrir það að þarna varð lið sem Róbert Jónsson þjálfaði í fyrsta skipti Íslandsmeistari. Valsliðið varð einnig Reykjavík- og haustmeistari í 5. fl. Á þetta sama ár. Róbert fylgdi þessum hópi síðan áfram upp í 2. flokk og vann liðið marga titla undir hans stjórn. Af þessu tilefni voru leikmenn og þjálfari 5. flokks karla í knattspyrnu frá árinu 1964 heiðursgestir á leik Vals og Stjörunnar sem fram fór 15. ágúst á Hlíðarenda.

## Uppskeruhátíð fótboldans

### 8. flokkur kvenna

Í flokknum voru í kringum 10 stelpur og æfðu þær einu sinni í viku. Stelpurnar tóku þátt í tveimur mótum á árinu en það eru Vís-mót Próttar og Arionbankamót Víkings. Á báðum mótum stóðu stelpurnar sig einstaklega vel og voru fyrir-

myndar fulltrúar Vals. Stelpurnar voru alltaf jákvæðar og skemmtilegar og það var mikil leikgleði á æfingum hjá þeim.

Þjálfari er Aníta Lís Svansdóttir og henni til aðstoðar eru Nína Kolbrún Gylfadóttir og Embla Hallfríðardóttir.

### 7. flokkur kvenna

Flokkurinn samanstendur af u.þ.b 25 stúlkum sem æfðu 3 sinnum í viku. Í upphafi tímabils fengu leikmenn flokksins verkefnaöppu til að vinna ýmis verkefni sem þær fengu frá þjálfara en sem hafði einnig að geyma texta af öllum helstu Valslögum sem til eru. Mikil áhersla var lögð á að læra *Valsmenn létir í lund* og mikið sungið á árinu við ýmis tækifæri.

Flokkurinn fór á 8 mót á árinu og spiluðu 4 æfingaleiki. Framfarir voru miklar en þær voru líka í takt við æfingasókn leikmanna. Flokkurinn vann tvo bikara í sumari á stóru mótunum Síma-mótinu og Sigló. 6 leikmenn æfðu vikulega með 6.fl.kv. sem var fín áskorun. Töflufundur voru haldnir og farið vel yfir grunnreglur knattspyrnunar.

Leikmenn flokksins átta ákveðnum





7. flokkur kvenna.

skyldum að gegna fyrir félagið og gerðu þær það með mikilli gleði. Þær leiddu meistaraflokk kvenna inn á í flestum leikjum sumarsins og gerðu það stoltar. Við opnun Hemmalundar voru þær flottar í Valsbúningum og með rauðar og hvítar blöðrur. Lögðu krans hjá sr. Friðriki og opnuðu leiksvæðið hátíðlega. Það er ekki hægt að segja annan en að þær passi vel upp á Hemmalund enda með hámarksþyngd og fjöldann sem má vera í rólunni alveg á hreinu.

Félaglega var mikið gert á þessu tímabili. Og hefst þá upptalning: Sund, keiluferð, bíó, búningaæfing á óskudag, loftboltar, ísbíllinn kom í heimsókn, hópferð á landsleik Íslands, foreldrabolti og grill í Hemmalundi, Pizzuveisla, leynigestur, heimsókn frá leikmanni meistaraflokks, vinavika, gisting í Valsheimili, piparkökubakstur og jólastund.

Tveir foreldrafundir voru haldnir á árinu og komu foreldrar flokksins gríðarlega vel að öllu starfinu. Þeir tóku glaðir að sér verkefni og leystu þau vel af hendi.

Þjálfari flokksins var Soffía Ámunda-

dóttir og henni til aðstoðar var Breki Bjarnason.

#### 6. flokkur kvenna

Í flokknum voru 27 stúlkur, 9 á eldra ári og 18 á yngra ári. Hópurinn tók miklum framförumá árinu og voru stelpurnar allar mjög skemmtilegar og áhugasamar. Mótin sem 6.fl kvk fór á á þessu ári eru: Þæjumót TM í Kórnum, Stjörnumót TM, Goðamót Pórs, Vís-mót Þróttar, Síamótíð, Hnátumót KSÍ og Þæjumótíð á Siglufirði. Flokkurinn náði alltaf að vera með 4–5 lið á öllum mótum og voru stelpurnar fyrirmyndar fulltrúar Vals sama hvert þær fóru.

A liðið lenti í 1. sæti á Goðamóti Pórs, D liðið lenti í 1. sæti á Þæjumótinu á Siglufirði og sumarið var síðan toppað þegar B og D lið urðu Íslandsmeistarar.

Þjálfari er Aníta Lía Svansdóttir og henni til aðstoðar er Jón Freyr Eyþórs-son.

#### 5. flokkur kvenna

Þetta tímabilið voru 25 stelpur að æfa. Í flokknum voru stelpur fæddar árið 2002

og 2003. Hópurinn æfði mjög vel allt tímabilið og lagði mikið upp úr því að mæta vel á æfingar. Stelpurnar æfðu 3–4 sinnum í viku allt árið við ýmsar aðstæður á Valsvelli.

Flokkurinn tók þátt í nokkrum mótum á liðnu tímabili. Þar á meðal Goðamótinu á Akureyri, Reykjavíkurmótinu, Þæjumótinu í Vestmannaeyjum, Síamótinu og tók að sjálfsögðu þátt í Íslandsmótinu. Stelpunum gekk almennt mjög vel á þessum mótum. Í fyrsta skiptið í nokkur ár sendi 5. flokkur fjögur lið til leiks í Íslandsmótinu. Árangurinn hjá stelpunum var frábær í Íslandsmótinu þar sem A-lið flokksins lenti í öðru sæti, C-lið í 5.–6. sæti og B- og D-lið flokksins urðu Íslandsmeistarar.

Stelpurnar gerðu margt skemmtilegt saman fyrir utan æfingarnar. Mikil áhersla var lögð á að efla félagsleg tengsl og kenna stelpunum mikilvæg gildi t.d. hvernig er að vera hluti af hópi og koma vel fram hver við aðra. Afrakstur skilaði sér svo í heilsteypari einstaklingum og sterkari liðsheild.

Tímabilið var frábært í alla staði, stelpurnar tóku miklum framförum bæði sem einstaklingar og lið. Í hópnum er mikið efnið sem mikilvægt er að hlúa vel að á komandi árum. Það liður ekki að löngu þangað til við sjáum þessar flottu stelpur á vellinum í meistaraflokki. Foreldrarstarfið í kringum flokkinn er eins og best verður á kosið og lang flestir foreldrar tilbúnir að leggja hönd á plóg til að gera starfið fyrir stelpurnar betra.

**Besta ástundun:** Sunna Xiao Björnsdóttir

**Mestu framfarir:** Ólöf Sigríður Kristinsdóttir

**Leikmaður flokksins:** Anna Hedda Björnsdóttir Haaker

#### 4. flokkur kvenna

Þetta árið var 21 iðkandi í 4. fl. kvenna, fæddar árið 2000 og 2001. Stelpurnar æfðu í lang flestum tilfellum mjög vel og voru margar stelpur í flokknum með rétt



#### 5. flokkur kvenna

5. flokkur kvenna spilaði á Víkingsvelli úrslitaleik um Íslandsmeistaratitilinn B-liða fimmtudaginn 4. september. Liðið mætti Víking í hörku leik þar sem allt var í járnnum eftir venjulegan leiktíma. Framlengt var í tvisvar sinnum 7 mínútur. Allt stefndi í vítaspyrnukeppni þar sem staðan var 0-0, en einni mínútu fyrir lokaflaut framlengingarinnar skoraði Ásdís Atladóttir leikmaður Vals sigurmark leiksins með hnitmiðuðu skoti beint í hornið. Frábær árangur hjá stúlkunum og við óskum þeim auðvitað til hamingju með sigurinn.



undir 100% mætingu yfir allt tímabilið. Stelpurnar æfðu 4 sinnum í viku allt tímabilið.

4. flokkur sendi tvö lið til leiks í Íslandsmótinu og hafa bæði lið staðið sig mjög vel. A-liðið var hársbreidd frá því að fara í úrslitaleikinn eftir dramatík. B-lið flokksins endaði í 2. sæti á Íslandsmótinu.

Eins og áður hefur komið fram þá mættu stelpurnar í 4. flokk mjög vel á æfingar þetta tímabilið og einbeiting og áhugi þeirra var alfarið í boltanum. Þess vegna hafa margir leikmenn í flokknum bætt getu sína inni á knattspyrnuvellingum gríðarlegar mikið þetta tímabilið. Stelpurnar hafa líka bætt sig mikið sem lið og hópur. Stelpurnar eiga því mikið hrós skilið fyrir þá vinnu sem þær lögðu á sig á þessu tímabili. Framtíðin er þeirra ef þær halda áfram að leggja sig fram innan sem utan vallar.

Þjálfarar settu það í hendurnar á leikmönnum flokksins að skipuleggja félagslega viðburði yfir tímabilið. Stelpurnar skipulögðu þessa viðburði einu sinni í mánuði og gerðu allt á milli himins og jarðar.

Þjálfarar vilja koma þökkum á þá foreldra sem lögðu starfinu lið á líðandi tímabili.

**Besta ástundun:** Diljá Hilmarsdóttir  
**Mestu framfarir:** Katla Garðarsdóttir  
**Leikmaður flokksins:** Hlín Eiríksdóttir



### 3. flokkur kvenna

Í flokknum voru 21 iðkandi í árgöngum 1998 og 1999. Strax í upphafi var ljóst að mikill metnaður og vilji einkenndi hópinn og stefndu leikmenn hátt. Helstu verkefni þessa tímabils voru Reykjavíkurmótið, bikarkeppni KSÍ, Íslandsmótið og utanlandsferð flokksins til Svíþjóðar á Gothia Cup. Töluverð meiðsli hrjáðu hópinn framan af tímabili og þess vegna var tekin ákvörðun að tefla aðeins fram einu liði í Íslandsmótinu. Ferðin á Gothia Cup var hápunktur sumarins. Stelpurnar og foreldrar þeirra höfðu skipulagt ferðina og unnið að fjárflytningum allt tímabilið. Ferðin var frábær í alla staði og stóðu stelpurnar sig mjög vel bæði innan sem utan vallar. Gaman var að sjá stelpurnar eiga í fullu tréi við „Elítu“ lið víðs vegar úr heiminum.

Í þessum árgöngum eru margir leikmenn sem við gætum séð inn á Vodafonevellingum á komandi árum. Til að mynda voru tvær stelpur á bekknum í síðasta heimaleik meistaraflokks kvenna og vonandi eiga fleiri eftir að komast þangað áður en langt um líður. Þessar stelpur sýna okkur það að efniviðurinn er mikill á Hlíðarenda og margir mjög efnilegir leikmenn að koma upp úr yngri flokka starfi félagsins.

**Besta ástundun:** Agnes Edda Guðlaugsdóttir

**Mestu framfarir:** Kristín Ýr Jónsdóttir

**Leikmaður flokksins:** Harpa Karen Antonsdóttir

**Friðriksbikarinn:** Snædís Logadóttir

### 8. flokkur karla

Í flokknum voru á bilinu 30–35 strákar og æfðu þeir tvisvar í viku af mjög miklum áhuga. Strákarnir tóku þátt í tveimur mótum á árinu en það eru Vís-mót Próttar og Arionbankamót Víkings. Á báðum mótum stóðu strákarnir sig eins og hetjur og voru flottir fulltrúar Vals. Á hverri einustu æfingu mátti sjá áhuga, vilja, leikgleði og kappsemi hjá þessum strákum og var einstaklega gaman að sjá framfarirnar hjá þeim öllum.

Þjálfari er Aníta Lís Svansdóttir og henni til aðstoðar eru Nína Kolbrún Gylfadóttir og Embla Hallfríðardóttir.

### 7. flokkur karla

Það var mikið að gera hjá 7. flokki karla í ár. Þeir tóku mánaðarlega þátt í mótum þar sem strákarnir stóðu sig vel og voru félaginu til mikils sóma.

Hápunkturinn var Norðurálmótið á Akranesi en á það fóru 53 strákar sem stóðu sig afar vel. Gaman var að fylgjast





með áhuganum vaxa hjá strákunum en skráning og mæting jókst út allt tímabilið.

#### 6. flokkur karla

Í september 2013 byrjuðu rúmlega 40 drengir tímabilið hjá 6 flokki. Hópurinn

var nokkuð jafnt skiptur á milli árana 2004 og 2005. Strákarnir æfðu þrisvar í viku fyrir áramót og fjórum sinnum eftir áramót. Tekið var þátt í fjölmörgum mótum og stóðu strákarnir sig heilt yfir mjög vel. B liðið vann t.a.m mjög öflugt mót

sem haldið var í Keflavík. Önnur helstu mót sem hægt er að nefna er Shellmótið þar sem fjögur lið mættu til leiks. Öll liðin stóðu sig vel og fór eitt liðið í bikarleik sem endaði með jafntefli. Strákarnir spiluðu síðan á Íslandsmótinu þar sem A og C lið fóru upp úr undariðlunum og enduðu í þriðja og fjórða sæti í lokariðlum mótsins. Þessir tveir árgangar samstanda af hörku duglegum strákum og nóg af efnivið. Samheldnin er mikil og því er mikilvægt að félagið haldi vel utan um þessa stráka.

## Það fer að hlýna aftur ...

Síðasta sumar var ekki sérstaklega heitt á Íslandi og það sama átti við á Hlíðarenda, við vitum það flest. Það kom sólarglæta í upphafi Pepsi-deildarinnar hjá meistaraflokki karla, reyndar svo mikil að hún blindaði KR-inga í Laugaraldalnum eins og ógleymanlegt er. Hins vegar dró strax fyrir sól í næsta leik gegn Keflavík.

Óstöðugleiki einkenndi leiki karlaliðsins, sigurleik fylgdi ávallt jafntefli eða tap. Það var ekki fyrr en í kringum Verslunarmannahelgina að tveir sigurleikir í röð náðust (í Keflavík 1-2, 27. júlí og gegn Fjölni 4-3, 6. ágúst)

Hinir tveir sigurleikirnir í röð komu svo í lok ágúst. Það er ótrúlegt að allt fram að síðasta leik hafi verið raunverulegur möguleiki á að ná fjórða sætinu sem gaf Evrópusætið eftirsótt. Við sem fylgdumst með í sumar vitum niðurstöðuna, 5. sæti annað árið í röð.

Meistaraflokkur kvenna átti vonandi algjört undantekningar ár, sæti nr. 7 takk fyrir. Þetta er sögulega dapur árangur því leita þarf aftur til ársins 2000 til að finna Valskonur ekki meðal fjögurra efstu liða. Árið 2000 lendir Valur í 5. sæti. Öll önnur ár frá 1992 hefur meistaraflokkur kvenna verið í topp fjórum í efstu deild kvenna. Við vitum að það er uppbyggingarstarf í gangi og vonandi er það á réttri leið. Stuðningur við ungt kvinnalið okkar skiptir máli næsta sumar.

Það er trú mín að ákveðin kaflaskil séu hjá meistaraflokki karla með tilkomu nýrra þjálfara. Ef það er einhver maður sem getur komið með enn meiri Valsanda inn í hópinn er það Sigurbjörn Hreiðarsson, leikjahæsti leikmaður Vals frá upphafi. Flestir stuðningsmenn vita alveg hvað „Bjösssi“ stendur fyrir, það verður ekkert gefið eftir á vellinum næsta sumar.

Ólafur Jóhannesson hefur gríðarlega reynslu af þjálfun og fleiri enn einn Íslandsmeistaratítill. Því er afskaplega hæft teymi komið til starfa. Við megum heldur ekki gleyma endurkomu Matthíasar Guðmundssonar, eða bara Matta eins og stuðningsmenn segja. Síðastur, en ekki sístur, Salih Heimir Porca sem tekur 2. flokk Vals, gríðarlega flottur þjálfari en ekki síður frábær maður.

Stuðningurinn frá okkur skiptir gríðarlegu máli og getur skipt sköpum við að gera Vodafone-völlinn aftur að þeirri gryfju sem við viljum.

Það fer að hlýna aftur að Hlíðarenda næsta sumar, ég er sannfærður um það, tókum öll þátt í því.

Ragnar Vignir



Ragnar Vignir

#### 5. flokkur karla

Þjálfarar flokksins voru Andri Fannar Stefánsson, Breki Bjarnason og Valdimar Árnason. Nóg var um að vera hjá 5. flokknum á árinu, Reykjavíkurmótið spilaðist allan veturinn og í janúar fóru þeir á Landsbankamót hjá Breiðabliki. Svo tók Íslandsmótið við en það voru fjögur lið sem flokkurinn sendi til leiks í öll þessi mót. Hápunktur ársins var svo N1-mótið á Akureyri þar sem strákarnir stóðu sig frábærlega og má nefna að F-liðið kom heim með gullið. Einnig var haldið á Ólismótið á Selfossi á haustmánuðum svo það má segja að það hafi verið nóg að gera innan vallar hjá flokknum. Utan vallar var einnig fjör en þær voru þó nokkrar gistinæturnar í Valsheimilinu hjá strákunum þar sem var gíst saman og spilað fótbolta og fleira. Flott tímabil hjá frábærum hópi sem býr yfir miklum hæfileikum.

**Leikmaður flokksins:** Benedikt Gunnar Óskarsson

**Mestu framfarir:** Bjartur Jörfi Ingvason

**Besta ástundun:** Logi Sigurjón Fjeldsted

#### 4. flokkur karla

Þjálfarar flokksins voru Aðalsteinn Sverrisson og Andri Fannar Stefánsson og í vetur var Þórhallur Valur aðstoðarþjálfari en Valdimar Árnason yfir sumar-tímabilið. Flokkurinn var afar fjölmenn-



ur og þrjú lið send til leiks á öll mót og hófst það á Reykjavíkurmótinu sem rúllaði allt vetrartímabilið. Í vor fóru strákarnir í ógleymanlega æfingaferð á Hvolsvöll og svo tóku þrjú lið þátt í Íslandsmótinu í sumar. Einnig tók flokkurinn þátt í Rey Cup í Laugardalnum. Má með sanni segja að þetta ár hafi verið verulega lærdómsríkt fyrir hópinn enda stór hluti að taka sín fyrstu skref í ellefu manna bolta og dýrmæt reynsla komin í reynslubankann.

**Leikmaður flokksins:** Arnór Snær Óskarsson

**Mestu framfarir:** Kjartan Byrre

**Besta ástundun:** Patrik Írisarson

### 3. flokkur karla

Undirbúningstímabil 3. fl. karla hófst í byrjun október 2013. Æft var fjórum til fimm sinnum í viku á gervigrasinu að Hlíðarenda, sem og inni í gamla sal. Að jafnaði voru um 18–22 leikmenn á æfingum í vetur. Flokkurinn tók þátt í Reykjavíkurmótinu, sem hófst í nóvember 2013 en lauk í lok mars. Þegar Íslandsmótið var nýhafið fór flokkurinn í viku langa og ákaflega vel heppnaða æfinga- og keppnisferð til Albir á Spáni. Þar voru aðstæður allar og aðbúnaður fyrsta flokks. Ferðin var skipulögð af ÍT Ferðum, undir skemmtilegri og tryggri leiðsögn Valsarans, Harðar Hilmarssonar. Tvö lið, a og b, voru skráð til leiks í Íslandsmótið þannig að allir fengu nóg af leikjum og spiluðum mínútum. Fljótlega eftir heimkomuna tók flokkurinn þátt í ReyCup, þar sem m.a. var att kappi við geysisterkt lið Derby County og Brøndby IF. Íslandsmótinu lauk síðan um miðjan september sl.

**Ástundun:** Sveinn Jónsson

**Leikmaður flokksins:** Jón Freyr Eyþórsson

**Framfarir:** Steinn Logi Björnsson

**Lollabikarinn:** Benedikt Warén

**Friðriksbikrinn:** Jón Freyr Eyþórsson



# Uppskeruhátíð knattspyrnudeildar 2014



5. flokkur kvenna. Sunna Xiao Björnsdóttir, Anna Hedda Björnsdóttir Haaker og Ólöf Sigríður Kristinsdóttir.



5. flokkur karla. Logi Sigurjón Fjeldsted, Benedikt Gunnar Óskarsson og Bjartur Jörfi Ingvason.



4. flokkur kvenna. Diljá Hilmarsdóttir, Hlín Eiríksdóttir og Katla Gardarsdóttir.



4. flokkur karla. Patrik Írisarson, Arnór Snær Óskarsson og Kjartan Byrne.



3. flokkur kvenna. Agnes Edda Guðlaugsdóttir, Harpa Karen Antonsdóttir og Kristín Ýr Jónsdóttir.



3. flokkur karla. Sveinn Jónsson, Jón Freyr Eybórsson og Steinn Logi Björnsson.



Friðriksbikarinn, Snædis Loga-dóttir.



Friðriksbikarinn, Jón Freyr Eybórsson



Lollabikarinn, Benedikt Warén.



8. flokkur kvenna.



7. flokkur kvenna.



7. flokkur karla.



6. flokkur kvenna.



6. flokkur karla.

# Mikill heiður að fá Lollabikarinn

## Benedikt Warén er 14 ára og leikur með 3. flokki í knattspyrnu og er handhafi Lollabikarsins 2014

Benedikt er 14 ára og hefur æft fótbolta síðan hann var fjögurra ára og ástæða fyrir því að hann gekk til liðs við Val er að það er hverfisfélagið hans.

**Hvers vegna fótbolti?** „Fótbolti er það skemmtilegasta sem ég geri og er áhugamál mitt. Ég hef æft handbolta en áhvað að leggja allt í fótboltann.“

**Hvaða þýðingu hefur það fyrir þig að hafa fengið Lollabikarinn í haust?** „Það er mjög mikill heiður að hafa fengið Lollabikarinn og það var ein besta tilfinning sem ég hef upplifað.“

**Hvernig gekk ykkur á þessu ári?** „Okkur gekk bara ágætlega við tókum þátt í Reykjarvíkumótinu og Íslandsmótinu. Okkur gekk samt betur á Íslandsmótinu. Við fórum líka á Rey Cup og gekk það bara vel. Hópurinn var góður.“

**Hvernig eru þjálfarar þínir?** „Þeir eru góðir, hvetjandi og halda vel utan um hópinn. Góður þjálfari þarf að vera strangur og réttlátur, hugsa vel um leikhópinn og segja okkur til.“

**Skemmtileg atvikum úr boltanum.** „Rey Cup var örugglega skemmtilegast á

þessu ári. Þá lékum við á mótinu erlendum liðum og það var mjög gaman.“

**Hver er fyrirmynd þín í fótboltanum?** „Fyrirmyndin mín er Lionel Messi.“

**Hvað þarf til að ná langt í fótbolta eða íþróttum almennt?** „Maður þarf að gefa sér tíma og fórnar mörgu. Síðan þarf maður að vera duglegur að æfa sig og samviskusamur. Ég þarf að hugsa betur um að teygja bæði á undan og eftir æfingar.“

**Hverjir eru þínir framtíðardraumar í fótbolta?** „Draumurinn minn er að komast í atvinnumennsku og ná góðum árangri. Að spila fótbolta og standa mig vel.“

**Hver er frægasti Valsarinn í fjölskyldunni þinni?** „Líklega við bræðurnir.“

**Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum og fjölskyldu?** „Þau hafa stutt mig síðan ég var polli og alltaf farið með mig á æfingar þegar ég var yngri. Ég tel að stuðningurinn skipti mjög miklu máli til að byggja upp sjálfstraustið.“

**Hvernig er aðstaðan á Hlíðarenda til að æfa fótbolta?** „Það þarf betri aðstöðu



til æfinga, t.d. er gervigrasvöllurinn ekki hitaður upp og þess vegna er erfitt að æfa á veturna og margir hætta að æfa vegna þess.“

**Hvað finnst þér að Valur geti gert til að stuðla að jafnrétti í íþróttum?** „Það skiptir máli að tala um það að allir hafi sama rétt hvort sem þú ert strákur eða stelpa því það er manneskjan sem skiptir máli. Það þarf að gefa öllum sömu tækifæri.“

**Hver stofnaði Val og hvenær?** „Hann hét Friðrik Friðriksson og var prestur, árið 1911.“

**Hver eru þín einkunnarorð?** „Ábyrgð, Virðing og Vinsemið.“



*Félagarnir Sigurbjörn Hreiðarsson og Ólafur Jóhannesson hressir á herrakvöldi Vals í haust.*

# Það þurfa allir að ganga í takt

## Ólafur Jóhannesson og Sigurbjörn Hreiðarsson taka við þjálfun meistaraflokkis Vals í knattspyrnu

Ólafur Jóhannesson og Sigurbjörn Hreiðarsson hafa tekið að sér þjálfun meistaraflokks karla í knattspyrnu hjá Val til næstu 3ja ára. Ólafur hefur verið afar sigursæll þjálfari sem hefur hampað Íslandsmeistaratitli þrisvar sinnum m.a. með Val árið 1987 sem leikmaður. Hann hefur einnig verið landsliðsþjálfari Íslands og gaf mörgum af núverandi leikmönnum sín fyrstu tækifæri með A-landsliði Íslands fyrir nokkrum árum. „Það er spennandi áskorun að þjálfa Val og get ég ekki beðið eftir að byrja að vinna með strákunum. Í mínum huga á Valur að keppa til sigurs í öllum mótum sem liðið tekur þátt í, alltaf,“ sagði Ólafur við [valur.is](#).

Sigurbjörn Hreiðarsson þarf ekki að kynna fyrir Valsmönnum enda lifandi goðsögn að Hlíðarenda. Sigurbjörn lék

yfir 300 leiki með Val og varð fyrst bikarmeistari með liðinu árið 1992 og svo aftur 2005 og Íslandsmeistari árið 2007. Sigurbjörn þjálfaði með Ólafi Jóhannessyni hjá Haukum árið 2012 og tók síðan alfarið við liðinu 2013 og stýrði liðinu með ágætisárangri. „Mjög spennandi og jafnframt krefjandi verkefni að vera kominn aftur á Hlíðarenda. Hef haldið hollri fjarlægð síðustu ár og hungrar að taka slaginn aftur í Val með Óla og reyna virkja vel þá Valsmenn sem eru út um allt. Það er mikið verk fyrir höndum og það þarf þolinmæði. Ef stuðningsmenn, stjórn, leikmenn og þjálfarar ganga allir í takt og virka sem ein heild getum við komið Val aftur í toppþarattu, þar sem við teljum okkur eiga heima,“ sagði Bjóssi við [valur.is](#) við undirritun samningsins við Val.

Ragnar Vignir (RV) tók viðtal við Ólaf Jóhannesson (ÓJ) og Sigurbjörn Hreiðarsson (SH) sem var birt sem [youtubemyndband á valur.is](#). Ragnar skrifaði viðtalið upp til að leyfa lesendum Valsblaðsins að njóta þess.

Það var miður október, stutt síðan nýtt þjálfarateymi meistaraflokks karla í knattspyrnu var ráðið þegar höfundur settist niður með þeim Ólafi Jóhannessyni og Sigurbirni Hreiðarssyni og ræddi komandi tíma. Áhuginn skein úr augum beggja og úr varð áhugaverð samræða. Einnig má sjá þetta viðtal á [valur.is](#).

**RV:** Ólafur: Velkominn í Val. Takk.

**RV:** Sigurbjörn: Velkominn heim. Takk.

**RV:** Ólafur, Knattspyrnufélagið Valur, hvað kemur fyrst upp í hugann?

**ÓJ:** Ég hef bæði spilað með og á mótum Val, þetta er eitt af stóru félögunum á Íslandi og mikið fagnaðarefni að vera kominn hingað.

**RV:** Aðdragandinn að því að þið eruð komnir saman hér í Val?

**ÓJ:** Við Sigurbjörn voru vissulega saman að þjálfa í Haukum og þetta gerðist frekar fljótt.

**RV:** Heillaði það strax að koma hingað og vinna saman?

**SB:** Já þetta var tækifæri að koma hingað og þjálfa sigursælt lið. Valur hafði samband við Ólaf eftir síðasta tímabil og svo mig í kjölfarið eftir að Ólafur óskaði eftir mér og því var ekki hægt að neita. Þetta er ótrúlega skemmtileg áskorun og gaman að vera mættur á svæðið.

**RV:** Sigurbjörn, hvernig þjálfari er Ólafur, kostir og gallar?

**SB:** Ólafur er gríðarlega reyndur þjálfari, búinn að þjálfa í yfir 30 ár hefur lent í öllum aðstæðum í þessum bolta. Hann hefur unnið allt sem hægt er að vinna hér á Íslandi og þjálfað landslið. Þú færð ekki reynslumeiri mann en hann í verkefnið. Ólafur á mikinn þátt í uppgangi FH síðustu ár. Ólafur hefur ákveðna hugmyndafræði sem hann er trúur og vill að menn spili fótbolta. Það eru styrkleikar að sjá einfaldleikann í fótboltanum sem í grunninn er mjög einfaldur leikur.

**RV:** Gallar?

**SH:** Hann er náttúrulega örfættur (sagt í léttum dúr). Ég veg gallanna upp og það er nóg.

**RV:** Ólafur, hvernig þjálfari er Sigurbjörn?

**ÓJ:** Sigurbjörn er einstaklega skemmtilegur maður með góða nærveru. Mikill





Íslandsmeistarar Vals í knattspyrnu 1987, Ólafur Jóhannesson, nýráðinn þjálfari, lék þá með liðinu og er hann 4. frá hægri í efri röð.



Sigurbjörn Hreiðarsson hampar Íslandsmeistarabikarnum 2007.

keppnismaður og fínn þjálfari. Þegar ég fæ mér aðstoðarþjálfarar, þá eru þeir aðstoðarþjálfarar sem ég nota heilmikið en ekki keiluberar.

**RV:** Sigurbjörn, þú talaðir nýlega um að hafa fylgst með Val úr hollri fjarlægð síðustu tímabil. Hvernig hefur liðið lit-  
ið út að þínu mati þann tíma?

**SB:** Í sumar og síðustu ár hafa verið margir mjög flottir spilkafilar. Það sem þarf að gera hér er að sameina allan pakkann. Það þýðir ekki að vera með fjögur „lið“: fótboltamenn eitt lið, þjálfara annað, stjórnarmenn þriðja og áhorfendur sem fjórða lið. Það þurfa allir að ganga í takt. Eins og staðan er núna erum við einn af stærstu klúbbun-  
um en eigum aðeins á eftir þeim bestu og það gerist ekki á einni nóttu. Það þarf þolinmæði og það má ekki fara á taugum þó að ekki gangi allt upp í nokkrum leikjum. Þetta er langtíma-  
verkefni og það er alveg ljóst. Við þurfum að snúa bókum saman hér og þetta þarf að verða líflegra. Við sjáum í sigursælum liðum síðustu ára að þar er kjarni stuðningsmanna sem fylgir liðinu. Við verðum að fá það í gang hér þannig að leikmönnum líði vel og þeir séu tilbúnir að fórnna öllu fyrir heildina. Það eru aldrei allir hér á toppdegi og við verðum að sætta okkur við það og þá leikmenn sem hér eru hverju sinni.

**ÓJ:** Það þarf samstöðu og ég tek sem dæmi stuðningsmenn Stjórnunnar frá síðasta tímabili, þeir voru á staðnum frá fyrsta degi. Það eru margir litlir hlutir sem þurfa að vera í liði svo það verði gott.

**SH:** Það verður alltaf þannig að Valur á stórkostlega sögu, er ríkt af persónum og öðru: en það er fortíð. Tíðirnar eru þrjár; hvað erum við að gera núna og hvað ætlum við okkur í framtíðinni. Það þýðir ekkert að hugsa um fortíðina nema þá að ilja sér við góðar minningar sem hafa skapast á svæðinu. Þeir sem koma á Valssvæðið eiga að upplifa styrkinn af því sem er í gangi núna. Það má ekki vera þannig að fortíðin kalli á áhorfendur og svo hætti þeir að fylgja liðinu, það væri dapurt. Við stöndum í fætur í meðbyr og mótbyr.

**RV:** Leikmannahópurinn, hvernig sjáið þið hann?

**ÓJ:** Okkar mat er að hér sé góður kjarni leikmanna til að byggja á og við höldum þeim flestöllum áfram. Nýjum þjálfurum fylgja stundum nýir menn og það munu einhverjir koma til liðsins.

**RV:** Stundum er talað um að það vanti meiri „Val í Val“.

**SH:** Hér eru fínir menn, en það er þannig að á hverju einasta tímabili, sama hvað lið þú ert með þá verður að stuða hópinn. Leikmenn verða samrýmdir með hverju ári og þá skiptir máli að stuða hópinn með leikmönnum sem skipta máli. Það skiptir máli að styrkja hópinn með ákveðnum fjölda, stundum tveimur til fjórum mönnum. Við þurfum leikmenn sem skipta máli á vellinum.

**RV:** Fara takkaskórnir af hillunni á komandi tímabili Bjössí?

**SH:** Já, inn á milli æfingum. Ég er búinn.

**RV:** Matthías Guðmundsson, mun hann æfa með liðinu?

**SH:** Matthías mun mæta á æfingar, ég skora á alla Valsara að krefjast þess að hann spili með liðinu því hann á eftir að kveðja hér á heimavelli.

**Skilaboð ykkar til annarra í félaginu:**

**ÓJ:** Ég hvet allra Valsara til að vera sýnilegri fyrst og fremst. Umræðan undir lok tímabils var um fækkun áhorfenda. Um að gera að taka þátt í starfinu því það auveldar alla okkar vinnu gríðarlega.

**SH:** Verum sá klúbbur sem við erum. Valur á svo mikið af fólki út um allt. Mætum á völlinn, mætum á okkar eigin heimavöll sem við þurfum að gera að vígi. Hér á andstæðingurinn að hugsa: *það er bylgja gegn okkur hér.*

Það skiptir líka miklu máli að fylgjastrax á undirbúningstímabili svo að áhorfendur séu ekki að mæta í fyrsta leik á Íslandsmóti og þekka ekki leikmenn.

**SH:** Við munum alltaf leggja okkur 100% fram í verkefnið, það er ekki spurning.

**ÓJ:** Fáum fólkið með okkur.

Hver sá sem ræðir við þá féлага skynjar vilja þeirra til að lyfta gengi liðsins á hærri stall, þeir kalla eftir Völsurum, nú er að svara kallinu.

*Ragnar Vignir skráði og viðtalið er einnig aðgengilegt á [valur.is](http://valur.is) sem youtube myndband.*

# Vel heppnað minningarskákímót Vals um Hermann Gunnarsson

Skákímót Vals – Minningarmót um Hermann Gunnarsson fór fram í apríl í Lollastúkunnni í Valsheimilínu. 45 skákmenn tóku þátt í afar vel heppnuðu móti. Jón Viktor Gunnarsson sigraði á mótinu og hlaut Valshrókin til varðveislu komandi ár og var það vel enda Jón Viktor mikill Valsari. Hann fékk ársmiða á alla heima-leiki Vals í fótbolta í verðlaun.

Sömu verðlaun fékk Björn Ívar Karlsson, sem varð í 2.–4. sæti ásamt Braga Þorfinnssyni og Jóni L. Árnasyni. Bragi hlaut hins vegar ársmiða eftir stigaút-reikning. Þriðja ársmiðann hlaut Vignir Vatnar Stefánsson eftir happdrætti.

## Röð efstu manna

1	Jón Viktor Gunnarsson	2426	7½	53½
2	Björn Ívar Karlsson	2268	7	51
3	Bragi Þorfinnsson	2459	7	50½
4	Jón Loftur Árnason	2502	7	48½
5	Guðmundur Kjartansson	2439	6½	51½
6	Róbert Lagerman	2305	6½	49
7	Helgi Áss Grétarsson	2462	6	53½
8	Arnaldur Loftsson	1956	6	47
9	Sigurður Daði Sigfússon	2290	6	45½
10	Hallgerður H. Þorsteinsdóttir	1982	6	40

Mótið hófst með ræðu Helga Ólafssonar sem fór yfir feril Hemma í nokkrum orðum. Helgi sagði Hemma hafa verið senter í raunheimum hvort sem um væri að ræða fótbolta eða lífið sjálft. Í tilefni þess að Hemmi var ávallt nr. 9 þótti viðeigandi að hafa 9 umferðir á mótinu.

Halldór (Henson) Einarsson, sem gaf flest verðlaun, minntist einnig Hemma í mótsbyrjun. Nokkrar treyjur sem voru hannaðar í tilefni 100 ára afmælis Vals voru afhentar en þær fengu m.a. Jón L. Árnason, Helgi Brynjarsson og Sigurður Daði Sigfússon eftir happdrættisútdrátt. Auk þess fengu allir keppendur 14 ára og yngri Valstreyju.

Mótið hófst með því að Ragnar Gunnarsson, bróðir Hermanns, lék fyrsta leikinn fyrir Jón L. á móti Inga Tandra Traustasyni, 1. e2-e4. Mótið var geysisterkt en meðal keppenda voru tveir stórmeistarar og þrír alþjóðlegir meistarar.

Jón Viktor var vel að sigrinum kominn og hinn sextíu ára farandbikar, Valshrókurinn, í góðum höndum næsta ár.

Skákdeild Vals stóð fyrir mótinu í samvinnu við Skáksamband Íslands.





Óskum öllum Valsmönnum nær og fjær  
gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári,  
með þökk fyrir samstarfið á árinu sem er að líða.



**PARTÝBÚÐIN**

**Óskar Valsmönnum  
gleðilegrar hátíðar  
og velfarnarnaðar  
á nýju ári**

Faxafeni 11, Reykjavík, s. 534 0534





# Við lærðum mikið um körfubolta og lífið

**Eftir undirbúningsvinnu og fjáraflanir í heilt ár héldu 18 drengir úr 8. til 11. flokki Vals ásamt þjálfara sínum David Patchell þann 11. til 20. júlí til Boston í Bandaríkjunum í körfuboltabúðir. Búðirnar nefnas. „The Red Auerbach Basketball School“. Alls tóku 150 drengir þátt í búðunum að þessu sinni, þar af 21 frá Íslandi, 1 frá Ísrael, 1 frá Póllandi og svo alls staðar að úr Bandaríkjunum. Víkingur Goði Sigurðsson tók saman stutta frásögn af þessu ævintýri Valsstrákanna**

Þetta var alveg frábær ferð í alla staði sem við munum seint gleyma. Fyrsti dagurinn fór mest í flug og að koma okkur fyrir á gistiheimili sem við gistum á fyrstu tvær næturnar. Annan daginn fórum við svo í ferðalag til Springfield þar sem var farið í Basketball Hall of Fame sem er safn um NBA og NCAA körfuboltann. Við höfðum mjög gaman að því og fengum meðal annars eiginhandararitun frá Bill Cartwright þreföldum NBA meistara með Chicago Bulls. Um kvöldið fengum við að versla smá og skoða Boston.

Næsta dag byrjuðu æfingabúðirnar svo með þriggja klukkustunda stanslausu spili. Búðirnar voru haldnar í Nichols College háskólanum, þar spiluðum við í tveimur stórum íþróttasölum á þessum sex dögum. Við gistum á heimavist skólans sem var mjög þægileg með sér baðhergi og sturtu fyrir hvert herbergi, þetta var frábær aðstæða. Dagarnir í búðunum voru langir en mjög skemmtilegir, við vorum vaktir með látum klukkan 7 og morgunmaturlinn var frá hálf 8 til 8. Við

byrjuðum á góðri upphitun og svo var spilað til klukkan 12. Þá fengum við hádegismat til klukkan 13, og eftir hádegðið var spilað alveg til klukkan 5 þar sem við borðuðum kvöldmat til klukkan 6. Eftir kvöldmat var aftur spilað til klukkan 10.

Á hverjum degi var fyrirlestur frá þjálfara í búðunum, við lærðum mikið frá þeim bæði um körfubolta og lífið. Fyrsta daginn var okkur deilt upp í 10 manna lið með hinum strákunum í búðunum, þessi lið spiluðu svo saman alla vikuna. Á lokadegnum var síðan úrslitakeppni um hvaða lið „vann“ búðirnar, við höfðum mjög gaman af þessu fyrirkomulagi og var mikill keppnisandi í okkur.

Seinasti dagurinn í búðunum endaði um hádeggi föstudaginn 18. júlí og þá fórum við aftur til Boston og gistum á sama gistiheimili og í byrjun ferðar, um kvöldið fórum við út að borða á The Cheesecake Factory. Við vöknudum snemma um morguninn daginn eftir og fórum í verslunarleiðangur í Wrentham Premium Outlets áður en flogið var heim um kvöldið. Í búðunum var mikið verslað og áttu sumir erfitt með að loka töskunum þegar við komum á flugvöllinn. Ferðinni lauk snemma á sunnudagsmorgni 20. júlí þar sem við komum heim glaðir og dauðþreyttir eftir frábæra ferð í alla staði.

*Víkingur Goði Sigurðsson*



# Fjölsóttur handboltaskóli Vals í ágúst



Dagana 11.–22. ágúst 2014 var handboltaskóli Vals starfræktur en það er komin hefð á að síðustu 2 vikurnar fyrir skóla mæti yngri flokka leikmenn Vals og byrji tímabilið fyrr. Leikmenn í 5. og 4. flokki mæta ávallt mjög vel og nýta tækifærið að fara í handbolta í lok sumarsins. Einnig er komin góð hefð á að leikmenn úr öðrum félögum mæti og taki þátt og er það hið besta mál, sem dæmi voru í ár þrír leikmenn frá KR, 2 frá HK, 2 frá Haukum og einn frá ÍBV.

Fyrir hádegi voru 6. og 7. flokkur frá kl. 9.00–12.00 (krakkar fæddir 2003–

2006) og þar voru um 35 krakkar en oft höfum við verið með um 50–60 krakka fyrir hádegi og það skrifast kannski á að við hefðum mátt auglýsa námskeiðið fyrr og betur. Eftir hádegi var skólanum tvískipt, 4. fl (1999–2000) voru frá kl. 12.30–14.00 og 5. flokki (2001–2002) voru frá kl. 14.30–16.00. Þarna voru um 60 krakkar og því um 90 iðkendur í skólanum í ár sem verður að teljast jákvætt og gaman að sjá hve margir unglingar nýta sér þetta tækifæri.

Skólastjóri í ár var Óskar Bjarni Óskarsson og leiðbeinendur Ágústa Edda

Björnsdóttir yfirþjálfari félagsins, Guðmundur Hólmar Helgason fyrirlíði mfl. karla í handbolta, Tanja Geirmundsdóttir, Margrét Vignisdóttir, Alexander Jón Mátsson og Jón Freyr Eyjólfsson. Margir gestir kíktu við og var Ólafur Stefánsson með fyrirlestur, Kári Kristján, Stephen Nielsen, Orri Freyr Gíslason, Maríja Múgosa mætu í heimsókn sem dæmi. Skólinn gekk vel fyrir sig í ár og þetta er orðin góð og mikilvæg hefð.

*Óskar Bjarni Óskarsson skólastjóri handboltaskólans tók saman.*

# FLUGELDASALA VALS HLÍÐARENDA

## OPNUNARTÍMI

28. des. kl. 16–22

29. des. kl. 16–22

30. des. kl. 14–22

31. des., gamlársgagn kl. 10–16



# Valur verði Íslandsmeistari í körfubolta

## Sóllilja Bjarnadóttir er 19 ára og leikur körfubolta með meistaraflokki

**Fæðingardagur og ár:** 13. febrúar 1995.

**Nám:** Ég er í Kvinnaskólanum í Reykjavík og útskrifast næsta vor.

**Kærasti:** Steinar Viðarsson.

**Hvað ætlar þú að verða:** Ég er mjög spennt fyrir kennarastarfinu og svo ætla ég að ná langt í körfunni.

**Af hverju Valur:** Ég mætti í körfubolta-búðir hjá Gústa fyrir 3 árum og var eina stelpa í eldri hópnum sem var ekki í Val og Magga og stelpurnar voru að reyna að ná mér yfir í Val á léttu nótonum, ég ákvað að kíkja á æfingu og hef ekki séð eftir því síðan, liðið er bara stórt samansafn af snillingum.

**Uppeldisfélag í körfubolta:** Breiðablik.

**Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum:** Hef fengið allan þann stuðning frá foreldrum mínum sem hægt er að fá. Þau eru klárlega bestu stuðningsmenn sem hægt er að hugsa sér. Þau hafa farið með mér í ótal ferðir, þjálfað mig, gert aukaæfingar með mér, skutlað mér á æfingar, stutt mig í leikum og gefið mér góð ráð hvernig ég geti bætt mig og orðið ennþá betri.

**Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni:** Klárlega ég.

**Af hverju körfubolti:** Kem úr körfuboltafjölskyldu og varð heilluð af þessari æðislegu íþrótt.

**Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum:** Ég var Þæjumótsmeistari og Gullmótsmeistari með fótboltanum í Breiðablik og vann einnig 400 metra hlaup í 17. júní keppni. Svakalegt.

**Eftirminnilegast úr boltanum:** Svo margt.

**Ein setning eftir síðasta tímabil:** Gera betur.

**Markmið fyrir næsta tímabil:** Ártal á vegginn.

**Besti stuðningsmaðurinn:** Pabbi og mamma.

**Erfiðustu samherjarnir:** Mögulega Ragnheiður (aka. Ranka Beast), því hún er svo fyndin.

**Erfiðustu mótherjarnir:** Liðin eru mjög mismunandi og með sína styrkleika, en það er örugglega erfiðast að spila á móti Lele Hardy.

**Eftirminnilegasti þjálfarinn:** Pabbi minn, Bjarni Gaukur.

**Mesta prakkarastrik:** Ég faldi mig einu sinni inn í bíl þegar pabbi var að fara í Smáránn á körfuboltaæfingu og þegar hann var lagður af stað brá honum svo mikið að ég var í bílnum að hann keyrði næstum því á. Þetta var í fyrsta og eina skiptið sem pabba hefur brugðið svo það var best heppnaða prakkarastrikið mitt.

**Stjörnuþá þín fyrir næsta ár:** Valur Íslandsmeistarar í Dominos deild kvenna.

**Athylisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val:** Gugga mín.

**Athylisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val:** Benedikt Blöndal því hann er líka í landsliðinu í stærðfræði.

**Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val:** Mér finnst starfið vera á algjörlega réttu leið í vetur, það er að fjölga smátt og smátt og það stýttist í marga yngri flokks titla.

**Flygustu orð:** „Hæ elskan“ og „Steinar er flottastur“.

**Mottó:** Áfram með smjörið.

**Við hvaða aðstæður líður þér best:** Þegar liðið mitt er með fullt sjálfs-traust allar sem ein.

**Hvaða setningu notarðu oftast:** Hæ elskan.

**Skemmtilegustu gallarnir:** Það segja allir að það sé alltaf einhver hávaði og læti í mér.

**Fyrirmynd þín í körfubolta:** Ægir

Hreinn legend, stóri bróðir minn, hann hefur alltaf verið mín helsta fyrirmynd í körfunni.

**Draumur um atvinnumennsku í körfubolta:** Hef alltaf bara verið spenntust fyrir því að spila hér á Íslandi þó það væri auðvitað ævintýri að fara út þá veit ég ekki hvort ég gæti farið frá elsku Íslandi.

**Landsliðsdraumar þínir:** Komast í A-landsliðið.

**Hvað einkennir góðan þjálfara:** Skipulag, mannleg samskipti, áhugi og metnaður.

**Besti söngvari:** Queen B! (Beyoncé).

**Besta hljómsveit:** Spice girls.

**Besta bíómynd:** Klárlega, The Heat.

**Besta bók:** Sjálfstætt fólk.

**Besta lag:** Halo með Beyoncé.

**Uppáhaldsvefsíðan:** Örugglega facebook.

**Uppáhaldsfélag í enska boltanum:** Liverpool.

**Uppáhalds erlenda körfuboltafélagið:** Boston Celtics var alltaf uppáhalds liðið mitt en hef lítið verið að fylgjast með NBA svo hef ekkert sérstakt uppáhalds lið.

**Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi:** Skipulag, metnaður, agi.

**Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera:** Minnka harpix notkun eins og hægt er, þetta er út um allt. Einnig að allir ættu að bera jafn mikla virðingu fyrir öllum iðkendum í Val sama hvort að þeir æfi körfubolta, fótbolta eða handbolta.

**Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda:** Flottust, færð ekki svona flotta aðstöðu annars staðar á landinu.

**Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum:** Halda áfram að gera góða hluti og gera körfuna sýnilegri.

**Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti hjá Val milli kynja:** Fá sömu hlutina eins og t.d. klæðnað og auglýsingar fyrir leiki, karlaleikir eru oftast meira auglýstir.



# Hlíðarendabyggð til hundrað ára

Hlíðarendi er erfðafestuland sem Knattspyrnufélagið Valur hefur átt frá árinu 1939 en það var þá ein margra bújarða í útjaðri Reykjavíkur. Nú hefur verið skipulögð íbúðarbyggð á svæðinu sem gengur undir nafninu Hlíðarendabyggð og jafnframt eru áform um frekari uppbyggingu íþróttamannvirkja á Hlíðarenda. Á þessu ári hefur verið þó nokkur umræða um þessi fyrirhuguðu áform og þau hafa verið rækilega kynnt fyrir félagsmönnum á kynningarfundum og á heimasíðunni [www.hlidarendabyggd.is](http://www.hlidarendabyggd.is). Einnig hefur verið nokkur umræða um þessi áform í fjölmiðlum, ekki síst í tengslum við framtíðarskipulag Vatnsmýrarinnar og flugvallarsvæðins. Af þeim sökum er ítarleg kynning í Valsblaðinu á þessum áformum fyrir félagsmenn og íbúa í Valshverfinu

## Mesta gæfuspor Vals að kaupa Hlíðarenda 1939

Kaupin á Hlíðarenda voru mikið átak fyrir Knattspyrnufélagið Val á sínum tíma og hugsa Valmenn af virðingu og hlýhug til þeirra stórhuga og framsýnu manna sem komu að því verkefni. Í bókinni *Áfram, hærra!*, sem er rituð af Þorgrími Þráinssyni og var gefin út á 100 ára afmæli Vals árið 2011, segir meðal annars um kaupin á Hlíðarenda: „Þegar litið er yfir 100 ára sögu Vals og þá rúmlega 100 Íslands- og bikarmeistaratitla, sem Valur hefur unnið til í meistaraflokki karla og kvenna í knattspyrnu, handknattleik og körfubolta, er einn viðburður talinn öðrum fremri; kaupin á Hlíðarenda árið 1939. Það var mesta gæfuspor félagsins.“ Til að standa í skilum með útborgunina á sínum tíma var ákveðið að gefa út 50 króna skuldabréf en ekki tókst að greiða stimpilgjöldin fyrr en nokkru síðar. Landinu fylgdi íbúðarhús, stórt fjós og hlaða sem enn setja svip sinn á Hlíðarendasvæðið og og eru samofin sögu félagsins í 75 ár. Ólafur Sigurðsson, sem á þessum tíma var formaður Vals, átti mikinn þátt í kaupunum á landinu og skrifaði eftirfarandi í Valsblaðið: „Þó að kaupin hafi verið gerð er takmarkinu ekki náð. Þau eru aðeins upphafið. Upphaf þess starfs sem á að tryggja félaginu fagran og fullkominn samastað, þar sem unnt verði að einbeita allri orku félagsins að hinum eiginlegu verkefnum þess, íþróttaiðkunum sakir fullkominna ytri skilyrða og efnahagslegs sjálfstæðis ... Við verðum að gera til hans meiri kröfur en nokkurn tíma hafa verið gerðar hér á landi í þessum efnunum, svo miklar að þær standist kröfur tímans um næstu 100 ár a.m.k.“ Svo mörg voru þau orð.

Í Valsbókinni *Áfram hærra!* er birtur kafli úr viðtali við Jóhann-

es Bergsteinsson, sem var meðal leikmanna í fyrsta Íslandsmeistaraliði Vals árið 1930. Þar segir m.a.: „Við vorum stöðugt að leita að framtíðarsvæði fyrir Val, en það gekk seint. Ákveðið var í borgarstjórn að hvert félag í Reykjavík fengi einn völl hlið við hlið í Öskjuhlíðinni, en ég veit ekki hvernig átti að framkvæma slíkt. Við Ólafur fórum á fund háttsettra manna og vildum fá úthlutun strax en það gekk ekki eftir. Á þessum tíma frétti Ólafur að Hlíðarendi væri til sölu. Mörgum þótti ekki björgulegt að leggja út í kaupin, en við bjuggum til 50 króna skuldabréf, sem við seldum til Valsmanna og með þeim hætti eignuðumst við Hlíðarenda. Þess má geta að mánaðarlaun verslunarmanna á þessum árum voru um 250-300 krónur. Það var oft fundað um þessi kaup því mörgum fannst félagið ekki ráða við þessa fjárfestingu. Nokkru eftir kaupin kom upp tillaga um að selja Hlíðarenda, en sem betur fer náði hún ekki fram að ganga. Geir í Hlíð leigði túnið fyrir kynnar sínar til að byrja með og það létti undir með okkur. Við héldum happdrætti á stríðsárinum sem gaf okkur um 80.000 krónur. Við höfðum keypt Dodge-bifreið af kaupfélagsstjóra, sem notuð var í vinning.“ Gaman er að segja frá því að í Valsblaðinu er sagt frá nýju Valsminjasafni sem Evert Evertsson sjálfbóðaliði til margta áratuga í Val hefur unnið að og þar er m.a. hægt að kynna sér þetta merkilega bílahappdrætti 1944 sem skipti miklu máli fyrir fjárhagslega stöðu félagsins á þeim tíma.

## Samningar Valsmanna við Reykjavíkurborg um breytta landnotkun

Árið 2002 gerði Valur samkomulag við Reykjavíkurborg um breytta landnotkun erfðafestulandsins, til að hægt væri að félnýta það í þágu uppbyggingar íþróttamannvirkja að Hlíðarenda. Hlutfélagið Valsmenn hf, sem stofnað var 1999 til að styðja uppbyggingu hjá Val, keypti landið árið 2005 og gekk kaupverðið til byggingar á nýju glæsilegu íþróttahúsi sem reis í kjölfarið. Valsmenn hf. er að 40% í eigu Knattspyrnufélagsins Vals og afgangurinn er í eigu rúmlega 400 einstaklinga sem hafa lagt fram hlutfaré frá 10 þúsund krónum til 1 milljónar. Markmið Valsmanna hf. hefur verið óbreytt frá stofnun fyrir 15 árum, að styrkja uppbyggingu íþróttastarfsemi Vals. Sérstakt félag, Hlíðarfótur hf., hefur verið stofnað um framkvæmdirnar að Hlíðarenda. Valsmenn hf. eru 100% eigendur að því félagi.

Þann 11. maí 2005 keypti almenningshlutfélagið Valsmenn hf. í eigu 421 hluthafa þau byggingarréttindi sem voru til ráðstöfunar skv. gildandi deiliskipulagi. Fyrsta tilboði félagsins var hafnað og þess krafist að félagið greiddi sannarlega markaðsleg verðmæti. Kaupverðið var kr. 840.452.843,- í dag að verðgildi kr. 1.650.305.972,- Fyrirliggjandi var gildandi deiliskipulag



Hlíðarendi framtíðarinnar

og þinglýstir lóðarsamningar. Valsmenn hófu þegar undirbúning með gerð hönnunarsamninga og annars undirbúnings. Ekki hefur gengið sem skyldi að hefja uppbyggingu að Hlíðarenda til að fá tekjur á móti kaupunum á landinu.

### Nýr tónn 2007 og tafir í 7 ár

Á haustdögum 2007 kvað við nýjan tón. Reykjavíkurborg vildi ekki byggja upp skv. þágildandi skipulagi heldur fara í hönnunarsamkeppni um Vatnsmýrina í heild sinni; „Uppbygging á Hlíðarendareit skyldi ekki verða síðasta hverfið í Hlíðunum heldur fyrsta hverfið í Vatnsmýrinni“. Valsmenn hf. samþykktu að fresta frekari vinnu við hönnun enda átti að vinna hratt að nýju fyrirkomulagi. Nú rúmum 7 árum og sex samningum síðar hefur engin uppbygging hafist þrátt fyrir loforð og fyrirheit borgarinnar. Samkvæmt upplýsingum frá Brynjar Harðarsyni framkvæmdastjóra Valsmanna hf. greiddi Reykjavíkurborg á árunum 2007–2010 tafaþætur að fjárhæð 360 milljónir, þætur sem hann segir að hafi ekki dugað til að halda í við vaxtakostnaðinn.

Valsblaðið spurði Brynjar Harðarson um hvernig hann liti á þetta mál og þróun þess frá 2007: „Allt frá árinu 2007 hef ég fyrir hönd almenningshlutafélagsins Valsmanna hf. komið að gerð sex samninga við stjórnvöld í Reykjavík um Hlíðarendareit. Hver nýr samningur hefur tekið við hlutverki þess fyrra, vegna þess að ekki var hægt að standa við ákvæði þess eldra. Landið sem átti að hefja framkvæmdir við á haustmánuðum 2007 stendur enn óhreyft. En eitt stendur þó ekki óhreyft og það eru vextir þeirra fjármuna, sem fyrir landið var greitt. Þeir safna mörgum milljónum í fjármagnskostnað hvern einasta mánuð og hafa gert síðustu 7 árin,“ segir Brynjar þungur á brún en hann hefur frá því í apríl verið í fullu starfi við undirbúning Hlíðarendabyggðar, bæði við að sinna uppbyggingarreit Valsmanna hf. á C, D, E og F-reit sem og uppbyggingarreit Vals á A og B-reit ásamt forbyggingarreit knatt-húss.

Og Brynjar heldur áfram og þungi fylgir orðum hans: „En svo virðist sem á Íslandi nútímans sé ekki í tísku að fara að gerðum samningum, jafnvel þó þeir séu undirritaðir af til þess bærur stjórnvöldum. Hvort þjóðarsál okkar er svona löskuð eftir hrunið eða bara eðli okkar að deila fram í rauðan dauðann veit ég ekki. Allir taka þátt, sérfræðingar jafnt sem almennir og síðan virðast pólitíkusar stíga ölduna allt eftir því hvaðan vindurinn blæs. Það sem oft vill gleymast er að á grundvelli samninga eru teknar ákvarðanir, stefnur markaðar og síðan nýir samningar gerðir á þeim grunni.“ Segir Brynjar og er greinilega ekki sáttur.

Áfram heldur Brynjar og nú um anga málsins sem tengist framtíð flugvallarins í Vatnsmýrinni: „Á meðan bíða allir eftir nefnd, sem er alls ekki að fjalla um málið (Rögnunefndin svokallaða) og hefur lýst því yfir að verkefni hennar snúist ekkert um þessa svokölluðu neyðarflugbraut sem fyrir löngu er búið að ákveða að loka. Ég vil sérstaklega taka fram að Valsmenn hafa ekki neitt á móti Reykjavíkurborg en við erum afar ósátt við að uppbygging á Hlíðarenda blandist inn í umræðu um flugvöllinn þar sem fyrirhuguð Hlíðarendabyggð hefur engin áhrif á flugvöllinn nema hvað varðar brautina sem löngu er búið að ákveða að loka og allt skipulag í rúman áratug hefur miðast við. Rögnunefndin átti að skila af sér verkefnum sínum fyrir lok þessa árs, en hefur nú lýst því yfir að það verði ekki fyrr en einhverntímann á næsta ári. Hver ætla síðan að bera ábyrgðina á þessu ferli? Hver ber kostnaðinn? Jú, sá sem gerði samninginn og lofaði af efna hann. Það virðist engu breyta í afstöðu þeirra sem berjast fyrir óbreyttu fyrirkomulagi vallarins þó fram komi nýjar upplýsingar og rök eins og birtast í nýrri öryggisúttekt Isavia sem unnin er af verkfræðistofunni Eflu. Þrátt fyrir að þar sé staðfest að flugvöllurinn uppfylli alþjóðlegar kröfur um að lágmarki 95% nýngtu og nái reyndar 98% nýngtu með tveimur brautum þá er sama áróðri haldið áfram af fullum krafti,“ segir Brynjar og kveður fast að orði.

### Allt skipulag miðast við að gæta hagsmuna Vals

Aðspurður um markmiðið með þessari skipulagsvinnu og uppbyggingu á Hlíðarenda hefur Brynjar þetta að segja: „Allt skipulag uppbyggingar á Hlíðarendareit hefur miðast við að gæta hagsmuna Vals sem allra best og skila félaginu eins góðri og glæsilegri íþrótt- og félagsstarfsemi og mögulegt er. Mér og stjórn Valsmanna hf er efst í huga í okkar vinnu að gæta hagsmuna Knattspyrnufélagsins Vals. Við höfum alltaf haft að markmiði okkar í öllum þeim fjölmörgu samningum sem gerðir hafa verið við Reykjavíkurborg að vernda félagssvæði Vals. Nýtanlegt íþróttasvæði, þ.e. landsvæði sem verður í notkun undir íþrótt- og félagsstarfsemi Vals verður við lok uppbyggingar á Hlíðarendareit stærra en nokkru sinni fyrr. Landamerki Hlíðarendajarðarinnar hafa hins vegar breyst og íþróttasvæði Vals verður með önnur landamerki en bújörðin gamla,“ segir Brynjar. Þegar hann er spurður um hvort hann telji að vel hafi tekist til við skipulagið hugsar hann sig um og segir svo: „Hvort vel hefur tekist hingað til og hvort það umhverfi sem byggjast mun umhverfis Hlíðarenda verði bæði fallett og Knattspyrnufélaginu Val til framdráttar verður framtíðin að skera úr um. Hugsjónir mínar um Hlíðarenda hafa allavega verið háleitar og við það hefur hver hugsun og hvert handtak mitt og féлага minna í stjórn Valsmanna hf. miðast,“ segir Brynjar að lokum.



# Kynning á Hlíðarendabyggð – Borgarsýn

Í nýlegu hefti af Borgarsýn sem Reykjavíkurborg gefur út eru kynnt áform um uppbyggingu á Hlíðarenda og svokallaða Hlíðarendabyggð. Í þessari umfjöllun er stuðst við þá umföllun sem þar er birt

**Framkvæmdir við 600 íbúða hverfi hefjast að Hlíðarenda að öllum líkindum innan tíðar. Uppbygging á svæðinu hefur verið í bígerð frá árinu 2005. Samhliða uppbyggingunni verður ráðist í breytingar á íþróttasvæði Vals að Hlíðarenda, með tilfærslu á gervigrasvelli, fjölgun æfingavalla og byggingu knatt húss í hálfri stærð.**

## Byggt á vinningstillögu Graeme Massie

Útfærsla deiliskipulags Hlíðarenda byggir á vinningstillögu Graeme Massie í samkeppni um nýtt skipulag fyrir Vatnsmýrina frá árinu 2008. Markmið skipulagsins er að skapa hverfi með borgarbrag, með randbyggð, stórum sameiginlegum inngörðum og iðandi mannlífi. Fjölbreytni ríkir í byggingarstílnum, hvergi verða tvö eins hús hlið við hlið. Jafnframt eru húsin misjafnlega há, frá þremur upp í fimm hæðir. Skilyrði er sett um að gróður þeki 80% af inngörðum.

Verslun og þjónusta verða á jarðhæð við breiðgötur. Við húsagötur verða neðstu íbúðirnar hálfri hæð yfir götu til að tryggja næði. Bílageymslur fyrir íbúa verða undir húsum og inngörðum. Bílageymslur atvinnuhúsnæðis verða fyrir aftan það, til að auðvelda lestun og losun og koma í veg fyrir truflun af völdum starfseminnar.

## Notast við blágrænar lausnir

Hlíðarendi, líkt og Vatnsmýrin öll, er á vatnasvæði Reykjavíkurtjarnar. Kvöð er um að ofanvatni – regni og snjó – sé skilað ómengdu út í jarðveginn til að koma í veg fyrir að Tjörninn og vatnasvæði hennar hverfi. Á svæðinu verður notast við svokallaðar blágrænar lausnir. Gróðurþök húsa í Hlíðarenda taka við fanvatninu, sem rennur síðan beint út í jarðveginn en ekki í niðurföll. Grænu þökin leiða einnig til orkusparnaðar vegna mikillar einangrunar og minnka þar með útlosun koltvísýrings.

## Fjórir Hlíðarendareitir

Byggt verður á fjórum meginbyggingarreitum og tveimur minni. Áformað er að byggja fyrst á tveimur meginreitunum sem liggja að íþróttasvæði Vals og því næst á tveimur minni reitunum. Á síðarnefndu reitunum er gert ráð fyrir stúdentaíbúðum og hótélíbúðum auk atvinnu- og þjónustuhúsnæðis. Í deiliskipulaginu er gengið út frá miklu samstarfi hagsmunaaðila á svæðinu.

Til að tryggja öryggi íþróttaiðkenda og gesta á svæði Vals verður byggingarsvæðið ekki aðeins girt af, heldur verður sérstakur afgirtur vegur lagður fyrir umferð þungavinnutækja. Þessi vegur verður síðan ein af húsagötunum þegar framkvæmdum lýkur.

Gert er ráð fyrir allt að 16 flokkunarstöðvum fyrir sorp á svæðinu. Stórir flokkunargámar neðanjarðar taka við úrganginum og eru losaðir reglulega með því móti að þeim er lyft upp úr jörðinni í heilu lagi. Þannig má einfalda alla sorplosun og sorphirðu og draga úr kostnaði og ónáði sem fylgir þessum nauðsynlega hluta af lífi nútímamannsins.

Hugmyndir eru uppi um að leikskóli verði í forbyggingu knatt hússins og geti notað það þegar ekki viðrar til útiveru, svo og þakgarð sem verður á milli forbyggingarinnar og knatt hússins. Gert er ráð fyrir að gervigrasvöllur af hálfri stærð verði í knatt húsinu.



Hörður Gunnarsson og Brynjar Harðarson

Aðspurður um fyrirhugaða uppbyggingu á Hlíðarenda segir Hörður Gunnarsson fyrrverandi formaður Vals: „Valur er eitt sigursælasta íþróttafélag landsins og það sigursælasta þegar tekið er tillit til Íslands- og bikarmeistaratitla í meistaraflokki karla og kvenna í þremur vinsælustu íþróttagreinum landsins eða handknattleik, körfuknattleik og knattspyrnu. Á undanförunum áratugum hefur félagið einbeitt sér að starfi í þessum þremur íþróttagreinum með öflugum starfi. Valur er félag með ríka hefð fyrir sigurvilja, aga, dugnað og heilbrigði. Að Hlíðarenda vinna allir að sama marki, þ.e. að halda merki Vals hátt á lofti um ókomna framtíð með einkunnarorð séra Friðriks Friðrikssonar að leiðarljósi: „Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði.“ Félagið býður upp á góða aðstöðu til íþróttaiðkunar og afþreyingar sem á eftir að eflast enn frekar á næstu árum með byggingu nýrra íþróttamannvirkja í samræmi við hugmyndir Vals og Reykjavíkurborgar. Þegar þeim framkvæmdum verður lokið verður aðstaðan ein hin glæsilegasta á Norðurlöndunum.“

# BLÖNDUÐ BYGGÐ



## Framtíðarmynd Hlíðarenda

Eftir Kristján Ásgeirsson, Valsmann og arkitekt

**Langþráður draumur er að rætast. Blönduð byggð íbúða og verslunar- og þjónustu á Hlíðarenda, til að styrkja enn frekar starfsemi Knattspyrnufélagsins Vals, er í sjónmáli**

Aðkoma mín að uppbyggingarhugmyndum og framtíðarskipulagi að Hlíðarenda hófst nánast um leið og ég kom heim að loknu námi árið 1984. Ég hóf störf sem arkitekt á Borgarskipulagi Reykjavíkur og fékk það verkefni að skoða framtíðarlausnir á svæði félagsins og vann að því í samráði við Pétur Sveinbjarnason þáverandi formann félagsins. Síðar myndaði ég ásamt Úlfari Mássyni, Guðmundi Þorbjörnssyni og Oddi Hjaltasyni svokallaða mannvirkjanefnd félagsins undir stjórn Jóns Gunnars Zoëga þáverandi formanns aðalstjórnar. Við unnum tillögu að aðalskipulagi svæðisins í samráði við Borgarskipulag Reykjavíkur, sem átti síðar eftir að þróast og breytast í þá mynd sem við þekkjum og sjáum í dag. Þetta er því búið vera langt en þroskandi ferli og hafa mímargar hugmyndir og tillögur litið dagsins ljós á þessum 30 árum sem liðin eru frá því ég lauk námi. Á tíunda áratug síðustu aldar stóðum við í mannvirkjanefndinni svolfítið á bremsunni gagnvart óskum borgarinnar um að ráðast

í gatnagerð á svæðinu, þar sem nefndin taldi enn vanta á heildar framtíðarsýn og að fram yrði að fara þarfagreining áður en unnt væri að ákveða hvert skyldi stefna. Það er síðan í kringum aldamótin sem boltinn fer að rúlla af alvöru hvað þetta varðar. Það



Vinningstillaga úr samkeppninni 2008





Borgargata, aðkoma að Hlíðarenda.

má segja að fyrstu skrefin sem stigin voru í þeirri uppbyggingu sem orðin er að veruleika, hafi verið stigin á 90 ára afmælisári félagsins árið 2001 þegar þeir Reynir Vignir, Grímur Sæmundsen og Hörður Gunnarsson fóru fyrir samninganefnd félagsins gagnvart Reykjavíkurborg, varðandi sölu á hluta af erfðafestulandi félagsins vegna fyrirhugaðra stofnbrautargerðar við svæði félagsins. Arkitektastofu minni, ALARK arkitektum ehf, sem ég rek ásamt félagamínimum Jakobi Líndal, var falið að vinna að deiliskipulagi svæðisins f.h. borgarinnar í nánú samstarfi við Val og var tillaga að því samþykkt árið 2003, sem átti síðar eftir að breytast nokkrum sinnum á næstu árum, síðast árið 2010 með nýsamþykktu breytingu á því í desember 2014.

### Alþjóðleg samkeppni um framtíð Vatnsmýrarinnar

Grunnurinn að því skipulagi sem samþykkt var árið 2010 á rætur að rekja til þess er Reykjavíkurborg hélt alþjóðlega samkeppni um framtíð Vatnsmýrar og lá niðurstaða úr þeirri keppni fyrir í upphafi árs 2008. Í kjölfar niðurstöðu samkeppninnar, fór Reykjavíkurborg þess á leit við hagsmunaaðila á svæðinu, þ.m.t. Valsmenn hf, sem eiga byggingarétt á stórum hluta svæðisins, að þeir tækju þátt í endurskoðun skipulags svæðisins, sem byggði á samkeppnishugmyndinni, sem unnin var af skosku arkitektunum Graeme Massie og félögum.

Vinningstillagan gerði ráð fyrir þéttu borgarbyggð í Vatnsmýrinni, þar sem svokölluð randbyggð afmarkar götur og gefur þannig borgarrými forgang umfram byggingarlist hverrar einingar, eins og segir í keppnisgögnum vinningstillögunnar. Í grein-



argerð með vinningstillögu segir jafnframt að randbyggðinni sé skipt í svæði og sveigjanleg rúðunet. Jafnframt kemur fram að stefnt sé að blandaðri byggð þar sem verslun og þjónusta sé á jarðhæð en skrifstofur og íbúðir þar fyrir ofan. Þannig sjá höfundar fyrir sér Vatnsmýrina sem spennandi borgarumhverfi með iðandi mannlífi frá morgni til kvölds í nálægð við háskólana báða, Landsspítalann, íþróttasvæði Vals og miðbæinn.

Annað megininntak verðlaunatilögunnar var brottflutningur Reykjavíkurflugvallar sem er þó alveg óháð uppbyggingu svæðisins á Hlíðarenda. Í dómnefnd samkeppninnar voru m.a. þau Dagur B. Eggertsson og Hanna Birna Kristjánsdóttir.

Útfærsla deiliskipulags Hlíðarenda byggir því á þessari vinningstillögu úr samkeppni um nýtt skipulag fyrir Vatnsmýrina frá árinu 2008. Þetta deiliskipulag má þannig skoðast sem 1.áfangi í nýju Vatnsmýrarskipulagi, eins og segir í greinargerð með skipulaginu. Markmiðið er því að skapa hverfi með borgarbrag, með randbyggð, inngörðum, fjölbreyttu útliti húsa, götum og iðandi mannlífi, ekki ólíkt því sem menn þekkja t.d. frá Kaupmannahöfn og víðar.

Árið 2010 samþykkti þáverandi skipulagsráð Reykjavíkur undir stjórn Sjálfstæðisflokks og Framsóknar breytt deiliskipulag Hlíðarenda sem byggði á ofangreindri vinningstillögu og var þverpólitísk sátt um málið í borgarkerfinu.

Nýsamþykkt tillaga að breyttu deiliskipulagi svæðisins er eftir sem áður í fullu samræmi við gildandi Aðalskipulag Reykjavíkur, fyrrnefnda verðlaunatilögu úr samkeppninni um framtíð Vatnsmýrar sem og deiliskipulag reitsins frá 2010 sem þverpólitísk



Leiksvæði á tveimur hæðum á milli knattúss og leikskóla.



Götumynd frá Hlíðarenda framtíðarinnar.



Inngarður í Sluseholmen í Kaupmannahöfn, fjölbreytt útlit.

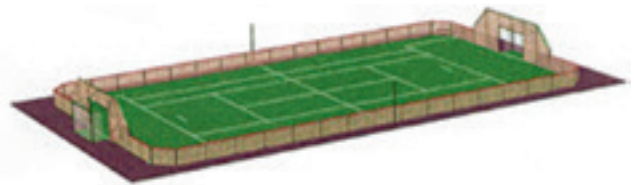
samstaða var um í borgarkerfinu sem fyrr segir. Meginbreyting tillögunnar er sú að íbúðum fjölgar úr 360 í 600 samanber Aðal skipulag Reykjavíkur 2010–2030.

### Miklar breytingar fyrirhugaðar á íþróttasvæði Vals

Íþróttasvæði félagsins okkar mun einnig taka miklum breytingum og öll aðstaða batna enn frekar vegna þessa breytta deiliskipulags. Afmörkun svæðis félagsins mun breytast og það mun teygja sig til vesturs. Núverandi gervigrasvöllur hverfur og nýr uppítaður og vel upplýstur völlur sem kemur í stað hans verður staðsettur nær húsakosti félagsins, þó enn á svokölluðu neðra svæði félagsins. Gert verður ráð fyrir battavöllum við hlið hins nýja gervigrasvallar, en það eru afgirtir litlir fletir lagðir gervigrasi, þar sem áhersla er lögð á hratt, stutt spil. Þessa velli má sjá á ýmsum skólalóðum út um allt land. Á þessu neðra svæði



Leikskólalóð í Kaupmannahöfn.



Battavöllur.

félagsins verður auk fyrrnefndra gervigrassvæða, gert ráð fyrir náttúrugrassvæði þar sem hægt verður að merkja tvo velli í fullri stærð. Á efra svæði er allur húsakostur félagsins ásamt leikvangi og þar er gert ráð fyrir knatt húsi yfir völli í hálfri stærð með átengdri stúku að leikvanginum og með fjögurra hæða forbyggingu framan við knatt húsið sem mun hýsa leikskóla og frístundaheimili á 1. og 2. hæð fyrir Reykjavíkurborg auk námsmannaíbúða á efri hæðum. Á milli forbyggingar og knatt húss verður gert ráð fyrir opnu útileiksvæði fyrir börnin með beinni tengingu inn í knatt hússasalinn, sem býður upp á fullkomið skjólgott og frostfrítt leiksvæði fyrir leikskólabörnin á dimmum, köldum vetrardögum á þeim tímum dags sem það nýtist ekki fyrir knattspyrnuæfingar. Auk þess er gert ráð fyrir að knatt húsið geti nýst undir tónleika- og sýningahald. Með þessu móti verður nýting knatt hússins hámarkuð.

Ekki er unnt að fjalla um alla þessa vinnu og hugmyndir án þess að nefna nafn Brynjars Harðarsonar, en við höfum unnið mjög náið að framgangi þessa verkefnis síðastliðinn áratug, eða allt frá því að Valsmenn hf keyptu uppbyggingarréttinn á hluta svæðisins. Brynjar var þá stjórnarformaður félagsins en er í dag framkvæmdastjóri þess.

Fyrir skemmstu fórum við ásamt fleirum í skoðunarferð til Kaupmannahafnar til þess að kynna okkur sambærileg verkefni sem þar eru í uppbyggingu, bæði með tilliti til randbyggðar með inngörðum og óhefðbundinna lausna á leikskólum og sannfærðumst um að við værum algerlega á réttri leið með þróun verkefnisins.

Okkar samstarf hefur verið afar farsælt og samstillt um það að tryggja félaginu okkar Val, sem allra bestan hag til langrar framtíðar litið.

*Kristján spilaði lengi fótbolta með Val. Á efri mynd sést 5. flokkur Vals 1967 þar sem Kristján er 3. frá vinstri við hlið Magnúsar Bergs og Jóns Sævars Þórðarsonar. Neðri myndin er af meistaraflakki sem varð tvöfaldur meistari 1976 undir stjórn Youri þar sem Kristján er 3. frá vinstri í fremstu röð.*



# Það eina sem er öruggt er að allt breytist

Eftir Guðna Olgeirsson

**Brynjar Harðarson framkvæmdastjóri Valsmanna í 15 ár hefur verið í eldlínunni vegna skipulagsmála nánast frá stofnun Valsmanna hf árið 1999. Hann hefur auk þess verið í hlutastarfi fyrir Knattspyrnufélagið Val frá því í apríl á þessu ári til að vinna að málum sem tengjast fyrirhugaðri uppbyggingu á Hlíðarendareit**

Brynjar hefur verið óþreytandi að gæta hagsmuna Valsmanna og Vals og þrátt fyrir tímabundið mótlæti vegna tafa við deili-skipulag og fleiri skipulagsmál þá er ekki að sjá nein þreitumerki á honum, hann greinilega brennur af ástríðu fyrir þessu verkefni og ekki síður fyrir framtíð Vals.

Valsblaðið tók Brynjar tali spurði um ástæður þessa mikla áhuga. Ekki stóð á svari hjá Brynjari en hann segist í fyrsta lagi hafa mikinn áhuga á hönnun og skipulagsmálum og auk þess segist hann vera sannfærður um ágæti framkvæmdanna. „Svo er ég einnig mikill Valsari og nánast alinn upp á Hlíðarenda og á marg- ar góðar minningar úr félagsstarfinu og ég vil að Valur verði ávallt í

fremstu röð íþróttafélaga hér á landi. Í því sambandi skiptir aðstaðan miklu máli, m.a. til að þjónusta unga iðkendur og einnig til að laða að unga og efnilega leikmenn sem flytjast til höfuðborgarsvæðins á unglingsárum vegna nám eða starfa.“ Brynjar segir einnig að miklu máli skipti að hafa allan tímann haft Kristján Ásgeirssonar arkitekt hjá Alark í hugmyndavinnu og við hönnun á íþróttamannvirkjum. „Kristján er einnig mikill og góður Valsari, var fyrr á árum meistaraflokksmaður í fótbolta og keppnismaður og er auk þess góður arkitekt og hönnuður og traustur vinur. Hann á ótrúlega mikinn þátt í þessu skipulagi við að gera Hlíðarenda og Val að einni heild og við Valsmenn eigum honum mikið að þakka,“ segir Brynjar sannfærandi.

## Væntingar um framtíð Vals og þróun

Brynjar hefur sterkar skoðanir á því að nauðsynlegt er fyrir íþróttafélag á borð við Val að þróast í takt við tímann og að fyrirhuguð uppbygging sé mikilvægur liður í þeirri þróun. Aðspurður um hvaða væntingar hann hafi um framtíð félagsins stendur ekki á svari: „Mér finnst brýnt að breyta Val í takt við nú-



Brynjar Harðarson framkvæmdastjóri Valsmanna hf. við eitt af sögu-skiltunum sem settu voru upp í Valsheimilinu í tengslum við 100 ára afmæli félagsins 2011. Valsmenn hf. hafa styrkt Val með margvíslegum hætti og er sá stuðningur sýnilegur á Hlíðarenda, t.d. Lollastúkan, búnaður og tæki hvers konar og bikaraskápar svo dæmi séu tekin. Einnig styrkja Valsmenn hf. útgáfu Valsblaðsins á hverju ári.

tímann, bæði byggja upp traustar stoðir og breytt umhverfi fyrir íþróttaiðkun. Mér finnst afar mikilvægt að hlúa vel að yngri flokkunum og sinna vel Valshverfinu með fjölbreyttu gæðastarfi við góðar aðstæður sem stenst samanburð við það besta sem í boði er hér á landi og erlendis. Ég vil líka sjá alvöru íþróttakademíu á Hlíðarenda fyrir iðkendur á aldrinum 12–18 ára við allra bestu aðstæður sem bjóðast til að stunda íþróttir og efla manneskjuna, bæði andlega og líkamlega. Ég sé fyrir mér að slík akademía muni laða að sér unga iðkendur víða að og vera starfrækt í nánu samstarfi við grunn- og framhaldsskóla. Með þessu móti verði lagður grunnur að afreksstarfi til framtíðar og hef ég fullta trú á því að þetta verði að veruleika með nýrri íþróttastöðu á Hlíðarenda,” segir Brynjar fullur sannfæringar.

### Helstu framkvæmdir við íþróttastöðu að Hlíðarenda

Í því deiliskípuhluta sem liggur fyrir um Hlíðarendabyggð er bæði um íbúðabyggð að ræða og íþróttamannvirki. Brynjar var spurður um hvað stæði til í þeim efnum. „Það eru miklar framkvæmdir fyrirhugaðar sem munu bæta aðstöðu til íþróttaiðkunar á Hlíðarenda og einnig félagsaðstöðu. Í fyrsta lagi er gert ráð fyrir nýjum upphituum gervigrasvelli með fullkominni lýsingu og ný grasæfingarsvæði. Svo er gert ráð fyrir nýju hóflega stóru knattúsi og nýrri suðurstúku á aðalleikvangi. Einnig kemur viðbygging við gamla íþróttastöðu ásamt gagngerum breytingum og endurnýjun á Fjósínu og gamla íbúðarhúsinu þar sem aðstaða verður bætt með ýmsum möguleikum, t.d. fyrir minjasafn, setustofu og aðstöðu fyrir stuðningsmenn. Loks er gert ráð fyrir að Lollastúka stækki um helming. Þegar allt þetta er tekið saman er um verulegar umbætur að ræða á íþrótt- og félagsaðstöðu“, segir Brynjar.

Í ljósi þess hversu umfangsmiklar framkvæmdir eru fyrirhugaðar á Valsvæðinu var Brynjar spurður um það hvort ekki yrði erfitt að halda uppi eðlilegri starfsemi félagsins á sama tíma: „Það er óumflýjanlegt að þessum framkvæmdum fylgi eitthvert ónæði og truflun en allt kapp er lagt á það að umrötið verði sem allra minnst. Áhrifin verða minnst á innanhússgreinarnar handbolta og körfubolta, en óeitanlega verður mest umrót fyrir knattspyrnuna. Starfandi er samráðshópur Vals og Reykjavíkurborgar sem vinnur að því að tryggja viðunandi aðstöðu á íþróttasvæðum í nágrenninu, t.d. á gervigrasvöllum í Safamýri og á Klambatúni. Við erum að vinna á því að sett verði gervigras á malarvöllinn þar sem er lítið notaður en það svæði mun nýtast Val á framkvæmdatíma og síðan almenningi til langrar framtíðar. Búast má við því að á framkvæmdatíma verði eitt sumar erfitt og einn vetur, það er allt og sumt,“ segir Brynjar að lokum.

### Rask og truflun á byggingartíma

Í ljósi þess hversu umfangsmiklar framkvæmdir eru fyrirhugaðar á Valsvæðinu var Brynjar spurður um það hvort ekki yrði erfitt að halda uppi eðlilegri starfsemi félagsins á sama tíma: „Það er óumflýjanlegt að þessum framkvæmdum fylgi eitthvert ónæði og truflun en allt kapp er lagt á það að umrötið verði sem allra minnst. Áhrifin verða minnst á innanhússgreinarnar handbolta og körfubolta, en óeitanlega verður mest umrót fyrir knattspyrnuna. Starfandi er samráðshópur Vals og Reykjavíkurborgar sem vinnur að því að tryggja viðunandi aðstöðu á íþróttasvæðum í nágrenninu, t.d. á gervigrasvöllum í Safamýri og á Klambatúni. Við erum að vinna á því að sett verði gervigras á malarvöllinn þar sem er lítið notaður en það svæði mun nýtast Val á framkvæmdatíma og síðan almenningi til langrar framtíðar. Búast má við því að á framkvæmdatíma verði eitt sumar erfitt og einn vetur, það er allt og sumt,“ segir Brynjar að lokum.

## Hlíðarendabyggð

Framkvæmdir við 600 íbúða hverfi hefjast að Hlíðarenda að öllum líkindum í náninni framtíð á uppbyggingarsvæði Valsmanna hf. Af þessum 600 íbúðum verða yfir 70% íbúðanna 2–3ja herbergja. Á uppbyggingarsvæði Knattspyrnufélagsins Vals er gert ráð fyrir um 300 stúdentaeiningum og 40 íbúðum. Uppbygging á svæðinu hefur verið í bígerð frá árinu 2005 en nokkrar tafir hafa orðið vegna breytinga á skipulagi eins og áður hefur komið fram. Hér verða byggingaáformin kynnt sérstaklega.

### Hlíðarendareitur er fjórskiptur:

- 1 Íþróttasvæði Vals
- 2 Uppbyggingarsvæði Knattspyrnufélagsins Vals
- 3 Uppbyggingarsvæði Valsmanna hf.
- 4 Uppbyggingarsvæði Reykjavíkurborgar

### Uppbyggingarsvæðin sem snúa að Val eru efirfarandi.

- 1 Íþróttasvæði Vals
  - a nýr upphitaður gervigrasvöllur með fullkominni lýsingu o.fl.
  - b ný grasæfingarsvæði
  - c viðbygging við gamla íþróttahúsið ásamt gagngerum breytingum og endurnýjun á Fjósínu og gamla íbúðarhúsinu
  - d nýtt knattúsi
  - e ný suðurstúka á aðalleikvang
  - f Stækkun á Lollastúku.
- 2 Uppbyggingarsvæði Knattspyrnufélagsins Vals
  - a stúdentabyggð og þjónustuhúsnæði á lóð A 300 einingar
  - b 40 íbúðir og verslunarhúsnæði á lóð B
  - c forbygging knattúsi með leikskóla og stúdentaiðbúðum
- 3 Uppbyggingarsvæði Valsmanna hf.
  - a uppbygging á 560 íbúð
  - b uppbygging á verslunar- og þjónustuhúsnæði
- 4 Nýjar umferðartengingar
  - a ný aðaltenging frá Nauthólsvegi
  - b ný viðbótartenging frá Flugvallarvegi



Brynjar Harðarson í Vodafone höllinni með Lollastúkuna í baksýn en fyrirhugað er m.a. að stækka stúkuna um helming.

# Viljum að karfan hafi jafn marga iðkendur og fótboltinn og handboltinn

Jens Guðmundsson er yfirþjálfari í körfubolta



„Allir í körfu. Endilega koma að prófa körfu.“

Jens Guðmundsson er einhleypur, 29 ára, íþróttfræðingur frá HÍ með kennararéttindi. Starfandi íþróttakennari í Langholtsskóla. Hann er yfirþjálfari yngri flokka Vals í körfubolta, þjálfar einnig 11. flokk og drengjaflokk karla og er einnig leikmaður meistaraflokks Vals.

Jens ólst upp í KR spilaði þar frá minnibolta 10 ára og upp unglingsflokk, eftir það lék hann með KR-B áður en hann fór á Laugarvatn í skóla og spilaði þá með Laugdælum bæði í 2. deild og 1. deild. Að loknu námi kenndi hann og þjálfaði í Ólafsvík og var þar einnig spilaandi þjálfari hjá Víkingi Ólafsvík í 2. deild.

Hann kom til Vals tímabilið 2012–2013 og er þar leikmaður þriðja tímabilið í röð. Lék fyrsta tímabilið 2012–2013 með Val í 1. deild og náðu 2. sæti og unnu svo úrslitakeppnina. Tímabilið 2013–2014 lék hann með Val í úrvalsdeild en liðið féll aftur í 1. deild. Þetta tímabil leikur hann með Val í 1. deild og stefnan er að sjálfsögðu sett upp í úrvalsdeild að nýju. Seinustu tvö ár hefur hann þjálfað hjá KR minnibolta 10 ára og 11 ára en færði sig í haust alveg yfir til Valsmanna og tók við yfirþjálfaranum ásamt tveimur flokkum. Af þeim sökum lagði Valsblaðið nokkrar spurningar fyrir hann um starfið og áherslur.

„Megináherslur mínar sem yfirþjálfari Vals er það að iðkendur fá sem bestu upplifun af körfubolta og þau geta, fái al-

mennilega þjálfun, kynnist körfubolta á góðan hátt og hafi gaman af því í leiðinni.“

„**Kostir Vals** eru þeir að þetta er félag sem hefur mikla og flotta sögu, er með gott fólk á bak við sig sem er til í að hjálpa. Ásamt þessu er félagið með eina bestu aðstöðu á landinu til þess að stunda hvaða íþróttir sem er.“

**Áskorarnir í Val:** „Ástæðan fyrir því að ég tók við sem yfirþjálfari hjá Val var vegna þess að mér fannst það mikil áskorun að byggja upp yngri flokka starfið hérna í körfunni. En iðkendafjöldin hjá okkur er eitthvað sem vel á að vera hægt að bæta. Leynast fullt af hæfileikaríkum krökkum í þessu hverfi sem þurfa að kynnast körfunni.“

**Framtíðarsýn** mín fyrir flokkana í körfunni er sú að við munum hafa nóg af iðkendum í byrjendaflokkunum og minniboltaflokkunum bæði hjá stelpum og strákuum til þess að byggja upp grunninn fyrir eldri flokkana. Einnig að við séum með alla flokka skráða á Íslandsmót sem hægt er að skrá á þau. Við viljum að karfan hafi jafn marga iðkendur og fótboltinn og handboltinn.“

**Skilaboð til iðkenda og foreldra:** „Allir í körfu! Endilega koma að prófa körfu, erum að byggja upp flott starf með flottum, mjög góðum og hæfileikaríkum þjálfurum.“

*Barna- og unglingaráð tók saman.*

# Við erum í handbolta af því að það er skemmtilegt

**Kristín Guðmundsdóttir hefur leikið stórt hlutverk í meistaraflokki Vals á undanförunum árum og á ríkulegan skerf í þeim fjölmörgu titlum sem Valsstelpurnar hafa unnið til. Þó svo að margar úr sigurliðinu hafi ákveðið að hætta í handbolta eða spila annars staðar þá ákvað Kristín að halda áfram en jafnframt því að spila með liðinu þá er hún samstarfsmaður Óskars Bjarna Óskarssonar við þjálfun liðsins.**

**Blaðamaður Valsblaðsins settist niður með Kristínu og ræddi við hana um kynslóðaskiptin í liðinu og handboltapjálfun**

Eftir þær gríðarlegu breytingar sem urðu á kvennaliði Vals frá því í vor þá hafði ég engar væntingar um árangur í haust en annað kom á daginn. Valsstelpurnar spiluðu miklu betur en ég þorði að vona og stóðu sig miklu betur í fyrstu leikjum haustsins. Hvernig upplifir þú þessi kynslóðaskipti?

Það er gott að væntingarnar voru engar hjá stuðningsmönnum liðsins. En fyrir mig eru þetta spennandi tímar. Ég þurfti hins vegar að breyta algjörlega um viðhorf til æfinganna. Síðustu 10 árin hef ég komið á æfingu og fengið félagsskap, handbolta og margt fleira á hverri æfingu. Í stað þess að sækja hreyfinguna á einn stað og félagsskapinn eitthvað annað. Þetta skiptir miklu máli þegar maður er kominn með fjölskyldu. Ástæðan fyrir því að ég skipti í Val á sínum tíma var einmitt sú að það skildi enginn almennilega mína stöðu þegar ég var komin með barn. Þegar maður er foreldri þá gerist það stundum að maður þarf að sleppa æfingu eða kemur of seint út af veiklu barni og þegar ég kom í Val þá var ég komin í félagsskap stelpna í sömu stöðu. Ég hafði áður fremur lítinn skilning á þessu barnastússi þó að ég þættist skilja hvað í því fælist.

## Hvað með breyttan hóp?

Í vor þá sá maður fram á að það væru líklega 5 stelpur að hætta með liðinu. Ég var búin að ákveða að svo fremi sem tilteknir leikmenn yrðu áfram þá yrði ég líka áfram. En þegar til kom þá reyndust mun fleiri leikmenn á förunum en ég reiknaði með. Ég var í raun ekki tilbúin til að hætta þar sem ég var þá ekki að hætta á eigin forsendum. Ég ætlaði ekki að fara að mæta á æfingar og láta mér leiðast. Ekki gat ég horft upp á Valsliðið leggjast af. Ég er einfaldlega orðinn Valsari eftir að hafa spilað hér í sjö eða átta ár. En þegar ég vissi fyrir víst að Óskar Bjarni yrði með liðið þá var ég sátt. Ég vildi hjálpa félaginu mínu og vissi að það yrði gaman að koma á æfingar hjá Óskari. Ég vil hafa hér þjálfara sem hefur svipaðar áherslur og ég sjálf. Ég þekki sjálfa mig



*„Ég var í raun ekki tilbúin til að hætta þar sem ég var þá ekki að hætta á eigin forsendum,“ segir Kristín Guðmundsdóttir sem er spilandi aðstoðarþjálfari kvennaliðs Vals í handknattleik í vetur.*





„Ég vildi hjálpa félaginu mínu og vissi að það yrði gaman að koma á æfingar með Óskari Bjarna. Ég vil hafa hér hjálpara sem hefur svipaðar skoðanar og ég sjálf.“

mjög vel. Ég veit hvað ég get og hvað ég get gefið af mér. Ég tek eftir því að þeir sem standa utan vallar vita ekki hvað ég legg til liðsins. En bæði Stefán Arnarsson og Óskar Bjarni vita það mjög vel. Og það nægir mér. Ég hef sjaldnast verið í hópi markahæstu manna í Valsliðinu. Mitt framlag hefur oftar en ekki falist í öðru en að raða inn mörkum. En það er stundum þannig að leikmenn eru valdir í lið umferðarinnar fyrir það að vera markahæstir þó að þeir hafi skorað öll mörkin úr vítum og ekki fiskað eitt einasta sjálf. Þetta hefur farið í taugarnar á mér því það skiptir ekki síður máli hversu oft maður gaf inn á línuna eða opnaði fyrir hornið. Mér finnst þetta ekki síður skemmtilegt heldur en það að skora.

### Hvert er þitt hlutskipti í þjálfun liðsins?

Ég vil vera sem allra mest eins og hver annar leikmaður þegar við erum að æfa og spila. Það má ekki vera þannig að stelpurnar grípi fyrir munninn og telji sig ekki geta rætt einhverja hluti af því að þjálfarinn sé nálægur. Það er jafnframt mín upplifun að stelpurnar líti á mig sem hluta af hópnum og það sé e.t.v. ekki svo mikil breyting á minni stöðu frá því sem var þar sem ég held að ég hafi verið sú af eldri leikmönnum sem helst reyndi að leiðbeina þeim. Ég hef líka komið tvisvar til baka eftir barnsburð og þá verið í afleitu formi og spilað eins og byrjandi með þeim þegar þær voru að stíga sín fyrstu skref á meistaraflökksæfingum.

En staða mín sem aðstoðarþjálfari meistaraflökks gerir stöðu mína þannig að ég get talað hreint út til þeirra án þess að virka bara sem afskiptasamur leikmaður. En það er líka kostur að hafa tvenns konar sýn á liðið, þ.e. bæði kvenmanns- og karlmannshliðina. Þá hefur það augljósa kosti þegar við erum að bera saman bækur okkar um það hvaða kerfi skuli spiluð þá er mín praktíska sýn af vellinum mikilvæg af því að ég er að spila kerfin. Ég hef líka mína sýn á það hvernig við stillum upp hópnum fyrir leiki. Óskar hefur sagt við mig: „Þú sérð þennan leikmann allt öðru vísi en ég og það er mjög gott.“ Með þessu móti kemur gjaman annar skilningur á getu og hlutverki leikmanna.

### Hvað er að gerast hjá yngri flokkunum okkar í kvenna-handboltanum? Fyrir um fimm árum var enginn þriðji flokkur hjá okkur en núna erum við með tvö lið. Hvernig metur þú stöðuna í yngri flokkunum?

Að því marki sem ég þekki stöðuna þá hefur hún batnað. En ég þekki hana ekki vel, sem er svolítið sorglegt. Það væri snjallt að fá meistaraflökksleikmenn í heimsókn á æfingar hjá yngri flokkunum. Það hefur verið talað um það í nokkur ár en því hefur einhvern veginn aldrei verið hrint í framkvæmd. En við verðum líka að huga að því hvernig við öllum upp unga leikmenn í meistaraflökki. Við verðum að gæta vel að umgjörðinni þegar við erum með svona ungt lið. Það standa yfir kynslóðaskipti og við verðum

að gera okkur grein fyrir því að við munum tapa helling af leikjum þegar þessi breyting gengur yfir. En við megum alls ekki hafa umgjörðina lakari. Við verðum að ala unga leikmenn upp á réttu viðhorfi. Þeir verða að skilja að maður getur staðið sig vel þó að maður sé ekki í hópi þeirra markahæstu eða jafnvel þó að leikurinn tapist. Auðvitað á að velja mann leiksins hver sem úrslitin eru og þegar þetta unga lið tapar fyrir Fram með þriggja marka mun þá á auðvitað að hrósa liðinu fyrir að hafa spilað mjög vel í 50 mínútur. Leikmenn hafa mjög gaman að sjá inn á Facebook síðunni Valur handbolti stuttar klippur úr leikjum. Við verðum endilega að nota hana hvernig sem gengur. Stelpurnar eru núna t.a.m. að stórbæta varnarleik sinn með hverjum leik og vert að gefa því sérstakan gaum að við erum að fjölga þeim fríköstum sem við fáum á okkur í hverjum leik. Og í þeim efnum erum við líka að bæta okkur frá því í fyrra.

### Hvernig þá?

T.d. á móti ÍR fékk vörmin okkar yfir 40 fríköst sem er meira en nokkrum sinnum í fyrra en þá vorum við iðulega að fá um 20 fríköst á okkur í hverjum leik. Það skiptir ekki máli hversu góður þú ert handboltalega. Ég hef verið að benda ungu stelpunum á þetta að leikmenn eru iðulega dæmdir mjög snemma á ferlinum hvort þeir geti spilað vörn eða ekki. Bara fyrir það eitt að vera lágvaxnir í yngri flokkunum fá menn þá sjálfsmynd að þeir

séu gagnslausir í vörn. Þér er komið fyrir í horninu eða skipt út af þegar liðið spilar vörn. Um leið og þú færð þennan stúmpil þá upplifir þú þig sem einskis nýtan varnarmann. En eins og ég sagði þá geta allir spilað vörn. Það er jafnframt miklu meiri líkur til að vera valinn í landslið ef maður er eingöngu góður í vörn frekar en eingöngu góður sóknarmaður. Þú þarft að vera alveg hörkuskytta ef þú kemst í landslið bara út á sóknarleikinn. Ég hafði sjálf þetta orð á mér og upplifði mig sem lítuls virði í vörninni. En síðan fór ég út til Virum í Danmörku þegar ég var 21 árs og fór beint í dönsku úrvalsdeildina. Ég var sett í byrjunarliðið í fyrsta leik og lenti þar á móti útlenskri stelpu sem þótti besta örvhenta skyttan í deildinni. Fyrir leikinn hafði ég ekki minnstu hugmynd um að hún væri einhver stjarna. Ég var sátt við minn leik, mig minnir að ég hafi verið valin maður leiksins. Þegar ég hitti liðið um kvöldið fékk ég mikið hrós fyrir varnarleikinn. En mér fannst það fjarstæðukennt. En samherjarnir hrósuðu mér áfram fyrir vörnina því þarna hafði ég mætt einhverri landsliðskempu sem var þó nokkrum árum eldri en ég en náði að halda henni niðri. Þarna breyttist á skammri stundu sjálfsálit mitt. Ég þurfti hreinlega að játa það fyrir mér að ég gæti staðið mig sem varnarmaður. Þarna var ég komin í nýtt umhverfi, enginn hafði fyrirfram mótaðar skoðanir á því hvað ég gæti og hvað ekki.

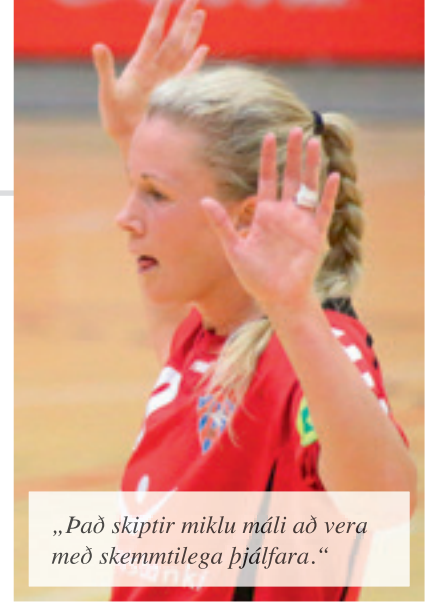
**Talandi um vörn. Ég hreifst mjög af Mariu Mugosu í fyrstu leikjum haustsins þegar ég sá hana spila vörn. Getur verið að hún hafi hreinlega smitað aðrar stelpur í liðinu með sínum tilþrifum?**

Vigdís Birna hinu megin í vörninni hefur verið minn uppáhalds karakter í liðinu alveg frá því að hún fór að mæta á sínar fyrstu æfingar með meistaraflokki fyrir þremur til fjórum árum. Þá var hún líkast til bara 14 ára. Yfirleitt þegar þær stíga sín fyrstu skref með meistaraflokki þá bera þær allt of mikla virðingu fyrir okkur. En þarna kom Vigdís í upphitunarfótboltanum og hikaði ekki við að ýta frá sér. Ég man eftir því að hafa hrósað henni fyrir kraftinn. Hún hélt strax sínu striki og lét miskunnarlaust finna fyrir sér í handboltanum líka. Síðan fannst mér hún dala dálítið þegar hún tók upp á því að bera of mikla virðingu fyrir þeim eldri. En í haust er hún búin að standa sig mjög vel. Hún er hörku varnartelpa og mér finnst mjög svekkjandi að hún sé ekki í

unglingalandsliðinu. Maður þarf stundum að hjálpa þessum stelpum að hugsa rökrett. Allir leikmenn verða að hafa sjálfstraust og vera reiðubúnir til að taka af skarið þegar á þarf að halda. Við getum ekki alltaf beðið eftir næsta manni. Maður verður auðvitað að hafa trú á sjálfum sér. Maður skorar ekki nema maður hafi trú á því að maður geti það.

**Við erum núna með allmargar stelpur sem skyndilega þurfa að spjara sig sem lykilmenn en á síðasta tímabili fengu þær ekki að spila nema ef byrjunarliðið var komið með átta marka forskot. Höfum við staðið rétt að verki við kynslóðaskiptin? Er það ekki að koma okkur í koll að hafa verið svona íhaldssöm með skiptingar undanfarin ár?**

Þessi umræða hefur oft komið upp á undanförunum árum og Stefán Arnarson fékk mikla gagnrýni fyrir þetta. En þetta er nú ekki alveg svona einfalt. Það hefur verið ætlast til þess að við hirtum alla titla ár eftir ár. En þegar við fáum tvo verulega erfiða leiki á ári þá er eins gott að vera tilbúin. Flestar hafa stelpurnar fengið að spila mun meira en menn vilja láta. Þess utan er ég sannfærð um það að þær stelpur sem komu í Val og spiluðu á hörkuæfingum sjö á móti sjö urðu mun betri leikmenn fyrir vikið. Það vantar hins vegar nokkuð á að æfingarnar okkar hafi verið svona í haust. En það að spila á þessum hörkuæfingum okkar fimm sinnum í viku var vettvangurinn til að sýna að menn gætu tekið ábyrgð og lagt verulega af mörkum. Ef menn gerðu það, þá fengu þeir að spila. En stelpurnar sem núna eru að fá stærra hlutverk verða jafnframt að axla meiri ábyrgð og harka af sér í mótlæti og sýna að það búi eitt-hvað meira í þeim. Það er gríðarlega mikilvægt að halda í þá sem fá ekki að spila mikið, því það þarf karakter að fá lítið að spila en mæta alltaf glaður og kátur á æfingar, eins og t.d. Sigríður sem var í markinu hjá okkur í fyrra. Hún var t.d. mun mikilvægari leikmaður en menn gera sér í hugarlund. Leikmenn sem mæta á hverja einustu æfingu, hafa góð áhrif á mórallinn í hópnum, eru hvetjandi á bekknum í leikjum, fara ekki í fýlu þegar þeir fá ekki að koma inn á og eru algjörir bjargvættir á keppnisferðum. Liðin gætu ekki haldið úti almennilegum æfingum nema af því að svona leikmenn eru líka í hópnum. Vandinn er auðvitað líka sá að sumir leikmenn verða ekki góðir nema þeir fái að spila mikið.



„Það skiptir miklu máli að vera með skemmtilega þjálfara.“

**Þó svo að ég vilji helst af öllu sjá Írisi Ástu spila með Valsliðinu þá get ég ekki annað en hrifist af hennar framlagi þegar hún er á bekknum kallandi og hvetjandi til hægri og vinstri, eigum við fleiri svona á bekknum?**

Lóa (Sólveig Lóa Höskuldsdóttir) gæti orðið svona. Ég er a.m.k. að vona það. Hún er alltaf jákvæð og hvetjandi hvernig sem gengur. Ég vona að hún fái fleiri til að opna muninn því það skiptir svo miklu máli að þetta sé skemmtilegt. Það er nokkuð sem Stefán lagði alltaf mikið upp úr. Hann byrjaði að þjálfra mig í þriðja flokki og alveg frá upphafi lagði hann mikla áherslu á að það væri gaman. Þessu fylgdu ýmsir flippaðir leikir þar sem maður hafði það eitt að markmiði að vinna þó svo að allt væri þetta tómur fíflangangur. Við höfum haldið okkur við það að hafa æfingarnar fyrir leiki áberandi skemmtilegar.

**En hvernig búum við okkur undir það að byggja upp öflugt lið að nýju og fylla í skörðin?**

Við gerum það best í gegnum yngri flokkana og vitaskuld með góðum þjálfurum. Það skiptir líka máli að vera með skemmtilega þjálfara. Þess vegna að vera með tvo ólíka þjálfara. Ég er alveg sannfærð um það að velgengni Valsliðsins á undanförunum árum felst umfram allt í því hvað það var gaman hjá okkur. Undanfarin 5–6 ár hefur varla komið æfing sem mér hefur leiðst og ég vissi að ef ég væri með Óskari þá yrði það þannig áfram. Gleðin verður að vera til staðar. Þannig má alls ekki gera leikmenn frá hverfa leiknum með of alvarlegum æfingum. Við erum í handbolta af því að það er skemmtilegt og það væri gott ef fleiri þjálfarar hefðu það í huga. En ekki má gleyma því að þeir sem eru eldri hafa margt fram að færa þó svo að þeir séu orðnir mun hægari heldur en þeir voru þegar þeir voru í sínu besta formi.

# Áhugi og ástríða er lykillinn að árangri

## Snædís Logadóttir er 16 ára og leikur knattspyrnu með 2. flokki og er handhafi Friðriksbikarsins í ár

Snædís hefur æft fótbolta síðan hún var 5 ára, í 11 ár. Mamma hennar er Valsari og hún telur að það haf skipt máli þegar hún byrjaði í Val.

**Hvers vegna fótbolti?** „Ég hef örugglega æft flestar íþróttir sem hægt er að æfa hérna á Íslandi fyrir utan dans og eitthvað svoleiðis. Fótboltinn stóð upp úr og ég hef svo mikinn áhuga svo það var ekki spurning að leggja mesta áherslu á hann.“

**Hvaða þýðingu hefur það fyrir þig að hafa fengið Friðriksbikarinn?** „Það er frábær viðurkenning sem ég er mjög ánægð með. Þetta hvetur mann til að halda áfram að standa sig og vera samkvæmur sjálfum sér.“

**Hvernig gekk ykkur á þessu ári?** „Okkur hefur nú oft gengið betur en við enduðum í miðri deildinni, þrátt fyrir að hafa nánast verið í fallbaráttu. En þetta var frábært tímabil samt sem áður, við fórum til Svíþjóðar að taka þátt í Gothia Cup sem var eitt það skemmtilegasta sem ég hef gert. Ég held að það sé ekkert lið með svona góðan mórál eins og við höfum og það skiptir ekki máli hverjar eru á eldra eða yngra ári, við náum mjög vel saman. Við höfum líka gaman utan vallar, fíflumst og erum bjánalegar en síðan eru alvöru vináttusambönd og við stöndum við bakið á hver annarri og erum til staðar fyrir hverja aðra.“

**Hvernig eru þjálfarar þínir?** „Mér finnst fyrst og fremst að þjálfari eigi að hafa gaman af og leggja metnað í það sem hann er að gera. Margrét, Birkir og Rakel voru öll með okkur þetta tímabil, þau eru metnaðarfull og vilja að við náum langt en síðan er líka hægt að hlæja með þeim og hafa gaman.“

**Fyrirmyndir þínar í fótboltanum?** „Mín helsta fyrirmynd er Alex Morgan, Abby Wambach kemur líka mjög sterk inn og eiginlega bara allt bandaríska kvennalandsliðið. Einnig hefur Sif Atladóttir reynst mér góð fyrirmynd.“

**Hvað þarf til að ná langt?** „Sama hvað

þú æfir mikið, ef þú hefur ekki gaman af því sem þú ert að gera eða trúir ekki á sjálfan þig þá geturðu alveg eins bara farið heim að horfa á sjónvarpið í staðinn fyrir að fara á æfingu. Ég þyrfti kannski helst að bæta snerpu og tækni, en það er allt í vinnslu.“

**Hverjir eru þínir framtíðardraumar?** „Gaman að þú skyldir spyrja að því, ég er nefnilega búin að skipuleggja framtíðina mína í smáatriðum. Fyrsta markmiðið er að spila með meistaraflokki Vals. Ég stefni samt á að fara á næsta ári sem skiptinemi til Ástralíu. En eftir það langar mig ekkert smá mikið að fara til Bandaríkjanna í háskóla á skóla- og fótboltastyrk. Þar langar mig að læra íþróttasálfræði, næringarfræði eða sjúkraþjálfun. Ég hefði heldur ekkert á móti því að hafa þetta sport fyrir atvinnu og þá helst í Svíþjóð eða Noregi og kannski verð ég þar eftir 10 ár. Síðan má ekki gleyma því að mig langar að spila fyrir landsliðið en það er langþráður draumur.“

**Frægasti Valsarinn í fjölskyldunninni?** „Ætli það sé ekki móðir mín, Bryndís Valsadóttir. Hún spilaði með meistaraflokki í Val í mörg ár, hún var líka í landsliðinu og ein af þremur fyrstu atvinnuönnum Íslands í kvennaknattspyrnu en hún spilaði í Napoli á Ítalíu með tveimur bestu vinkonum sínum, Guðrúnu Sæmundsdóttur og Kristínu Briem. Hún er sennilega líka besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni þó pabbi gamli, hann Logi Ólafsson, hafi kannski mesta titið á íþróttinni þar sem hann hefur mikla reynslu af fótboltaþjálfun.“

**Stuðningur fjölskyldu?** „Ég hef fengið mikinn stuðning frá foreldrum mínum og einnig hafa þau leiðbeint mér bæði með það hvað ég get gert betur og hvernig ég á að takast á við meiddslí, þar sem þau voru bæði í fótbolta og hafa því mikla reynslu af íþróttinni. Ég er mjög þakklát fyrir þann stuðning sem ég hef fengið frá þeim og efast ekki um að ég sé betri leik-



maður með hjálp þeirra svo ég tel að það geti skipt sköpum að fá stuðning.“

**Hvað finnst þér mikilvægast að gera hjá Val til að efla starfið í yngri flokkunum?** „Mér finnst yngri flokkum ekki gefin næg athygli en það væri í rauninni eina sem mætti bæta. Svo bara að leggja áherslu á að vera með metnaðarfulla þjálfara í starfi.“

**Hvernig er aðstaðan á Hlíðarenda til að æfa fótbolta?** „Hlíðarendi er mjög fallegur staður og Vodafone völlurinn líka en gervigrasið er ekki alveg styrkleiki félagsins. Það mætti bæta það verulega en það kostar auðvitað mikinn pening að hita það og bæta undirlagið en þangað til má útvega okkur tíma á almenningum gervigrasvöllum.“

**Hvað finnst þér að Valur geti gert til að stuðla að jafnrétti í íþróttum?** „Mætti kannski byrja á að losa sig við karlrembuna. Ég hef allavega fundið mikið fyrir því að þeir þarna í meistaraflokki karla séu kóngarnir og stelpurnar séu bara afgangur, en vonandi lagast það sem fyrst.“

**Hver stofnaði Val og hvenær?** „Séra Friðrik Friðriksson 11. maí 1911.“

**Hver eru þín einkunnarorð?** „Sá sem segist ekki geta eitthvað og sá sem segist geta það hafa oftast báðir rétt fyrir sér.“

# Fátt kom mér á óvart í æfingabúðum í handbolta hjá Fűchse Berlin nema útihlaupin

**Ýmir Örn Gíslason (f. 1997) er án nokkurs vafa í hópi efnilegustu handknattleiksmanna í yngri flokkum Vals. Ýmir gegnir veigamiklu hlutverki í öðrum og þriðja flokki Vals. Hann átti þess kost að æfa með jafnöldrum sínum úr Fűchse Berlin og var í rúma viku í æfingabúðum með þeim á undirbúningstímabilinu. Við Valsmenn höfum vitaskuld mjög sterkar taugar til Fűchse Berlin þar sem þjálfari þeirra er okkar ástkæri Dagur Sigurðsson sem var reyndar ráðinn landsliðsþjálfari Þýskalands þegar Ýmir var þar ytra. Bláðamaður Valsblaðsins vildi fræðast meira um æfingabúðirnar og varð Ýmir góðfúslega við bón um stutt spjall**

**Hversu margir voru í æfingahópnum og voru fleiri aðkomumenn að æfa með liðinu?**

Við vorum sennilega 14–15, þar af 4 markmenn. Ég var eini Íslendingurinn en á sama tíma var jafnaldri minn frá Eistlandi í sömu erindagjörðum.

**Er flokkaskiptingin í handbolta eins í Þýskalandi og hér heima?**

Við æfðum með A-Jugend sem eru strák-

ar fæddir árið 1996 og 1997. En A-Jugend þýðir elsti hópur, en einn strákur í hópnum var að flakka á milli Jugend B og Jugend A. En þar fyrir ofan er lið sem spilar í þriðju deildinni í Þýskalandi en þar geta menn verið allt upp í fimm ár áður en menn fá tækifæri með aðalliðinu eða færa sig yfir í einhver önnur lið. En Jugend A hafa verið Þýskalandsmeistarar í fjölda ára.

**Hvernig voru móttökurnar þegar þú hittir hópinn í fyrsta sinn?**

Ég hitti þá í Berlín og settist upp í rútu og síðan tók við u.þ.b. tveggja tíma akstur þar til við vorum komnir í einhvern „Vatnaskóg“. Þar komum við í Kamp og var okkur úthlutað húsi þar sem við vorum út af fyrir okkur. En aðrir hópar frá Fűchse höfðu einnig sín hús fyrir sig. Allt í allt hafa verið um 80 strákar frá Fűchse á svæðinu. Netsamband var afleitt og ekki gert ráð fyrir öðru en þaulskipulögðum íþróttabúðum og það sást á umgjörðinni. Við áttum t.a.m. allir að vera eins klæddir nema við máttum vera í ólíkum skóm. Við vöknudum allir á sama tíma, æfðum og borðudum samtímis. Við áttum að vera komnir inn í herbergi kl. 10 á kvöldin og sofnaðir korteri seinna. Fyrsta morguninn vorum við vaktir kl. 5:30 en síðan 7:30 það sem eftir var.

Herbergisfélagi minn var alltaf sofnaður á tilsettum tíma en ég gat ekki sofnað svona snemma. Það var svo hjart og ég sofnaði sjaldnast fyrr en um eittleytið. Ég lá hljóður og hreyfingalaus áður en ég gat sofnað, en gat horft á myndir í spjaldtölvunni. Herbergisfélaganum var slétt sama en sagði mér að ef ég yrði tekinn þá yrði mér refsað.

**Hvað þýddi það að vera refsað?**

Það þýddi að menn fengu að puða aukalega morguninn eftir. Dæmi um refsingu var að ef menn spiluðu fótbolta í upphitun þá þurftu einhverjir fjórir að taka 15

mínútna þrek í lok æfingar. Tíu mínútna fótbolta kostaði því þrjúlað puð við hlaup, stökk og armbeygjur í lokin.

**Hvernig gengu æfingarnar fyrir sig?**

Þær voru mjög vel skipulagðar. Markviss upphitun líkt og við þekkjum fyrir leiki með bolta og markskotum. Skotæfingar stóðu í þrjá tíma, keyrsluæfingar í einn til tvo. Þetta voru tvær æfingar á dag. Á milli þeirra vorum við að borða og hvíla.

Það voru yfirleitt skotæfingar seinni partinn. Þegar sú törn var afstaðin þá var maður búinn að skjóta um 80 sinnum á markið. Maður þurfti alltaf að skora eitt-hvað lágmark úr hverju setti, annars tók maður út refsingu.

**Voru æfingarnar mjög frábrugðnar því sem þú átt að venjast hér heima?**

Þetta voru mjög massívar æfingar. Þær hófust stundum á klukktíma lyftingum, síðan klukktíma handbolta, hálf tíma hlaupum og hálf tíma teygjum. En maður vissi alltaf hvað stóð til á hverri æfingu. Það var mikið af utanhúss hlaupaæfingum. Við vorum á undirbúningstímabilinu og þess vegna var þetta mikið puð fyrir alla. Hinir strákarnir upplifðu þetta, rétt eins og ég, sem mikið puð. Áður en að þessu kom þá voru þeir búnir að æfa í rólegheitum í tvær vikur. En þegar þetta prógramm stóð þá snerist lífið ekki um neitt annað en að æfa og borða. Reyndar voru æfingaleikir hluti af dagskránni en ég mátti ekki spila með þeim þar sem þessir leikir voru jafnframt hluti af einhverri forkeppni. Það var einn stór kostur við æfingarnar hjá Fűchse. Það var alltaf sjúkrapjálfi á staðnum þannig að þegar eitthvað smálegt kom upp þá var þér kipt út af og þú varst strax kominn undir handleiðslu sjúkrapjálfa. Ef eitthvað amaði að þá gat maður fengið sjúkranudd um kvöldið. Ég var eitthvað amur í kálfa og fékk þess vegna nudd um kvöldið og næsti dagur var því allur annar eftir þetta.

### Hvernig var þýski hópurinn samantettur? Voru þetta allt strákar frá Berlín?

Langflestir voru frá Berlín en sennilega voru fjórir strákar utan Berlínar. Einn var frá Írak en síðan einn frá Nürnberg og tveir þýskir strákar til viðbótar en þeim hafði verið boðið að æfa með akademíunni þar sem þeir þóttu mikil efni.

### Hvað með hversdagsleg atriði eins og mataræði? Var það framandi eða gamalkunnur heimilismatur á borðum?

Það var stundum furðulegt. T.d. var einu sinni í hádeginu ekki boðið upp á neitt annað en hrærð egg með hrísgrjónum eftir að maður hafði verið á erfiðri morgunæfingu. En þýsku strákunum fannst þetta jafnfurðulegt og mér. Ég lét mig hafa það og borðaði, en ekki kannski af bestu lyst.

### Hvernig fannst þér líkamlegt ástand á þýsku strákunum í samburði við hér heima? Voru þetta meira og minna tveggja metra og 100 kílóa kraftakarlar eða strákar í svipuðu standi og hér heima?

Þeir voru jafn fjölbreytilegir og hér hjá okkur. Hornamennirnir úti voru t.d. bæði 160 og 180 sm strákar. En það virðist nokkuð snemma búið að setja menn í fasta stöðu. Menn með góðan stökkkraft eru í skyttum og sterkir strákar sem geta haldið blokk eru settir á línuna án tillits til þess hvort þeir séu endilega stórir. Það virðist byrja mjög snemma að sérhæfa menn í ákveðnum stöðum.

### Þér hefur ekki liðið eins og þú værir væskillinn á svæðinu sem ættir ekkert erindi í hina strákana?

Nei, alls ekki. Það voru strákar þarna sem voru alls ekki í góðu standi og áttu í miklum erfiðleikum í lyftingunum. En það voru líka strákar sem voru í firmagóðu standi. Bæði með gott hlaupaþol og styrk sem þeir sýndu í lyftingum. En þessir sem virtust ekki í góðu líkamlegu standi voru engu að síður góðir í handbolta.

### Var alltaf sami þjálfarinn með ykkur eða voru alltaf nýir þjálfarar með sérstök verkefni?

Dagur Sigurðsson var með eina æfingu með okkur en svo var Bob Hanning að þjálfra okkur. En Bob þessi á Fuchse. Hann var með okkur fyrstu þrjá dagana. En hann er að hætta með liðið því ein-



*Ýmir Órn Gíslason fékk tækifæri til að æfa hjá Füsche Berlín og fannst það mjög lærdómsríkt. Ljósm. Guðni Olgeirsson.*

mitt um þetta leyti þá skrifuðu þeir Dagur undir samning um að taka við þýska landsliðinu. Þess vegna fengum við nýjan þjálfara sem er ætlað að taka við af Bob með liðið.

### Hvernig gekk að skilja og gera sig skiljanlegan? Talarðu þýsku?

Ég skildi grunninn. Ég er byrjaður í þýsku í MH og það hjálpaði þó ekki væri nema til að skilja tölur, tímasetningar og einföldustu fyriræli. En fyrirfram voru æfingarnar skýrðar út fyrir okkur á ensku.

### Hvað fannst þér um áherslurnar á æfingum? Var verið að leggja áherslu á tækni, styrk, kerfi eða eitthvað sem þér fannst frábregðið því sem þú þekkir hér heima?

Nei. Flest er þetta kunnuglegt. Bæði boltaæfingarnar og styrkurinn. En það voru þá kannski helst útihlaupin. Það var mjög oft farið í góð útihlaup. T.d. byrjað að hlaupa 4 km, síðan tekin smá pása og aftur hlaupnir 4 km á meiri hraða. Þeir fara vikulega í útihlaup. Hér hjá okkur er yfirleitt ekki farið að hlaupa nema við komumst hvorki í sal né þrek.

### Veistu hvernig leikjaálagið er hjá þessum strákum yfir keppnistímabilið?

Ég þekki það ekki vel en mér skildist að þeir spiluðu vikulega. Það var einn úr hópnum með mér sem var að fá tækifæri með aðalliðinu og hann virðist því vera næstur inn, 17 ára. Það virðist því vera að það séu alveg jafn mikil tækifæri til að komast upp ef menn hafa hæfileika í handbolta á annað borð.

### Skynjarðu einhverja svipaða hluti hjá Fuchse og við þekkjum hér heima eins og t.d. mikið brottfall á þessum aldri eða að ungir strákar hrökklit í önnur lið þar sem þeir telji að þeir muni aldrei ná inn í aðalliðið?

Nei. Fuchse er þannig að það kemst ekki hver sem er inn í liðið. Þetta er lítill hópur. Strákarnir eru bara 14 og er í raun úrvalshópur. Menn gera sér fulla grein fyrir því að með því að æfa með þeim bestu þá bætirðu þig og þarna eru allir með það á hreinu að þeir séu vel settir. Þess vegna myndi enginn í þessum hópi segja að hann kæmist ekki á æfingu vegna þess að hann væri að fara í leikhús. Það myndi enginn koma sér í slíka stöðu.



# Stórkostlegt kvennalið Vals. Íslands- og bikarmeistarar í handknattleik 2014







# Vantar inniaðstöðu fyrir fótboltann

## Laufey Björnsdóttir er 25 ára og leikur knattspyrnu með meistaraflokki

manni sjálfum er kannski bara erfiðasti mótherjinn.

**Eftirminnilegasti þjálfarinn:** Þarna verð ég að nefna hann þabba minn en við höfum átt margar góðar stundir saman í gegnum árin.

**Fyndnasta atvik:** Það er alltaf jafn vandræðalega fyndið þegar maður ætlar að öskra eitthvað inn á vellinum og missir röddina við það. Ég lendi nokkuð oft í því. **Stjörnuþá þín fyrir næsta ár:** Ég verð ólétt og flyt á Kópasker en áður en það gerist þá verð ég Íslandsmeistari hérna með Val.

**Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val:** Mér líst mjög vel á yngri flokkana hjá Val. Þetta eru virkilega duglegir og flottir krakkar sem gætu orðið næstu fótboltastjörnur Íslands.

**Flygustu orð:** „Allir eru góðir í einhverju en enginn er góður í öllu“ kemur til dæmis til greina.

**Móttó:** Komdu fram við náungann eins og þú vilt að komið sé fram við þig.

**Við hvaða aðstæður líður þér best:** Sko, mér líður mjög vel á fótboltavellinum og svo líður mér líka mjög vel þegar ég er með góðan mat fyrir framan mig og góða tónlist í gangi. Ekki skemmir fyrir ef ég er með gott fólk í kringum mig líka.

**Hvaða setningu notarðu oftast:** Hvað eigum við að borða?

**Skemmtilegustu gallarnir:** Á það til að syngja texta í lögum mjög vitlaust og síðan prumpa skemmtilega góðri lykt.

**Fyrirmynd þín í fótbolta:** Edda Garðars og Laufey Ólafs koma þarna sterkar inn og síðan hefur Alan Shearer alltaf verið fyrirmyndin mín.

**Draumur um atvinnumennsku í fótbolta:** Það væri gaman að geta spilað í Svíþjóð eða Noregi til dæmis.

**Landsliðsdraumar þínir:** Það er bara fyrst og fremst að komast í landsliðið.

**Hvað einkennir góðan þjálfara:** Ætli það sé ekki bara ástríða og metnaður fyrir starfinu og það að geta brugðist við óvæntum aðstæðum.

**Besti söngvari:** Mér finnst Mugison mjög góður.

**Besta hljómsveit:** erfið spurning, er með mjög víðan tónlistarsmekk ef hægt er að segja það. Alt J, De La Soul og Beirut. Ég fíla Skyttunur, Larry Brd, Kött Grá Pje og Forgotten Lores sérstaklega mikið.

**Besta bíómynd:** Þessi spurning er líka mjög erfið en mér finnst The Green Mile mjög góð og The Shawshank Redemption. Síðan er ég mikill addáandi Lord of the Rings og Harry Potter.

**Besta bók:** Ég hef ekki lesið mér til ánægju í nokkuð langan tíma en ætli ég segi ekki Mýrin eftir Arnald Indriðason.

**Besta lag:** Sing for the moment með Aerosmith, Sound of Silence með Simon and Garfunkel, Logn á undan storminum með Skyttunum, Under Pressure með Queen, Oooh með De La Soul og King with out a crown með Matisyahu, 15 minutes away með Knaan.

**Uppáhaldsvefsíðan:** Ég fer að sjálf-sögðu mikið inná Valur.is.

**Uppáhaldsfélag í enska boltanum:** Newcastle United.

**Uppáhalds erlenda fótboltafélagið:** Bayern Munchen.

**Nokkur orð um núverandi þjálfara-teymi:** Þeir hafa báðir mikinn metnað og mikla kunnáttu og það líst mér vel á.

**Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera:** Ég myndi byggja innanhúss-aðstöðu og ráða Alan Shearer sem sérlegan ráðgjafa félagsins. Síðan myndi ég fá Sir Alex Ferguson inn í starfið á einhvern hátt.

**Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum:** Ég myndi vilja sjá bæði kvenna- og karlaliðið fara að vinna titla og einnig myndi ég vilja aukið jafnrétti.

**Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti hjá Val milli kynja:** Ef ég ætti að nefna dæmi um eitthvað þá væri til dæmis hægt að gæta þess að liðin fái jafnan aðgang að aðalvellinum. Það væri einfalt að laga það.

**Fæðingardagur og ár:** 5. mars, 1989.

**Nám:** Ég er búin með þroskaþjálfanám í Háskóla Íslands.

**Kærasti:** Er í sambandi með indælum dreng sem heitir Valur Ingi.

**Hvað ætlar þú að verða:** Ég er orðin þroskaþjálfari en langar að læra meira og hef mikinn áhuga á að læra að verða stóð-tækjafræðingur. Síðan langar mig að verða Íslandsmeistari í fótbolta árið 2015.

**Af hverju Valur:** Valur er einfaldlega besta liðið.

**Uppeldisfélag í fótbolta:** Knattspyrnufélag Akureyrar eða KA.

**Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum:** Þeir hafa stutt mig í einu og öllu og ég gæti ekki átt betri foreldra. Þabbi minn er sjálfur grjótharður fótboltaþjálfari og hann hefur kennt mér óteljandi mikið og mamma missir ekki af leik.

**Af hverju fótbolti:** Fótbolti er bara svo skemmtileg íþrótt.

**Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum:** Ætli það sé ekki að hafa verið í yngri landsliði í handbolta og Íslandsmeistari í handbolta.

**Eftirminnilegast úr boltanum:** Það er margt eftirminnilegt en ætli það sé ekki bara þegar ég mætti Birgit Prins á miðjunni í leik á móti Frankfurt.

**Ein setning eftir síðasta tímabil:** Eitt orð held ég bara: vonbrigði.

**Markmið fyrir næsta tímabil:** Klárlega að gera betur en á síðasta tímabili og keppa um titla.

**Besti stuðningsmaðurinn:** Systir mín er grjóthörð og peppar mig oft vel fyrir leiki.

**Erfiðustu samherjarnir:** Það er ekkert sérstaklega gaman að lenda einn á móti Katrínu Gylfa en stelpan er með ótrúlega tækni og boltinn virðist vera fastur við hana.

**Erfiðustu mótherjarnir:** Hugarfarið hjá



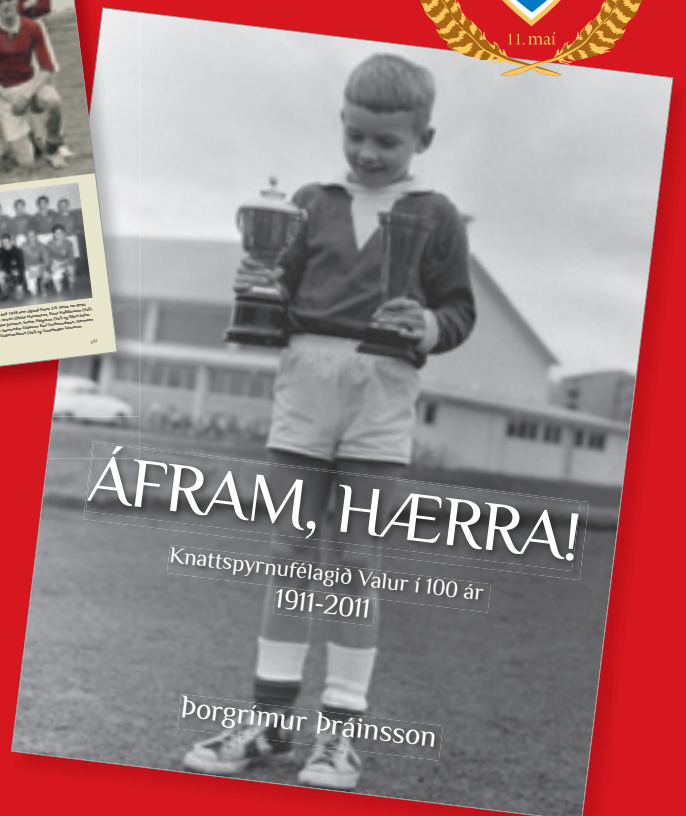


# BÓN LENGIR LIFIÐ

Reglulegt viðhald á yfirborði bílsins er besta leið þín til að tryggja endingu og verð bílsins. Í Málningarvörum færðu bestu bón- og bílahreinsivörurnar og starfsmennirnir eru gnægjarbrunnur fróðleiks og ráðlegginga um val á réttum efnum og aðferðum við þrif og viðhald á bílum. Komdu í heimsókn til bestu vina bílsins!



# Áfram, hærra!



Glæsileg hundrað ára saga Knattspyrnufélagsins Vals kom út árið 2011 á afmælisárinu. Ómissandi fyrir alla Valsara. Fæst í Valsheimilinu á 9.900.– kr.

# Félagið verður alltaf að bjóða upp á bestu mögulegu aðstæður og þjálfun

Margrét Magnúsdóttir er yfirþjálfari í knattspyrnu stúlknamegin



„Mig langar til þess að hvetja foreldra til að vera virkir í starfinu með börnunum sínum.“

**Margrét Magnúsdóttir** útskrifaðist með íþróttافرæði frá Háskólanum í Reykjavík árið 2013. Hún ólst upp í Árbænum og spilaði með Fylki þangað til í 3. flokki. Þá skipti hún yfir í Val og lék með 3. flokki, 2. og meistaraflokki kvenna þangað til árið 2010 en þá lagði hún skóna á hilluna og einbeitti sér að þjálfun. Árið 2006 hóf hún þjálfaraferilinn og hefur verið með 5. flokk síðan og hefur einnig þjálfað 6., 4. og 3. fl. kvenna. Hún er í sambúð með Birki Erni Gylfasyni og eiga þau einn strák, Bjarma Rafn sem fæddist síðastliðið sumar. Þetta tímabilið þjálfar hún 5. flokk kvenna með Birki

Erni og sér um yfirþjálfarastöðuna kvennamegin. Af þeim sökum lagði Valsblaðið nokkrar spurningar fyrir hana um starfið og áherslur.

„**Mínar megináherslur** í þjálfun eru þær að ég vil búa til umhverfi þar sem iðkendur fá verkefni sem hæfir þeirra getu, þeim líði vel og geti tekið framförum. Mér finnst einnig mjög mikilvægt að huga að því að byggja upp sterka einstaklinga og tel ég íþróttaiðkun mjög góða leið til þess að kenna iðkendum gildi sem nýtast þeim í lífinu sjálfu. Ég hef alltaf lagt mikla áherslu á það að leikmenn komi vel fram við hvern annan og hugi að félagslega þættinum.“

„Ég myndi segja að helstu kostir Vals séu gríðarlega stór og mikil saga félagsins, það eru forréttindi fyrir börn að fá að alast upp á Hlíðarenda. Með félaginu hefur skapast hefð sem ég tel að geti nýst iðkendum mjög vel. Félagið hefur alið af sér marga afreksíþróttamenn og þjálfara sem eru góðar fyrirmyndir fyrir iðkendur og þjálfara félagsins.“

**Áskoranir í Val:** „Það er nauðsynlegt fyrir okkur sem komum að starfinu að viðhalda þeim gildum sem ríkja í Val og vera gagnrýnin á þau verkefni sem leysa þarf af hendi. Við þurfum líka að vera tilbúin að leggja meiri vinnu á okkur og gera enn betur en gert hefur verið. Helstu áskoranir sem viðkoma yngri flokkum í knattspyrnu er að fjölga iðkendum en forsenda fyrir því er að bjóða upp á samkeppnishæfa aðstöðu.“

**Framtíðarsýn** fyrir yngri flokka Vals: „Ég er alveg viss um það að framtíðin er

björt fyrir yngri flokka Vals. Það er bráðnauðsynlegt að við hlúum vel að starfinu til þess að það verði betra og geti tekið næsta skref. Það er hins vegar á hreinu að ef við ætlum að halda sömu gæðum og gera betur en gert hefur verið þá má ekki slaka á, félagið verður alltaf að bjóða upp á bestu mögulegu aðstæður og þjálfun. Það er nokkuð ljóst að Vals hverfið er ekki jafn stórt og mörg önnur hverfi, við getum því ekki keppt við þau hvað fjölda iðkenda varðar en við ættum alltaf að bjóða okkar iðkendum upp á bestu aðstæður sem völ er á. Félagið verður að geta tekið við þeim iðkendum sem vilja æfa hjá félaginu og því er mjög mikilvægt að bæta aðstæður þá sérstaklega fyrir knattspyrnuíðkun. Með þeim áformum sem liggja fyrir á Valssvæðinu í nánustu framtíð er ég hjartsýn fyrir framtíð félagsins, við eigum alltaf að halda okkar gæðum og bæta í hvað það varðar en þegar betri aðstæður verða að veruleika er hægt að fara í frekari aðgerðir til að fjölga iðkendum enn frekar.“

**Skilaboð til foreldra og iðkenda:** Mig langar til þess að hvetja foreldra til þess að vera virkir í starfinu með börnunum sínum, sýna því áhuga og taka þátt. Ég vill einnig hvetja iðkendur til þess að leggja hart að sér og hafa trú á sjálfum sér. Hafa skýra sýn á hvað þau vilja fá úr sinni íþróttaiðkun og hvaða leiðir hægt er að fara. Ég myndi líka ráðleggja iðkendum að nýta alla þá þekkingu sem býr í félaginu og vera ófeimin að leita ráða og aðstoðar.

*Barna- og unglingaráð tók saman.*

# Rakel Logadóttir með 200 leiki í knatt- spyrnu fyrir Val

Rakel Logadóttir fyrirliði  
kvennaliðs Vals í knattspyrnu  
náði þeim áfanga á árinu að  
leika sinn tvö hundruðasta leik  
fyrir félagið. Frábært afrek  
hjá magnaðri íþróttakonu.  
Valsblaðið óskar Rakel til  
hamingju með áfangann



Rakel Logadóttir með Sigrínu Björk Sigurðardóttur  
sem fékk Lollabikarinn 2013, en Rakel hefur einnig  
starfað þó nokkuð sem þjálfari hjá Val.

## Íþróttaskóli Vals

Íþróttaskóli Vals er hugsaður fyrir leik-  
skólabörn sem fædd eru 2009–2012. Í  
janúar mun skólinn verða tvískiptur og  
þá verður einnig í boði að börn fædd  
snemma árs 2013 komi. Markmið  
Íþróttaskóla Vals er að kynna fyrir börn-

unum ýmsar íþróttagreinar og leiki. Í  
skólanum læra börn að leika sér saman,  
leika með foreldrum auk þess að fylgja  
fyrirmælum kennara og vinna í hópum.  
Skólinn er starfræktur á laugardags-  
morgnum í Valsheimilinu.



# Fálkaárið 2014

**Rúmlega 40 manns eru nú virkir í fjölbreyttu starfi Fálkanna sem héldu upp á fimm ára afmæli sitt á árinu.**

**Fálkar eru stuðningsmenn Vals sem starfa fyrir Val með áherslu á barna- og unglingastarfið. Upphaflega var hópurinn eingöngu skipaður pöbbum sem áttu börn í yngri flokkum Vals en undanfarið ár hafa fleiri bæst í hópinn. Fálkar funda reglulega yfir veturinn og starfa að ýmsum verkefnum**

Fálkar enduðu árið 2013 með glæsilegu jólahlaðborði þar sem gestir fundarins voru handboltaþjálfararnir Ólafur Stefánsson og Ragnar Óskarsson. Formaður félagsins frá upphafi Benóný Valur Jakobsson var heiðraður og honum færð gjöf frá félaginu sem þakkklætisvott fyrir ósérhlífið starf hans fyrir félagið allt frá stofnun þess árið 2009. Var honum færð ævisaga Hemma Gunn árituð af höfundu, honum Orra Páli ásamt einhverjum guðaveigum.

## Árleg dósa- og jólatrjáasöfnun Fálka í Valshverfinu

Fálkar byrjuðu árið 2014 eins og undanfarin ár með því að standa fyrir sameig-

inlegri dósa- og jólatrjáasöfnun hjá öllum yngri flokkum félagsins. Það er kominn mikil hefð á þetta verkefni og íbúar farnir að treysta á að krakkarnir mæti í byrjun árs svo losa megi úr geymslum og skila trjám til endurvinnslu. Er skemmst frá því að segja að söfnunin tókst frábærlega og safnaðist á vel á aðra milljón sem flokkarnir skiptu á milli sín eftir fyrirfram ákveðnum reglum.

## Hemmi Gunn var verndari Fálkanna

Á fyrsta fundi ársins þann 9. janúar var gestur fundarins svo áður nefndur Orri Páll rithöfundur sem las upp úr bók sinni um Hemma Gunn. Var gerður góður rómur að og var mikið um spurningar og umræður. Minnt var á að Hemmi Gunn var verndari Fálkanna sem var nokkuð sem honum þótti mjög vænt um. Hemmi átti eftir að koma meira við sögu hjá Fálkunum á árinu því Fálkar studdu vel við verkefnið Hemmalund sem hrint var í framkvæmd um vorið. Settur var upp leikvöllur með vönduðum tækjum og var hugmyndin og fjársöfnun á vegum Hansa og Sossu eins og við köllum þau í daglegu tali. Fálkar studdu við verkefnið með fjárframlagi og vinnandi höndum.

## Fálkum fjölgar hægt og rólega

Venju samkvæmt var svo aðalfundur félagsins haldinn í febrúar þar sem stjórn

Fálka var kjörin og skipti með sér verkum. Þær breytingar urðu á stjórn að Sigurvin Sigurðsson gekk úr stjórn en í stað hans var kosinn Sigurður Sigurðsson. Var svo skipað í nefndir og ráð enda eru verkefni fjölmörg. Flestir gegna mörgum hlutverkum og veitir ekki af þó að Fálkum fjölgi hægt og rólega. Nú í lok árs 2014 eru um 40 virkir félagar. Aðalfundur félagsins endar alltaf með glæsilegri þorraveislu og var ekki breyting á því í ár.

## Fjölbreytt starf

Á fundi Fálka í mars var gestur fundarins nýr framkvæmdastjóri Vals, Jóhann Már Helgason. Sagði hann stuttlega frá sjálfum sér og lýsti svo sýn sinni á Knattspyrnufélagið Val og hvernig hann sér það geta þróast. Mjög áhugaverðar hugmyndir og spunnust miklar umræður um framtíðarsýn og stefnu Vals.

Í mars og apríl voru skemmtilegustu leikir vetrarins sem óhætt er að kalla einn af hápunktum vetrarstarfs Fálka. Fjórdi flokkur karla og kvenna yngri og eldri í handbolta spiluðu leiki í Vodafonehöllinni í fullri stærð með tónlist, vallarþul í miklu stuði, heiðursgestum og grillstemningu. Tókst þetta vægast sagt frábærlega vel að vanda og vakti skemmtilega athygli.

Í apríl var gengið frá samningum og skipulagi vegna grillsumarsins en Fálkar hafa nú í nokkur ár staðið fyrir grilli á öllum heimaleikjum karla og kvenna í meistaraflökki í knattspyrnu. Það er stór hluti af fjáröflun Fálka, en eins og kunnugt er rennur allur ágóði til félagsins með styrkjum til yngri flokkanna. Undanfarin tvö ár hafa nánast öll boltakaup yngri flokka verið fjármögnuð með styrkjum frá Fálkum. Fálkar hafa átt frábært samstarf við Kjarnafæði og Mylluna undanfarin ár og varð ekki breyting á því.

Á fundi í maí var að venju hátíðardag-



skrá þar sem að Fálkar og makar mættu og skemmtu sér og gestum ásamt því að sérlegur veislumatur var fram borinn. Mjög skemmtileg kvöldstund og frábær endir á vetrarstarfinu.

Yfir sumarmánuðina liggur hefðbundið fundarhald niðri en þá standa Fálkar vaktina á öllum heimaleikjum karla og kvenna í fótboltanum og grilla hamburgara og pylsur. Alls var grillað á 18 heimaleikjum auk tveggja leikja sem fóru fram í Laugardalnum. Gera má ráð fyrir að 300–400 vinnustundir hafi farið í verkefnið í ár. Þess má geta að Fálkar studdu einnig við grill á heimaleikjum í handboltanum yfir veturinn en þungann af vinnunni unnu stúlkur í meistaraflokki kvenna í fótbolta sem fjáröflun fyrir keppnisferð.

Pegar haustar fer hefðbundið starf Fálka af stað á ný. Í september er fyrsti fundur vetrarins og einnig héldu Fálkar fjölskylduskemmtun í Hemmalundi fyrir sig og sína. Fálkar, makar, börn og hundar mættu í skemmtilega grillveislu.

Á septemberfundi var farið yfir grillmálin eftir sumarið og formaður styrktarsjóðs Fálka gerði grein fyrir umsóknum og styrkveitingum.

Októberfundur var með hefðbundnu sniði en þar mætti nýr formaður Vals, Björn Zoëga og sagði frá sér og sinni sýn á starf Vals. Í október var komið á nýbreytni í starfinu sem vakti mikla lukku og verður framhald á, nefnilega vísindiferð á vinnustað eins Fálkans. Fara Fálkar saman og kynnst daglegu starfi eins félagans og fræðast í leiðinni um fyrirtækið og reksturinn. Var byrjað hjá Hlaðbæ-Colas hf og eru Fálkar útskrifaðir malbikssérfræðingar á eftir.

Eins og undanfarin ár er ekki haldinn hefðbundinn fundur í nóvember heldur fylkja Fálkar liði á herrakvöld Vals. Að þessu sinni fylltu Fálkar 3 borð en 33 Fálkar og gestir fjölmenntu. Áður höfðu menn mætt til veislu hjá Gísla Gunnlaugssyni Fálka og æft þjóðsönginn eins og mikil hefð er komin á.

## Fálkar fögnuðu 5 ára afmæli í desember

Á desemberfundi þann fjórða fögnuðu Fálkar 5 ára afmæli félagsins. Formaður fór yfir starf Fálka undanfarin ár og rétt er að geta þess að þeir hafa á þessum árum stutt við Val með um og yfir 7 milljónum króna auk þúsunda vinnustunda. Óvenjulegt var að tvær konur glöddu okkur á jólafundinum, Svala for-



maður Valkyrja (systurfélag Fálka) sagði okkur frá starfi þeirra og Ragnheiður Eiríksdóttir hjúkrunarfræðingur mætti og kynnti nýja bók sína og ræddi við karlana um kynlíf ungra og miðaldra manna. Fálkar voru hinir hressustu á eftir og líta til nýs árs með gleði í hjarta, fullir af orku til að láta gott af sér leiða.

Að lokum óska Fálkar öllum Völsur-

um gleðilegra jóla og farsæls komandi árs, um leið og við minnum á að fljótlega eftir áramót koma glaðbeittir Valskrakkar að safna dósnum og trjám og biðjum við ykkur um að taka vel á móti þeim.

f.h. Fálka

Benóný Valur Jakobsson formaður og Sigþór Sigurðsson ritari



# „Ég man alltaf hvað Valur hefur gert fyrir mig“

**Fáir ef einhverjir einstaklingar hafa sett meiri svip á handboltann í Val undanfarin ár en Óskar Bjarni Óskarsson. Þrátt fyrir að vera aðeins rúmlega fertugur að aldri á Óskar að baki langan feril á Hlíðarenda. Það fer ekki á milli mála að félagið er Óskari afar kært, ástríðan og krafturinn skína af honum og hollustan við félagið er honum greinilega mikið hjartans mál. Mér lék forvitni á að kafa dýpra í sögu þessa sigursæla þjálfara til þess að komast nær kjarnanum að baki ástríðunni og metnaðinum fyrir félaginu. Við byrjuðum spjallið á að ræða hvernig og hvenær hann fyrst kynntist Val**

„Ég er upphaflega Þróttari“ segir Óskar, „fyrstu árin bjuggum við í Vogahverfinu og bróðir minn var í Prótti ásamt Sigga Sveins, Palla Ólafs og fleirum. Árið 1978 fluttum við í Breiðholtið og ég byrjaði í ÍR í fótbolta. Þarna má eiginlega samt segja að Þróttur hafi verið liðið mitt og þó ég hafi haft gaman af fótbolthanum þá var handboltaáhuginn alltaf meiri. Það er síðan um 9 ára aldur sem ég kynnist fyrst Val, en mínar tengingar við félagið voru annars vegar Valdimar Grímsson, sem er frændi minn, og hins vegar var systir mín í fótbolta í Val. Ég mætti þarna til að styðja hana að sjálf-sögðu en á þessum tíma fór ég einnig á mína fyrstu handboltaæfingu í Val. Þá var yngsti flokkurinn 5. flokkur og ’71

árgangurinn mjög sterkur, strákar sem eru 2 árum eldri en ég. Þar má nefna Nonna Halldórs, Bödda Bergs ásamt fleirum, en síðan voru ég og Dagur Sigurðsson þarna aðeins yngri að sprikla með. Ég var náttúrulega yngstur ásamt Degi og sennilega skoraði ég ekki mitt fyrsta mark á æfingu fyrr en um mitt annað ár. Þarna var snillingurinn Magnús Blöndal að þjálfva. Maggi var alveg einstakur þjálfari og varð hann fljótlega mín stærsta fyrirmynd. Þarna var einstaklingur sem var tilbúinn að leggja mikið á sig til að gera okkur að betri einstaklingum, lagði mikla áherslu á félagslega hliðina og hafði að öllu leyti gríðarlega mikil áhrif á mig. Þarna byrjar þetta – ég var orðinn Valsari. Ég man að ég var vonsvikinn þegar Maggi var ekki áfram með flokkinn en þá kom Theodór Guðfinnsson til sögunnar. Teddi endaði á að vera með þennan kjarna í 8 ár og úr varð mjög öflugur hópur. Þarna var Óli Stefáns byrjaður og ég man að mér tókst að smala heilu handboltaliði í strætó úr Breiðholti á æfingar. Má þar nefna Sigurjón Práins, Stefán Helga stórtenór og Valgarð Thoroddsen svo einhverjir séu nefndir. Teddi var duglegur að rækta félagslegu hliðina en lagði líka mikla áherslu á að ýta undir okkar eigin frumkvæði; við skipulögðum mót og alls kyns viðburði.“

**Á þessum árum á fyrri hluta níunda áratugarins var losarabragur á mörgum flokkanna fyrir ofan þennan aldur og þarna var að myndast kynslóðin sem einn daginn myndi taka við keflinu. En hvernig leikmaður var Óskar?**

„Ég var fínn leikmaður í yngri flokkum, hafði marga góða kosti en held að mín sterkasta hlið hafi verið að gera aðra betri. Skuldbinding mín var mikil, ég mætti alltaf vel og var eiginlega alltaf á svæðinu. Ég var snemma farinn að fikta við þjálfun, stjórnaði kannski yngra árinu í leikjum og á eldra ári var ég farinn að skipuleggja mót fyrir þá yngri þar sem þá vantaði verkefni. Hins vegar var ég ágætis leikmaður, spilaði mest á miðju

en í horni á yngra ári. Ég var m.a. valinn í unglíngalandslið ásamt Degi en þegar ég var 16 ára fór ég í minn fyrsta uppskurð og gat ekkert eftir á langan tíma. Þá má segja að að þjálfaraferillinn hafi byrjað af alvöru, áhuginn á þjálfun jókst mikið og kannski kom pínulítill uppgjöf í mig hvað varðar leikmannaférlinginn.“

Óskar kemur fyrst inn í meistaraflokkinn 19 ára gamall og spilaði sinn fyrsta leik á móti Selfossi. Það var mikið um meiðsli tímabilið ’91–’92 og liðið endaði í 9. sæti. Þó að árgangurinn hafi kannski verið vonbrigði þá er þetta lykilar í því sem á eftir kom. Dagur, Óli Stef og fleiri leikmenn fengu meiri ábyrgð og þannig varð þetta tímabil undanfari gullaldar. Árið eftir fær Óskar enn fleiri tækifæri hjá Tobba Jens og Valur verður Íslands- og bikarmeistari. Að loknu þessu tímabili voru hann og Valur Arnarson búinir að ákveða að fara til Noregs, en það átti eftir að breytast. Við gefum Óskari orðið:

„Noregsævintýrið okkar Vals datt upp fyrir og þá tókum við þá ákvörðun að fara norður og spila. Valdi Gríms var að spila fyrir norðan og Alfréð Gísla að þjálfva, en við bjuggum m.a. í kjallaranum hjá Alfréð, sælla minninga. Þetta var lærdómsríkt ár en að því loknu ákvað ég að flytja aftur í bæinn og fara í Kennaraháskólann. Á þessum tímabili var ég ótrúlega nálægt því að fara í Hauka. Jóhann Ingi þekkti til mín og vissi að ég væri sterkur leikmaður í hópi og framtíðarþjálfari. Mér var boðinn góður samningur þar og var nánast búinn að ákveða að fara. Þá settist Brynjar Harðarson niður með mér, stillti upp Valsfánanum og sannfærði mig um að Hlíðarendi væri minn staður. Hann var hreinskilinn, sagði hreint út að sennilega yrði ég aldrei nógu góður leikmaður en ég myndi verða frábær þjálfari og gull fyrir félagið. Það varð úr að ég tók m.a. 5. flokk kvenna og 4. flokk karla og ég rétt rúmlega tvítugur búinn að setja þjálfunina á oddinn. Þetta tímabil, ’94–’95, er ég í fyrsta skiptið á bekk í leik í meistaraflokki sem þjálfari, í frægum oddaleik á móti KA. Tobbi Jens var í banni og ég aðstoðaði Binna Harðar



Óskar Bjarni fagnar vel með handboltastelpunum, en hann hefur um 20 ára reynslu af þjálfun og hefur víða komið við á þjálfaraferlinum.

á bekknum. Þetta var fyrsti stóri titillinn í meistaraflokki sem ég hafði einhverja aðkomu að sem þjálfari.“

Tímabilið eftir þetta var Jón Kristjánsson spilandi þjálfari meistaraflokks og Óskar nánast hættur að spila. Efnilegir árgangar í yngri flokkum Vals, fæddir upp úr 1980, áttu hug hans allan. Þetta tímabil fór Óskar í nokkra mánuði í Stjórnuna að spila undir stjórn Viggós Sigurðssonar.

„Það var gaman að kynnast þjálfaraaðferðum Viggós og hann er einn af fjölmörgum þjálfurum sem ég hef lært af í gegnum tíðina. Ég hef verið svo heppinn að kynnast færustu þjálfurum landsins á mismunandi stigum ferilsins og lært af mismunandi áherslum þeirra. Tobbi Jens hafði augljóslega mikil áhrif á mig, hann hugsaði allt út frá vörninni. Síðan var það Viggó sem var með meiri áherslu á sóknarleikinn en Alfréd Gísla sameinaði síðan þetta tvennt mjög vel. Tímabilið '96–'97 læri ég síðan mikið af Boris Akbachev, en það ár var ég fenginn til að vera á bekknum og stýra þar sem Skúli Gunnsteins og Jón Kristjánsson voru báðir spilandi þjálfarar. Boris tók mig tali í a.m.k. klukkutíma eftir hvern einasta leik og var gríðarlega hreinskilinn og gagnrýninn á hvað ég hefði gert rangt o.s.frv. Þetta voru afar dýrmætari stundir fyrir mig.“

## Yngri flokkar Óskari hugleiknir

Óskar verður síðan aðstoðarþjálfari í meistaraflokki og er einn af þeim fyrstu sem fer í fullt starf við þjálfun. Yngri flokkarnir voru honum hugleiknir undir lok síðustu aldar.

„Ég var oft svektari með úrslit í yngri flokkum en meistaraflokki og þrátt fyrir að vinna titla verandi viðriðinn meistaraflokkinn fann ég fyrir miklum metnaði fyrir hönd yngri flokkanna. Ég hef reglulega dregið mig aðeins til hlés í meistaraflokksþjálfun og farið aftur í grunninn; að búa til leikmenn.“

Tímabilið '99–2000 verður Óskar aðstoðarþjálfari hjá Geir Sveinssyni, sem tók við þjálfun meistaraflokks. Þetta varð svolítið vonbrigðaár en liðið varð í 9. sæti og komst ekki í úrslitakeppni. Að þessu tímabili loknu bauðst Óskari spennandi tækifæri utan landsteinanna:

## Þjálfun í Noregi

„Mér bauðst að þjálfra karlalið í næstefstu deild í Noregi, Stabæk/Haslum. Þarna er Kristján Halldórsson að þjálfra kvennalið Stabæk og hann kemur mér í tengsl við félagið. Við fluttum út, litla fjölskyldan, en árið 1997 kynntist ég Örnun, konu minni og vorum við búin að eignast okkar fyrsta barn. Þetta var því frábært ævin-

týri fyrir okkur og við enduðum á því að vera 2 yndisleg ár. Ég gat einbeitt mér að þjálfun og lít á það sem mitt stærsta afrek að blása lífi í yngri flokkana, en ég fylgdist mikið með yngri flokka starfinu. Okkur langaði síðan öll heim, von á öðru barni og við heimkomuna fer ég að þjálfra hjá HSÍ. Þetta tímabil er Valur með vel mannað þjálfarateymi; Ágúst Jóhannsson, með sinn mikla drifkraft, var yfirþjálfari og aðstoðaði Geir með meistaraflokkinn og félagið að öllu leyti vel stött með þjálfara. Mér fannst það góð tilfinning að sjá allt rúlla svona vel og það var fín tilbreyting að starfa við þjálfun yngri landsliða hjá HSÍ.“

## Óskar tekur við meistaraflokki Vals 2003

Það er síðan sumarið 2003 að Óskar tekur við þjálfun meistaraflokks karla hjá Val og þjálfar hann allt til ársins 2011, þegar hann ákveður að taka sér hlé frá meistaraflokksþjálfun.

„Ég var alltaf með einhverja yngri flokka með og þetta voru frábær ár. Ég þroskaðist mikið sem þjálfari og var að vinna með leikmenn sem ég þekkti vel úr yngri flokkunum. Árið 2007 náum við síðan að landa Íslandsmeistaratitlinum og það var virkilega stór stund fyrir mig. Við höfðum svolítið verið í 2. sæti nokk-



Óskar Bjarni í góðum félagsskap á herrakvöldi Vals 2014.

ur ár á undan og þetta var flottur titill. Þetta ár voru HK og Stjarnan með frábæran mannskap auk þess sem Haukarnir höfðu verið sigursælir árin á undan. Við vorum ekki með eigin heimavöll, spiluðum heimaleiki í Laugardalshöll og þurftum að spila tvo síðustu heimaleikina á Seltjarnarnesi. Við vorum hins vegar með ótrúlega skemmtilegt og gott handboltalið, 2 og jafnvel 3 góða leikmenn í hverri stöðu. Það var síðan gaman að klára titilinn á Ásvöllum, þar sem okkur hafði kannski ekki gengið sérstaklega vel árin á undan.“

Óskar gerði meistaraflokk karla að bikarmeisturum þrisvar á fjórum árum; 2008, 2009 og 2011. Árið 2008 býðst honum að gerast aðstoðarþjálfari landsliðsins og fór með liðinu á sitt fyrsta stórmót, Ólympíuleikana í Peking það ár. Allir muna eftir þeim sögulega árangri sem liðið náði þar og Óskar hugsar með miklum hlýhug til tímans með landsliðinu:

„Ég man að þegar símtalið kom frá

Guðmundi þá þurfti ég ekki langan umhugsunartíma, ég sagði strax já, ef Valur samþykkir. Þetta var ótrúlegur tími og forréttindi að fá að taka þátt í þessu með frábærum þjálfurum og leikmönnum. Upphaflega vorum við bara ráðnir fram yfir ÓL 2008 en eftir það mót framlengir Guðmundur samning sinn fram yfir ÓL 2012 í London og ég sömuleiðis. Þetta var tími stórra sigra en síðan komu auðvitað vonbrigði inn á milli. Leikurinn við Ungverja árið 2012 situr held ég ennþá í mörgum; þetta var svakalegur endir fyrir þennan hóp sem hafði verið saman. Ég man vel eftir síðustu ræðu Guðmundar inn í klefa eftir þann leik, ein erfiðasta stund sem ég hef upplifað. Þarna rann það upp fyrir mér að þessu ótrúlega ævintýri var lokið; hann var að hætta og ég var að fara til Viborg og gæti ekki haldið áfram með landsliðinu.“

## Danmerkurævintýri 2012

Haustið 2012 hélt Óskar til Danmerkur

með alla fjölskylduna og tók við karlaliði Viborg:

„Þetta var auðvitað mjög stór ákvörðun. Mig langaði alltaf aftur út að þjálfva en hafði ekkert verið að leita. Aftur gerist þetta í gegnum Kristján Halldórsson og þetta var umhverfi sem ég var spenntur fyrir enda var öryggi í peninga- og leikmannamálum. Í stuttu máli fór þetta ekki alveg eins og lagt var upp með. Fljótlega fór að bera á hugmyndum um að það ætti að leggja niður karlaliðið og þeir vildu fá mig til að taka kvennaliðið. Ég var rétt kominn inn í allt sem sneri að körlunum og vildi halda verkefninu áfram. Það kom þó að því að ég átti engra annarra kosta völ en að fara að óskum forráðamanna félagsins og ég var að mörgu leyti mjög spenntur fyrir því. Viborg er mjög stórt félag í kvannahandbolta og mikil pressa sem fylgir því starfi. Þarna þurfti ég aftur á skömmum tíma að kynna nýjum leikmönnum. Svo gengur þetta þannig að við rúllum upp öllum leikjum sem við eigum að vinna en töpum jöfnu leikjunum. Fyrir undanúrslitaleikina er ég boðaður á fund og það átti að setja mig yfir á karlaliðið – í raun og veru verið að láta mig fara. Þetta var mikið áfall fyrir fjölskylduna, þau voru búin að horfa á mig leggja mig allan í þetta. Fyrir mér var þetta auðvitað áfall líka en svona er líf þjálfarans. Síðustu 10 þjálfarar kvennaliðs Viborg höfðu allir verið reknir og því voru ágætis líkur á þessari niðurstöðu. Þeir ætluðu að setja mig aftur á karlaliðið en ég neitaði því. Þó þetta hafi verið erfitt þá var þetta frábær tími.

## Aftur heim á Hlíðarenda 2013

Eftir Viborgævintýrið komu Óskar og fjölskylda aftur heim til Íslands og leiðin lá á Hlíðarenda:



Poltrólegur á bekknum á meðan Óli Stef fylgist einbeittur með leiknum.



„Þetta ár hafði reynt mikið á mig að mörgu leyti og ég var alveg tilbúinn að hvíla mig á meistaraflokksþjálfun. Óli var að koma heim og taka við karlaliðinu hér og í mínum huga langaði mig auðvitað að hjálpa til þar, en mest langaði mig að koma að þjálfun yngri flokka. Ég tók að mér nokkra flokka ásamt því að aðstoða Stefán með kvennaliðið. Núna er þetta orðið þannig að ég er viðriðinn báða meistaraflokkana, sem er virkilega krefjandi og skemmtilegt, en ég sakna þess samt að vera með yngri flokk.“

Að lokum lá beinast við að spyrja hvernig Óskar sér nútíðina og framtíðina hjá sjálfum sér og Val:

„Ég held stundum að menn gleymi því hversu æðislegt er að vera á Hlíðarenda. Ég hef aldrei haft miklar áhyggjur af Val, allt þetta frábæra fólk sem er hérna og hvernig greinarnar vinna saman. Menn gleyma sér stundum í að kvarta yfir alls kyns hlutum í stað þess að muna hvað það er margt sem við gerum vel. Þjálfarar vinna mjög náið saman og mér finnst dásamlegt að eyða tímanum hérna. Það eru margir hér heima sem vilja sjá Óskar í öðru félagi en Val og margir hafa reynt, en Valur hefur gert mikið fyrir mig þannig að það þarf mikið að gerast til að ég fari frá félaginu. Í lífinu vill maður standa sig eins vel og hægt er í öllum hlutverkum; ég er þjálfari, eiginmaður og foreldri. Það er sem betur fer þannig að mér finnst ég ná að sameina þessi hlutverk vel hér á Hlíðarenda – fjölskyldan tekur þátt í þessu af lífi og sál og ég gæti aldrei gert þetta án Örnú. Það verður að viðurkennast að það lendir mikið á henni. Hún er hins vegar keppnismanneskja, var í íþróttum og skilur þetta, mér finnst gaman hvað hún lifir sig mikið inn í þetta.“

### Mikilvægast að eiga jákvæðar minningar

Hvað varðar framtíðarsýn félagsins þá ætti ég kannski að vera með sterkari skoðanir á því. Mér finnst ég hins vegar sterkastur í því að vera með krökkunum, vera á gólfinu og rækta einstaklinga. Ég hef fengið að upplifa stórkostlegar stundir í gegnum íþróttirnar og félagið. Mér finnst mikilvægt að við séum að hafa áhrif á þá einstaklinga sem æfa hjá okkur og að þau eignist jákvæðar og góðar minningar frá tíma sínum hér.“



Óskari finnst mikilvægt að sinna vel þjálfun yngri flokka og hann hefur jöfnum höndum hjálfað yngri flokka og meistaraflokka karla og kvenna í handbolta.



„Ég held stundum að menn gleymi því hversu æðislegt er að vera á Hlíðarenda.“



*Meistaraflokkur karla í körfuknattleik 2014–2015. Aftari röð frá vinstri: Bjarni Geir Gunnarsson, Þorgrímur Guðni Björnsson, Illugi Auðunsson, Sigurður Rúnar Sigurðsson, Danero Thomas og Ágúst Sigurður Björgvinsson þjálfari. Fremri röð frá vinstri: Einar Sigurjónsson sjúkraþjálfari, Ingimar Baldursson, Þorbergur Ólafsson, Benedikt Blöndal fyrirliði, Jens Guðmundsson fyrirliði og Kormákur Arthursson. Á myndina vantar Atla Barðason og Eysteinn Frey Júlíusson.*

# Skiptast á skin og skúrir í körfuboltanum

## Skýrsla körfuknattsleiksdeildar Vals 2014

Það skiptust á skin og skúrir hjá körfuknattleiksdeild Vals keppnistímabilið 2013–2014 og eru leikmenn, þjálfarar og aðrir sem koma að starfi deildarinnar reynslunni ríkari eftir árið. Í annað sinn á

þremur árum var Valur með bæði kvenna- og karlalið í efstu deild. Meistaraflokkur kvenna var í toppbaráttunni en féll út í oddaleik í fjögurra liða úrslitum Íslandsmótsins en það kom í hlut meistaraflokks karla að falla í 1. deild eftir erfiðan vetur þar sem margir leikur töpuðust á lokamínútum. Ágúst Björgvinsson er áfram aðalþjálfari bæði kvenna- og karlaliðs félagsins eins og undanfarin ár. Ari Gunnarsson og Hafdís Elín Helgadóttir, aðstoðarþjálfarar meistaraflokkanna, hafa snúið til annarra verkfna utan Vals og er þeim óskað velfarnaðar á nýjum slóðum og um leið þökkúð samfylgdin á liðnum árum. Strax á vordögum var farið að undirbúa nýja sókn í körfuknattleik hjá Val.

Í stjórn deildarinnar sitja Svali Björgvinsson, formaður, Ragnar Þór Jónsson,

Einar Örn Jónsson og Gunnar Skúlason. Stjórninni til aðstoðar er sem fyrr hópur vaskra Valsmanna og er rétt að nefna nokkra; Lárus Blöndal, Torfi Magnússon, Bjarni Sigurðsson, Steindór Aðalsteinsson og Sveinn Zoëga. Allir þeir sjálfboðaliðar sem koma að starfi deildarinnar eru ómissandi þáttur í daglegu starfi félagsins. Er öllu því góða fólki sem af óeingingirni tekur þátt í umsjón heimaleikja, fjáröflunum og öðru starfi deildarinnar þökkúð góð störf.

### Gott gengi meistaraflokks kvenna

Meistaraflokkur kvenna gekk vel í Íslandsmóttinu og var í toppbaráttunni allan veturinn. Liðið lenti á móti Snæfelli í undanúrslitum og féll út í dramatískum oddaleik í Stykkishólmi. Mikið gekk á í





*Meistaraflokkur kvenna í körfuknattleik 2014–2015. Aftari röð frá vinstri: Guðrún 5 ára, Elísabet Bjarnadóttir liðsstjóri, Sara Diljá Sigurðardóttir, Regína Ösp Guðmundsdóttir, Ragna Margrét Brynjarsdóttir fyrirliði, Elsa Rún Karlsdóttir, Ragnheiður Benónisdóttir og Ágúst Sigurður Björgvinsson þjálfari. Fremri röð frá vinstri: Einar Sigurjónsson sjúkrahjálfari, Bylgja Sif Jónsdóttir, Fanney Lind Guðmundsdóttir Thomas, Sóllilja Bjarnadóttir, Margrét Ósk Einarsdóttir, Guðbjörg Sverrisdóttir. Á myndina vantar Kristrúnu Sigurjónsdóttur fyrirliða.*

úrslitakeppninni og unnu Valur og Snæfell til skipts. Í oddaleiknum þurfti að stöðva leikinn eftir nokkrar mínútur því annar dómari treysti sér ekki til að dæma leikinn en hann hafði meiðst við dómgæslu daginn áður. Nú voru góð ráð dýr og ekki nema tvennt í stöðunni, annaðhvort að finna dómara með réttindi á vellinum eða blása leikinn af og leika hann síðar. Eins og ávallt létu Valsmenn íþrótaandann ráða og samþykktu að eftirlitsdómari, sem ekki hafði dæmt í efstu deild í nokkur ár, hlýpi í skarðið og dæmdi leikinn. Leikurinn gat því farið fram en því miður fór svo að Valur tapaði leiknum eftir að hafa verið yfir lengst af og féll við það úr keppni. Stúlkurnar í Snæfelli voru Valskonum erfiðar á síðasta keppnistímabili, en þær slógu Val einnig út úr bikarnum í 8 liða úrslitum bikarkeppinnar.

Liðinu hefur gengið vel það sem af yfirstandandi keppnistímabils. Meistaraflokkur kvenna lék til úrslita í Lengjubikarnum en beið lægri hlut fyrir Keflavík í spennandi leik þar sem úrslit réðust ekki fyrr en á lokamínúturnum. Liðið er í toppbaráttunni í Íslandsmóttinu og er komið í fjögurra liða úrslit í bikarkeppninni. Liðið er að mestu skipað sömu leikmönnum og á síðasta tímabili en nokkrar

hafa bæst í hópinn. Nýir leikmenn eru Fanney Lind Guðmundsdóttir, Bylgja Sif Jónsdóttir og Regína Ösp Guðmundsdóttir. Joanna Harden byrjaði tímabilið sem erlendur leikmaður liðsins en í nóvember náðist samkomulag um að hún léki ekki meira með félaginu. Nokkrir leikmenn fóru frá okkur, þær Þórunn Bjarnadóttir, Hallveig Jónsdóttir, Unnur Lára Ásgeirsdóttir, Rut Konráðsdóttir og María Björnsdóttir.

Kvennalið Vals tók þriðja árið í röð þátt í átaki Krabbameinsfélagsins, **Bleiku**

**slaufunni**, með því að leika í bleikum búningum í októbermánuði 2014. Þetta frábæra framtak er í senn holl áminning um mikilvægi íþróttasem forvarna og styður hugsjónir Vals um heilbrigði og samfélagslega þátttöku.

### Uppbygging hjá meistaraflokki karla

Karlaliðið lék í efstu deild í annað sinn á þremur árum. Liðið var lítið breytt frá fyrra tímabili og var ákveðið að semja aftur við Chris Woods, erlendan leikmann





Benedikt Blöndal uppallinn Valsari.



Bjarni Geir Gunnarsson uppallinn Valsari.



Þorgrímur Guðni Björnsson uppallinn Valsari.



liðsins. Tveir leikmenn bættust við, Oddur Ólafsson og Oddur Birnir Pétursson. Menn gerðu sér vonir um að liðið ætti möguleika á því að halda sæti sínu í úrvalsdeild en veturinn byrjaði illa og töpuðust margir leikir á lokamínúttunum. Eftir erfiða byrjun gekk illa að finna taktinn og því náðist ekki að snúa þessari þróun við og kom það í hlut meistaraflokks Vals að falla í 1. deild. Margir ungir leikmenn fengu þó dýrmæta reynslu af því að leika í efstu deild sem vafalítið mun reynast þeim vel á komandi misserum.

Miklar breytingar urðu á leikmannahópi Vals fyrir yfirstandandi tímabil, 2014-2015. Aðeins þrír leikmenn sem klárðu tímabilið í fyrra eru enn með liðinu, þeir Benedikt Blöndal, Þorgrímur Guðni Björnsson og Jens Guðmundsson. Bæði Benedikt og Þorgrímur léku upp alla yngri flokka hjá félaginu. Bjarni Geir Gunnarsson, sem leikið hefur með yngri flokkum og meistaraflokki félagsins er snúinn aftur eftir að hafa leikið í Bret-

landi síðasta vetur. Valsmenn tefla því fram nær algerlega nýju liði í vetur og hafa margir flottir leikmenn bæst í hópinn. Kormákur Arthursson er mættur aftur á Hlíðarenda eftir nokkur ár í KR, Illugi Auðunsson og Ingimar Aron Baldursson koma einnig frá KR, Þorbergur Ólafsson (Augnablik), Eysteinn Freyr Júlíusson (Vængir Júpíters), Sigurður Rúnar Sigurðsson (ÍA) og Danero Thomas (Hamar). Farnir eru Oddur Ólafsson, Kristinn Ólafsson, Hlynur Logi Víkingsson, Rúnar Ingi Erlingsson, Oddur Birnir Pétursson og Birgir Björn Pétursson.

Nú þegar tímabilið 2014-2015 er tæplega hálfnað er Valur í fjórða sæti, aðeins 4 stigum á eftir næstu tveimur liðum og 6 stigum á eftir efsta liðinu. Efsta liðið fer beint upp í úrvalsdeild en næstu fjögur fara í umspil um eitt laust sæti í efstu deild. Stefna liðsins er að fara aftur í úrvalsdeild og spila þar á meðal þeirra bestu. Það er metnaður Vals og vilji að eiga lið í efstu deild.



Ritarabörðið, sjálfboðaliðar að störfum





## Valur old boys og Valur b

Hjá körfuknattleiksdeildinni er eitt allra öflugasta old boys lið landsins. Markvissar æfingar tvisvar í viku og enn markvissari skemmtanir skila góðu starfi fyrir Val. Í vetur var svo annað lið körfuknattleiksdeildarinnar endurvakið eða Valur b eins og það er kallað. Er þetta öflugur hópur manna og hafa margir þeirra hæft og leikið með Val. Þessir tveir hópar sýna vel hversu gefandi körfublotinn er og hversu öflugt félagsstarf er í kringum körfuna hjá Val.

## Lokahóf meistaraflökkanna

Á lokahófi meistaraflökka körfuknattleiksdeildar Vals fengu eftirtaldir leikmenn viðurkenningar.

### Meistaraflökkur kvenna

**Leikmaður ársins:** Ragna Margrét Brynjarsdóttir

**Besti varnarmaðurinn:** Þórunn Bjarnadóttir

**Mestar framfarir:** María Björnsdóttir

### 100 leikir með meistaraflökki kvenna

Guðbjörg Sverrisdóttir  
Hallveig Jónsdóttir  
Kistrún Sigurjónsdóttir  
María Björnsdóttir  
Ragnheiður Benónisdóttir  
Unnur Lára Ásgeirsdóttir

### 150 leikir með meistaraflökki kvenna

Þórunn Bjarnadóttir

### Meistaraflökkur karla

**Leikmaður ársins:** Birgir Björn Pétursson

**Besti varnarmaðurinn:** Oddur Ólafsson

**Mestar framfarir:** Benedikt Blöndal

### 100 leikir með meistaraflökki karla

Benedikt Blöndal  
Birgir Björn Pétursson

Ragnar Gylfason

### Valshjartað, fyrir óeigingjarnt starf fyrir körfuknattleiksdeild Vals

Margrét Ósk Einarsdóttir  
Benedikt Blöndal  
Steindór Aðalsteinsson

**Stuðningsmaður ársins** var Edwin

Boama.





7. flokkur karla, Reykjavíkurmestistarar A liða 2014.

## Uppskeruhátíð körfunnar

### Byrjendaflokkur karla og kvenna

Þetta er fyrsti veturinn sem byrjendaflokkur er í körfubolta hjá Val með 4 ára gömlum börnum. Veturinn byrjaði rólega og voru 1–2 á æfingum en þegar leið á hann var farið að fjölga mikið og á tímabili mættu 8–10 börn á æfingar. Á þessum árum er mikill munur á hverjum aldri en gaman var að sjá að þessi ungu gáfu þeim eldri ekkert eftir. Miklar framfarir urðu í vetur hjá öllum og var svo tekið þátt í fyrsta mótinu í maí. Þetta var frábært mót og stóðu börnin sig eins og hetjur. Allir voru glaðir og sælir eftir mótið og má segja að þetta hafi verið góð leið til að enda frábæran vetur. Þjálfari: Kristjana B. Magnúsdóttir.

### 7–8 MB strákar

Strákarnir eru fæddir árin 2005–2006 og hafa nokkrir liprir strákar úr 2007 árgangnum spriklað með þeim á æfingum og mótum og er það vel. Strákarnir fóru

á nokkur mót í vetur og gekk vel. Meðal móta sem farið var á má nefna Póstmót Breiðblikis og Nettómótið í Reykjanesbæ. Endaði veturinn svo á flottu vortoti Vals þar sem strákarnir sýndu að þeim hefur farið mikið fram í vetur. Það sem einkennir hópinn er að þeir eru líflegir og mjög kröftugir. Þjálfari: Þorgrímur Guðni Björnsson.

### 9–10 ára strákar MB

Strákarnir eru búnir að standa sig með þryði innan vallar sem utan. Þeir eru búnir að fara á fjölmörg mót og standa sig glæsilega. Strákarnir fóru á Nettómótið sem var haldið í Reykjanesbæ og þar var svaka stuð hjá strákunum. Miklar framfarir urðu hjá einstaklingunum í liðinu og sérstaklega urðu framfarir í samvinnu og spila saman hjá strákunum á tímabilinu. Strákarnir eru búnir að sýna það og sanna að þeir eru og geta orðið mjög duglegir og eiga algjörlega framtíðina fyrir sér í körfubolta.

### 7–11 ára stelpur MB

Fyrir áramót var Hafdís yfir flokknum og var rosa stuð hjá stelpunum. Eftir áramót tóku Sóllilja og Guðbjörg við flokknum og stelpurnar eru mjög efnilegar í körfubolta, duglegar og skemmtilegar. Mjög miklar framfarir hafa verið hjá stelpunum næstum því frá hverri æfingu. Þær eru áhugasamar og duglegar í að reyna að verða betri. Stelpurnar fóru á nokkur mót yfir veturinn og stóðu þær sig með glæsilegri þryði á hverju einasta mót. Þetta eru upprísandi stjórnur fyrir körfuboltann í Val. Eldri stelpurnar fóru á fleiri mót og einkenndist tímabilið af gleði og hamingju.

**Leikmaður flokksins:** Elísabet Thelma Róbertsdóttir

**Mestu framfarir:** Marta María Sæberg

**Áhugi og ástundun:** Telma Jeanne Bonthoneau

### MB 11 strákar

Í vetur voru að æfa 12–16 strákar í flokknum fjórum sinnum í viku, undir stjórn Ágúst S. Björgvinssonar sem var þjálfari í flokknum, Edwin og Svali voru til aðstoðar. Strákarnir voru duglegir að æfa og tóku allir miklum framförum, nóg var að gera farið á mörg æfingamót, spilaðir æfingaleikir og tekið þátt í Íslandsmóti. Liðið hóf keppni í C-riðli sem var leikinn í Stykkishólmi, strákarnir stóðu sig mjög vel og sigruðu alla fjóra leiki mótsins mjög örugglega. Önnur umferð var því í B-riðli sem var á Flúðum, drengirnir spiluðu mjög vel og sigruðu aftur alla leiki og voru þá komnir upp í A-riðil sem var leikinn í Reykjavík hjá KR þar stóðu strákarnir sig alveg frábærliga og sigruðu þrjá af fjórum leikjum. Úrslita mótið var svo haldið í Keflavík þar sem strákarnir spiluðu mjög vel og unnu fyrstu þrjá leikina sína í jöfnum leikjum. Fjórði leikurinn var gegn Keflavík sem voru ósigradír á tímabilinu og





9. flokkur karla.

var um 200 mans á leiknum. Valur byrjaði betur en þurfti að sætta sig við ósigur gegn góðu Keflavíkurlíði. Silfurverlaun á Íslandsmóttinu er frábær árangur hjá strákunum.

**Leikmaður flokksins:** Gabriel Boama

**Mestu framfarir:** Snorri Pétursson

**Áhugi og ástundun:** Arnaldur Goði Sigurðsson

#### 7.–8. flokkur kvenna

Stelpurnar voru duglegar að æfa og voru framfarir flokksins í heild sinni miklar. Mjög gaman var líka að sjá hversu mikið hver og ein var að bæta sig. Farið var á fjórar túrneringar og mátti sjá bætingar fra hverju móti. Með aframhaldandi æfingum eiga stelpurnar eftir að ná langt. Eftirminnilegt föstudagskvöldið þar sem hópurinn gisti í Vodafonehöllinni og skemmtu sér konunglega.

#### 8. flokkur kvenna

**Leikmaður flokksins:** Freyja Friðþjófsdóttir

**Mestu framfarir:** Eyja Bonthonneau

**Besta ástundun:** Guðrún Blöndal

#### 7. flokkur kvenna

**Leikmaður flokksins:** María Káradóttir

**Besta ástundun og mestu framfarir:**

Ragnheiður Helga Guðjónsdóttir

#### 7. flokkur karla

Þessi flokkur hefur unnið saman eins og lið á tímabilinu. Þeir byrjuðu sem safn einstaklinga á fyrsta móttinu á Ísafirði en enduðu í 3. sæti í B deild Íslandsmótsins í lok tímabils. Auk þess hafa 5 leikmenn flokksins tekið þátt í úrtaksæfingum hjá KKÍ.

**Leikmaður flokksins:** Ólafur Heiðar Jónsson

**Besta ástundun:** Kjartan Ísak Sæmundsson

**Mestu framfarir:** Ívar Guðnason

#### 8. flokkur karla

Góður hópur leikmanna sem hafa besta mætingu allra yngri flokkanna. Við upplifðum að einn liðsmanna þurfti að fara á spítala á tímabilinu, þrír leikmenn tóku þátt í úrtaksæfingum KKÍ og einn leikmaður skoraði sín fyrstu stig í körfuboltaleik.

**Leikmaður flokksins:** Gabriel Backman Waltersson

**Mestu framfarir:** Sigurður Steinar

**Besta ástundun:** Óðinn Arnarson

#### 9. flokkur karla

Þessi hópur hefur lært á tímabilinu hversu stutt er á milli þess að vinna og tapa og að ná markmiðum sínum eða mistakast. Mikil meiðsli hrjáðu einnig iðkendur í flokknum á tímabilinu.

**Besti leikmaðurinn:** Kristofer Karim Nahir

**Besta ástundun:** Ísak Sölvi Ingvaldsson

**Mestu framfarir:** Arnar Steinn Helgason

#### 10. flokkur karla

Alls voru 8 nýir iðkendur í hópnum á þessu tímabilinu og það tók tíma að byggja upp liðsheild í hópnum. Flokkurinn lenti í ýmsu mótlæti og þeir þurftu einnig að takast á við það að leika við stærri og sterkari leikmenn í 11. flokki eftir að 10. og 11. flokkur félagsins var sameinaður.

**Leikmaður flokksins:** Magnús Konráð Sigurðsson

**Mestu framfarir:** Aron Elí Ellertsson

**Besta ástundun:** John Acether Pastolero

#### 11. flokkur karla

Nýr hópur með iðkendum úr 10. flokki sem léku upp fyrir sig. Auk þess missti flokkurinn þrjá leikmenn sem yfirgáfu félagið en þeir fóru annað að mennta sig. Flokkurinn upplifði snjókomu þar sem stákarnir urðu fegnir að koma í Borgar-

nes og þeir fóru í geysilega vel heppnaða ferð til Egilsstaða. Í þessum hópi eru sterkir einstaklingar sem auk þess hafa viljann til að leika körfubolta til sigurs.

**Leikmaður flokksins:** Bjarki

**Mestu framfarir og besta ástundun:**

Víkingur

#### Drengjaflokkur:

**Leikmaður flokksins:** Hlynur Víkingsson

**Mestu framfarir:** Bjarki Ólafsson

**Besta ástundun:** Víkingur Goði Sigurðarson

#### Unglingaflokkur:

**Leikmaður flokksins:** Benedikt Blöndal

**Mestu framfarir:** Benedikt Blöndal

**Besta ástundun:** Víkingur Goði Sigurðarson

#### Unglingaflokkur kvenna

Flokkurinn er skipaður stelpum sem æfa með meistaraflokki. Spilað var heima og að heiman. Liðinu gekk mjög vel á heimavelli í vetur og sigraði alla leiki þar að undanskildum einum leik sem tapaðist á lokasekúndum. Endaði í þriðja sæti í deild en datt út í undanúrslitum gegn Haukum.

**Leikmaður flokksins:** Hallveig Jónsdóttir

**Framfarir:** Ragnheiður Benónisdóttir

**Áhugi og ástundun:** Sara Diljá Sigurðardóttir

#### Ýmsar viðurkenningar

**Þjálfari Ársins:** David Patchell

**Dómari Ársins:** Edwin Boama

**Stuðnings maður Ársins:** Edwin Boama

**Valsari ársins:** Víkingur (Siguðarson)

**Einarsbikarinn:** Benedikt Blöndal

# Uppskeruhátíð körfuknatt



Minnibolti



Minnibolti



Minnibolti



Minnibolti



Minnibolti



Minnibolti stelpur.



Minnibolti strákar.





# Leiksdeildar 2014

Viðurkenningar



7. flokkur karla. Örn Steinar, Ívar Guðnason, Ólafur Heiðar Jónsson, Geir Ragnarsson, Eiríkur Friðjón Kjartansson og Kjartan Ísak Sæmundsson.



7. og 8. fl. kvenna. Berdís J. Bender, Eyja Bonthonneau, Guðrún Blöndal, Hekla B. Kormáksdóttir, Freyja Friðbjófsdóttir, Ragnheiður H. Guðjónsdóttir, María Káradóttir og Guðbjörg Sverrisdóttir.



8. flokkur karla. Gabriel Backman Waltersson, Sigurður Steinar og Óðinn Arnarsson.



9. flokkur karla. Orri Steinn Árnason, Helgi Tómas Helgason, Arnar Helgason, Kristófer Karim og Ísak Sölvi Ingvaldsson.



Unglingaflokkur kvenna. Hallveig Jónsdóttir, Sara Diljá Sigurðardóttir og Sóllilja Bjarnadóttir.



Unglingaflokkur: Þorri Arnarsson og Benedikt Blöndal.



10. flokkur karla. Aron Elí Ellertsson.



Þjálfari ársins: David Patchell.



Dómari ársins og stuðningsmaður ársins. Edwin Boama.



Einarsbikarinn: Benedikt Blöndal.



# Markmiðið að komast strax upp í úrvalsdeild aftur

**Atli Barðason er 23ja ára og leikur körfubolta með meistaraflokki**

**Fæðingardagur og ár:** 26. október 1990.  
**Nám:** Húsasmíði.

**Kærasta:** Nei engin kærasta, en sem betur fer með NBA League Pass, svo ég er góður í bili.

**Hvað ætlar þú að verða:** Húsasmíður á daginn, berjast gegn glæpum á nóttunni.

**Af hverju Valur?** Valur er flott félag og það kom ekkert annað til greina.

**Uppeldisfélag í körfubolta:** Valur.

**Frægur Valsari í fjölskyldunni:** Andri Sig. í fótboltanum. Vita ekki allir hver hann er?

**Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum:** Þau eiga hrós skilið fyrir að skutla mér og sækja mig þvers og kruss um höfuðborgarsvæðið á æfingar og leiki þegar ég var yngri. Stuðningurinn frá þeim hefur verið ómetanlegur að sjálfsögðu.

**Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni:** Ég ætla segja pabbi minn því mér finnst hann bara svo töff.

**Af hverju körfubolti:** Körfubolti er svo skemmtileg íþrótt, mikill hraði á litlum velli (miðað við knattspyrnuvöll) svo það er alltaf eitthvað action.

**Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum:** Spilaði fótbolta með Víkingi sem lítill gutti og var mikið í hlaupi, á mikið af medaljum skal ég segja þér.

**Eftirminnilegast úr boltanum:** Bikar-meistaratitill '89 liðsins á móti Njarðvík í 11. flokki.

**Ein setning eftir síðasta tímabil:** Hvorki persónumarkmið né liðsmarkmið náðust, en sumarið nýttist mjög vel og undirbúningstímabilið líka. Allir vel stemmdir fyrir komandi tímabil.

**Markmið fyrir þetta tímabil:** Að komast upp í úrvalsdeild að sjálfsögðu.

**Besti stuðningsmaðurinn:** Edwin Boama.

**Erfiðustu samherjarnir:** Toggi getur

verið djöfulli erfiður, alltaf með eitthvað vesen.

**Erfiðustu mótherjarnir:** Held að erfiðustu mótherjarnir á þessu tímabili séu Hamar, en ef við spilum okkar leik þá eigum við ekki að vera í vandræðum með þá.

**Eftirminnilegasti þjálfarinn:** Ég ætla nefna þrjá, Bergur Emilsson, Ágúst Jenson og Sævaldur Bjarnason, allt topp þjálfarar sem mótuðu yngriflokkarárin mín.

**Mesta prakkarastrik:** Að keyra bíl 16 ára gamall, próflaus og nettur.

**Fyndnasta atvik:** Þegar Gústi þjálfari fór að líkja fylleri við því að lemja sjálfan sig í hnéd með hamri. Það var frekar fyndið móment.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val:** Ætla ekki að gera upp á milli elsku stelpnanna, þær eru allar mjög athyglisverðar.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val:** Jens Guðmundsson og Þorgrímur Guðni (Togg-vélin) eru báðir einstaklega athyglisverðir.

**Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val:** Mér líst mjög vel á þá, margir efnilegir drengir til í Valsbúðunum.

**Fleygustu orð:** Allt sem Denzel Washington segir í bíómyndunum sínum.

**Móttó:** Never a failure, always a lesson; keep going, keep working.

**Við hvaða aðstæður líður þér best:** Inni í klefa eftir hörku góða æfingu eða sigurleik.

**Hvaða setningu notarðu oftast:** „Þetta er sekt“

**Skemmtilegustu gallarnir:** Stundum frekar mikil læti í mér, en er það ekki bara gaman?

**Fyrirmynd þín í körfubolta:** MJ og Kobe.

**Draumur um atvinnumennsku í körfubolta:** Þeir draumar fjöruðu út þegar ég hætti að stækka í 173 sentimetrum.

**Landsliðsdraumar þínir:** Mig dreymir um að landsliðið okkar verði það besta.

**Hvað einkennir góðan þjálfara:** Reynsla, vitneskja og agi.

**Besti söngvari:** Hef ekki miklar tilfinningar til söngvara, en sá tónlistarmaður sem er í mestu upphaldi er Dr. Dre og Timbaland.

**Besta hljómsveit:** Outkast.

**Besta bíómynd:** Training day.

**Besta bók:** The little book of wisdom eftir Dalai Lama.

**Besta lag:** I like the way you move með Outkast.

**Uppáhaldsvefsíðan:** valur.is er besta vefsíða sem til er.

**Uppáhaldsfélag í enska boltanum:** Ég er duglegur að drulla yfir liðið sem tapar, getum orðað það svoliðið.

**Uppáhalds erlenda körfuboltafélagið:** Chicago Bulls

**Nokkur orð um núverandi þjálfari:** Flottur þjálfari með mikla reynslu og sigurvilja. Áfram Gústi.

**Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera:** Setja jafn mikið púst í körfuboltann eins og er gert við handboltann og fótboltann.

**Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðar-enda:** Frábær aðstaða, mætti vera heitur pottur í körfuboltaklefanum en annars er allt til fyrirmyndar.

**Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum:** Vinna vel að yngriflokkastarfi, það er framtíðin.

**Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti hjá Val milli kynja:** Hef ekki orðið var við neina kynjamismunun sem betur fer.

# Hemmalundur á Hlíðarenda formlega opnaður á 103 ára afmæli Vals

**Hemmalundur – til minningar um Valsarann  
Hemma Gunn 1946–2013. „Verið  
hress – ekkert stress – bless“**

Hemmalundur var formlega opnaður við hátíðlega athöfn á 103ja ára afmælisdegi Knattspyrnufélagsins Vals 11. maí sl. að viðstöddu fjölmenni. Hugmyndin að róluvelli á Hlíðarenda kviknaði hjá Vals-hjónunum Soffíu Ámundadóttur ( Sossu) og Hans Kristjáni Scheving þegar þau héldu upp á sameiginlegt 90 ára afmæli sitt og ákváðu að biðja afmælisgesti um frjáls framlög í róluvallarsjóð. Það var því stór dagur hjá þeim hjónum þegar draumur þeirra varð að veruleika þegar Hemmalundur var formlega opnaður. Sossa segist vera gríðarlega stolt þegar hún horfir á Hemmalund og sér börn þar að leik. Hún telur þörfina fyrir leikvöll á Hlíðarenda hafa verið til staðar og að mikil vinna hafi farið í að koma honum upp og að margir góðir Valsarar hafi lagt hönd á plóg og þar hafi Fálkarnir verið fremstir í flokki.

Bláðamaður Valsblaðsins hafði samband við Sossu og grennsaðist fyrir um hvernig róluvöllurinn nýttist í félagsstarfinu. Hún segir að yngri flokkarnir noti svæðið mikið fyrir og eftir æfingar og að gaman hafi verið að sjá flokka grilla saman í Hemmalundi í sumar og nýta aðstöðuna vel. „Ég var að þjálfva 7. flokk kvenna og við notuðum Hemmalund mikið. Eitt sinn höfðum við for-eldrabolta sem endaði í grilli í Hemmalundi og verðlaunaafhendingu.“ Einnig hafi Fálkarnir og fjölskyldur þeirra hist í Hemmalundi og átt góða stund saman og grillað og Sumarbúðir í borg hafi mikið nýtt sér róluvöllinn í sumar. „Valsarar voru mikið að koma til okkar hjóna og þakka fyrir þessa frábæru viðbót við svæðið okkar. Við skynjuðum mikið þakklæti og fengum gott hrós. Að geta gefið svona til baka til félagsins er góð

tilfinning og viljum við þakka veislugestum í afmælinu okkar fyrir að taka vel í þessa hugmynd okkar og styðja hana,“segir Sossa ánægð. Framtíðarsýn hennar er að bæta við tveimur litlum tækjum, hringekju og rugguleikfangi. Hún hvetur þá sem eru áhugasamir um að styðja við áframhaldandi þróun á Hemmalundi vinsamlegast að setja sig í samband við sig. „Ég held að allir Valsarar sem eru mikið á Hlíðarenda séu ánægðir með þessa viðbót en Hemmalundur er hugsaður sem samverustaður þar sem ungir sem alnir geta átt góðar stundir saman,“ segir Sossa.

*Samantekt og myndir Guðni Olgeirsson.*



*Hemmalundur var vígður 11. maí 2014 á afmælisdegi Vals við hátíðlega athöfn að viðstöddu fjölmenni. Stelpurnar í 7. flokki kvenna tóku þátt í vígsluhátíðinni með blöðrur en Sossa er þjálfari flokksins.*



# Íþróttahreyfing á villigötum

Eftir Brynjar Harðarson framkvæmdastjóra Valsmanna hf.

**Allt okkar þjóðfélag er gegnsýrt af umræðum um peninga og skuldir. Flestar fjölskyldur, fyrirtæki og sjálfur ríkiskassinn eru alltof skuldsettar. Stærstur hluti íþróttahreyfingarinnar er þar engin undantekning. Í langflestum tilvikum er ástæðan sú sama, það er eytt um efni fram og tekjur duga ekki fyrir gjöldum**

Það má hins vegar víða sjá batamerki. Verðbólga á Íslandi er í sögulegu lágmarki. Að mínu mati er engin vafi á því að ein af stærstu ástæðum þess er að einkaneysla hefur ekki aukist í takt við bætta hag. Svo virðist sem einstaklingar og fyrirtæki hafi lært af biturri reynslu og halda aftur af sér í neyslu og fjárfestingum.

## Íþróttahreyfingin

Þó að orðum mínum hér sé fyrst og síðast beint að okkar ástsæla félagi, tel ég að þau eigi við stóran hluta íþróttahreyfingarinnar. Hún hefur frá hruni mátt þola gríðarlega tekjuskerðingu, bæði frá opinberum aðilum og styrktaraðilum og þá sér í lagi atvinnulífínu. Nánast allir tekjustofnar hafa minnkað. Undir öllum kringumstæðum hefðu útgjöld átt að dragast saman í sömu hlutföllum. Það hefur hins vegar ekki gerst, með tilheyrandi skuldasöfnun og versnandi fjárhag.

Það er gjarnan rætt um að íþróttahreyfingin byggist upp á sjálfbærni og það er rétt upp að vissu marki. Þátttaka foreldra hefur t.d. aukist hin síðari ár. Stór hluti og þá sér í lagi afreksstarfið er rekið áfram af launþegum, þ.e.a.s. starfsmönnum félaga og sérsambanda, þjálfurum og síðast en ekki síst íþróttamönnum sjálfum. Þetta á fyrst og fremst við um boltagreinarnar með knattspyrnuna í algjörum forgrunni. Það hefur orðið bylt-

ing í þessum málum á síðustu 20 -30 árum. Launagreiðslur hafa stöðugt aukist, bæði hvað varðar fjölda þeirra sem þiggja þóknun sem og upphæðir til þeirra sem hæst þiggja laun.

Þeir sem þiggja laun og greiðslur af íþróttahreyfingunni gera stöðugt meiri kröfur um að hún sé í engu tilliti frábrugðin fyrirtæki, sem greiði á réttum tíma umsamin kjör enda um þau skriflegir samningar. Hér erum við komin að veigamikilli kerfisvillu, ef svo má að orði komast. Atvinnulífið gerir samninga við starfsfólk sitt út frá fjárhagslegum forsendum en íþróttahreyfingin út frá væntum árangri á keppnisvellingum. Árangurinn hefur síðan afgerandi áhrif á alla tekjustofna, beina og óbeina. Fleira kemur til, því á einum stað efst í þrátt íþróttahreyfingarinnar eru sjálfbærni, stjórnmenn. Mennirnir sem taka ákvarðanir um stóru gjaldaliðina. Væri hægt að ímynda sér að í atvinnulífínu væri einungis einn hópur sem ekki þiggði laun og það væru stjórnmennirnir? Nei, þvert á móti þiggja þeir hæstu launin enda bera þeir mestu ábyrgðina.

Fyrirtæki sem rekið er á óábyrgan hátt endar í þroti. Það gerir íþróttfélag hins vegar sjaldan. Þau stóru og sterku leita aftur og aftur til félaga sinna og velunnara, í smærri bæjum til bæjarfélagsins, sem enn og aftur hlaupa undir bagga og bjarga hlutunum. Krafturinn getur vissulega dvínað og starfsemin minnkað á alla kanta.

## Er gleðin horfin?

Stóri gallinn er hins vegar sá að gleðin er horfin. Þjálfarar og íþróttamenn horfa í æríkara mæli á íþróttafélögin sem óbreyttan launagreiðanda. Foreldrar líta að sama skapi á félögin sem þjónustuaðila við börnin sín líkt og skóla og dagheimili. Síðasta kynslóðin sem ólst upp við félagsanda og stundaði sína íþrótt án þóknunar er núna víða við stórnvölinn. Þessi kynslóð talar gjarnan um gamla daga og sannan félagsanda, sem nú þurfi að rífa upp að nýju. Það er torsótt markmið því þjóðfélag okkar er gjörbreytt.

Við förum villu vegar í samanburði við nágrannalöndin og það sem þar fer

fram á íþróttasviðinu. Knattspyrna í Evrópu er gríðarlega vinsæl og laðar að sér bæði mikinn fjölda áhorfenda, feita sjónvarps- og kostunarsamninga, umfangsmikla sölustarfsemi og í sumum tilvikum forríka eigendur sem dreymir um að skapa sér frægð og minnisvarða.

Langverst er skekkjan í knattspyrnunni. Hún býr bæði við sterkt sérsamband (og forrík alþjóðasambönd. Laun hluta atvinnuknattspyrnumanna í Evrópu eru í raun óskiljanleg og á þetta horfum við héðan af skerinu litla og viljum vera þátttakendur. Félög í efstu deild gera út á árangur sem skilar töluverðum umframtekjum (og reyndar líka umframgjöldum sem oftar en ekki vilja gleymast). Það er aftur á móti ekki á vísan að róa og aðkeyptir leikmenn, háir launatékkrar og önnur hlunnindi eru ekki ávísan á árangur. Margir keppa – fáir vinna.

## En hvað er til ráða?

Af hverju hætta félögin ekki að greiða laun sem þau ráða ekki við? Af hverju sníða félögin sér ekki stakk eftir vexti? Við þessu er ekkert einfalt svar. Íþróttir eru drifnar áfram af sigurvilja. Afrakstur vel rekens fyrirtækis er mældur í arðsemi á meðan afrakstur vel rekens íþróttafélags er mældur í sigrum og titlum.

Á sama tíma og lög og reglur banna skerðingu atvinnufrelsis með tilheyrandi vandkvæðum með að hindra t.a.m. óheftar launagreiðslur, verður íþróttahreyfingin að setjast á rökstóla og skoða alvarlega grundvöll sinn og forsendur. Við höfum á síðustu árum horft upp á fjölda félaga og félagasambanda annaðhvort hverfa eða missa allan kraft. Við horfum upp á kirkjuna og söfnuði landsins í miklum kröggum og tilvistarkreppu. Íþróttahreyfingin er einn af hornsteinum þjóðfélagsins og innan íþróttafélaga landsins hefur æska þessa lands verið alin upp að stóru leyti. Til þess að svo megi vera áfram þarf íþróttahreyfingin af einkennst af heilbrigði og aga sem nú um stundir skortir mikið á.

Mig langar því að skora á forystumenn íþróttahreyfingarinnar til að taka rekstrar- og fjárhagsforsendur íþróttafélaganna til gagnræðrar endurskoðunar, að örðum kosti er hætta á að illa fari.

# Valsmenn virkir á samfélagsmiðlum

Á undanförunum árum hafa sprottið upp alls konar hópar á samfélagsmiðlum, einkum á facebook, en einnig á twitter og instagram og nú síðast á snapchat

Valsmenn hafa tekið virkan þátt í notkun samfélagsmiðlanna og stofnaðir hafa verið ýmsir hópar og er gaman að fylgjast með þróuninni. Vel virkur miðill af þessu tagi fangar athygli áhagendanna reglulega og margir rækta tengslin við félagið eða einstaka hluta þess með þessum hætti. Einnig eru margir yngri flokkar mjög virkir á facebook, bæði fyrir foreldra yngstu iðkendanna og síðar fyrir iðkendur og foreldra þeirra þar sem hægt er að fylgjast með starfinu í máli og myndum. Þessi þróun er mjög jákvæð og ætti að stuðla að auknum félagsanda og ræktarsemi og styrkja og hvetja stuðningsmenn til dáða. Valsblaðið hvetur alla Valsmenn til þess að fylgjast með félaginu á samfélagsmiðlum og taka þar virkan þátt.

Stærsti samfélagsmiðill Valsmanna er opinbera facebook síða félagsins sem heitir einfaldlega **Knattspyrnufélagið Valur** með hátt í 3000 stuðningsmenn. Síðan er reglulega uppfærð en auðvelt væri að hafa virknina meiri og fjölbreyttari. Einnig er til hópur sem heitir **Stuðningsmannafélag Vals** sem stofnaður var 2010 en virknin hefur verið takmörkuð undanfarið.

**Valur handbolti** er afar virkur samfélagsmiðill með um 1200 aðdáendur og er reglulega uppfærður með nýjum fréttum og ekki síður með brotum úr sögu handboltans í máli og myndum. Valur handbolti er einnig orðinn virkur á snapchat. Ef dæma á síður út frá hversu virkir menn eru að „líka“ við fréttir eða umfjöllun þá ber þessi miðill höfuð og herðar yfir aðra samfélagsmiðla á vegum Valsmanna um þessar mundir.

**Valur fótbolti** er einnig frekar virkur miðill, með á þriðja hundrað áhagendur, reglulega uppfærður í máli og myndum og stuttum viðtölum við leikmenn. Ekki er mjög virk umræða um félagið á þessum miðli.



**Valur körfubolti** er virkur lokaður hópur með umfjöllun um körfuna í Val í máli og myndum og eru meðlimir á annað hundrað. Þar fer einnig fram umræða og skoðanaskipti um starfið.

**Fjósið** er einnig virkur miðill með á fimmta hundrað stuðningsmenn, sem er nokkurs konar fréttaveita um ýmislegt sem tengist meistaraflokkum félagsins og einnig yngri flokkum að einhverju leyti. Á þessum miðli er frekar virkir umræðuþræðir þar sem stuðningsmenn

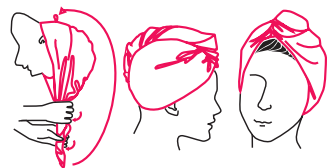
skiptast á skoðunum um hvaðeina sem tengist félaginu. Á þessum miðli fer fram uppbyggileg og gagnrýnin umræða um félagsstarfið.

Einnig má nefna að bæði **Fálkar** og **Valkyrjur** eru með virka hópa á facebook og einnig **Valur skokk** og **Valskórinn** og **Séra Friðrik Friðriksson** svo dæmi séu tekin. Og einnig fjölmargir yngri flokkar virkir.



# Golfmeistari Vals 2014 er Guðrún Kristín Bachmann

... svo ótrúlega þægileg eftir sturtuna eða baðið!



Frábær gjöf fyrir dömur á öllum aldri.

Verð: 3390 kr. og 3190 (barnastærð 3-9 ára)

Fáanleg í 12 litum



höfuðhandklæði

gsm 660 8860

elfursif@internet.is

Nánar um sölustaði á facebook

Sif



Árlegt golfmót Vals er mót fyrir Valsmenn og aðdáendur Vals. Í sumar var mótið haldið 18. júlí. Um er að ræða punktakeppni með forgjöf. Keppnin að þessu sinn var æsispennandi og veitt voru vegleg verðlaun fyrir efstu þrjú sætin og auk þess voru veitt verðlaun fyrir besta skor. Tókst mótið vel í alla staði og er það svo sannarlega búið að festa sig í sessi í félagsstarfinu. Úrslit voru sem hér segir.

#### Sigurvegari karla:

1. sæti Heimir Karlsson 35 punktar
2. sæti Bjarni Ingólfsson 34 punktar
3. sæti Hjalti Sigurðarson 31 punktur

#### Sigurvegari kvenna:

1. sæti Guðrún Kristín Bachmann 36 punktar
2. sæti Jóhanna Barðardóttir 30 punktar
3. sæti Margrét Óskarsdóttir 30 punktar

# Körfubolti er bara svo skemmtilegur

## Magnús Konráð Sigurðsson er 16 ára og leikur körfubolta með 11. flokki

Magnús hefur æft körfubolta í um það bil 6 ár með Val sem er hverfisfélagið hans og auk þess stór klúbbur.

**Hvers vegna körfubolti?** „Körfubolti er bara svo skemmtilegur, en ég hef líka æft fótbolta í Val.“

**Hvernig gekk ykkur á þessu ári?** „Í sumar fórum við til Boston í æfingabúðir sem var stórkostleg lífsreynsla, við spiluðum í Íslandsmóttinu.“

**Hvernig eru þjálfarar þínir?** „Jens og Toggi eru mjög fínir leikmenn og þjálfarar og eru alltaf að kenna okkur eitthvað nýtt.“

**Segðu frá skemmtilegum atvikum úr boltanum.** „Eftirminnilegt er þegar Ingi-

mar skoraði í sína eigin körfu við litla hrifningu áhorfenda.“

**Fyrirmyndir í körfuboltanum?** „Uppáhalds körfuboltamaðurinn minn er Derrick Rose, þrátt fyrir mikil meiðsli.“

**Hvað þarf til að ná langt í körfubolta?** „Vera duglegur að mæta á æfingar og aukaæfingar.“

**Hvernig er aðstaðan á Hlíðarenda til að æfa körfubolta?** „Aðstaðan er til fyrirmyndar og það eru nokkuð margir salir.“

**Hver stofnaði Val og hvenær?** „Séra Friðrik Friðriksson árið 1911.“

**Hver eru þín einkunnarorð?** „Some people want it to happen, some wish it would happen, others make it happen.“



UNDER ARMOUR.



I WILL.

# Nýtt barna- og unglíngaráð stofnað sem fjórða deildin innan Vals

## Pistill frá barna- og unglíngaráði

Nýtt barna- og unglíngaráð Vals tók til starfa síðastliðið haust eftir að lög um ráðið voru samþykkt á síðasta aðalfundi Vals sem gerir það að verkum að ráðið er nú rekið sem fjórða deildin innan Vals. Í barna- og unglíngaráði sitja 6 manns auk íþróttafulltrúa Vals en formaður ráðsins situr jafnframt í aðalstjórn félagsins. Undir ráðið falla allir yngri flokkar félagsins í knattspyrnu, handknattleik og körfuknattleik.

### Verkefni barna- og unglíngaráðs Vals er fjórþætt:

1. Auka tekjur barna- og unglíngasviðs Vals.
2. Auka fjölda iðkenda yngri flokka Vals.
3. Stuðla að því að iðkendum og þjálfurum hjá Val líði vel og séu stoltir af því að tengjast félaginu.
4. Bæta samskipti milli allra þeirra sem koma að yngri flokka starfi félagsins, er þá lögð sérstök áhersla á að foreldrar séu ánægðir með starfsemi félagsins

og líði vel með að hafa börnin sín í Val.

Unnið er að nýrri Gæðahandbók fyrir allt barna- og unglíngasviðið sem tekur gildi um næstu áramót. Árlegt vorhappdrætti til styrktar barna- og unglíngasvið verður haldið í vor og einnig er í undirbúningi árlegt fjárflyunarmót yngri flokka félagsins.

*Guðmundur Breiðfjörð formaður barna- og unglíngaráðs tók saman.*

## Kynning á meðlimum barna- og unglíngaráðs Vals



**Guðmundur Breiðfjörð**, formaður barna- og unglíngaráðs og situr í aðalstjórn Vals. Markaðsstjóri kvikmyndadeildar Senu. Varaformaður Foreldrafélags Hólabrekkuskóla. Meðlimur Fálka í Val. Dóttir fædd 2004 er í 5. flokki í knattspyrnu.



**Margrét Lilja Guðmundsdóttir**, kennari á íþróttafraeðisviði Háskólans í Reykjavík og sérfræðingur hjá Rannsóknunum & greiningu. Varaformaður Valkyrja Vals. Móðir Darra Sigþórssonar í 2. flokki/mfl. í knattspyrnu og Tinnu Sigþórsdóttur 7. flokki í handknattleik.



**Hólmfríður Sigþórsdóttir**, ritari barna- og unglíngaráðs. Líffræðingur og framhaldsskólakennari í Flensborg Hafnarfirði. Ritari Valkyrja Vals. Móðir Ísaks Sölva í 11. flokki Vals í körfuknattleik, Tómasar Orra í 6. flokki í handknattleik og minnibolta 11 ára í körfuknattleik og Emblu Maríu í 7. flokki í knattspyrnu.



**Jón Sigfús** er lögmaður að aðalstarfi en er jafnframt með réttindi sem löggiltur fasteigna- fyrirtækja- og skipasali og sinnir verkum á því sviði. Meðlimur Fálka í Val. Börn hans, Ástrún Helga og Jón Sigfús junior (Nonni), hafa verið í knattspyrnu um síðustu sex ár. Ástrún síðast í 3. flokki, en tók sér hlé í haust er hún byrjaði í MR. Nonni er í 4. flokki í knattspyrnu og er einnig í handknattleik (síðustu 3 ár) nú í 5. flokki (markmaður). Hann er í Hlíðarskóla.



**Valtýr Guðmundsson**, gjaldkeri barna- og unglíngaráðs. Forstjóri OKKAR líftrygginga hf. Faðir Ásdísar í 4. flokki, Nínu Margrétar í 5. flokki og Ágústu Maríu í 7. flokki. Þær eru allar í knattspyrnu hjá Val.



**Svala Þormóðsdóttir**, útgáfustjóri Eddu útgáfu. Formaður Valkyrja Vals. Þorgils sonur hennar er fæddur 1997 og var í knattspyrnu og handknattleik hjá Val í gegnum yngri flokkana en hefur nú snúið sér alfaríð að handknattleik og spilar með 3. flokki. Ugla er fædd 1999 og var í knattspyrnu og handknattleik hjá Val í gegnum yngri flokkana en hefur nú snúið sér alfaríð að handknattleik og spilar með 4. flokki.



# Þriðji flokkur kvenna í knattspyrnu tók þátt í sívinsæla Gothia Cup mótinu í Svíþjóð



3. flokkur kvenna í knattspyrnu hélt til Gautaborgar á dögnum og tóku þátt í hinu sívinsæla og sterka móti Gothia Cup. Alls fóru 27 stelpur í ferðina ásamt tveimur þjálfurum og tveimur liðsstjórum. Tvö lið voru skráð til leiks og kepptu þær í U-17 og U-15.

U-17 ára liðið lenti í mjög sterkum riðli sem innhélt meðal annars tvö lið sem fóru virkilega langt á mótinu og náðu þar þriðja sæti og komust í B-úrslit. Þar komust þær í 8-liða úrslit eftir sigra í 64, 32 og 16 liða úrslitum. Þetta er frábær árangur sérstaklega í ljósi þess að þessar manefðu með réttu átt að spila í U-16 og voru þær því alltaf að spila við eldri stelpur.

U-15 ára liðið náði einnig frábærum árangri og sigruðu sinn riðil nokkuð örugglega og fóru þar af leiðandi í A-úrslit þar sem öll bestu lið á mótinu biðu. Stelpurnar komust í gegnum 64, 32 og 16-liða úrslit og biðu lægri hluti í 8-liða úrslitum á vægast sagt umdeildum vítaspjrnudómi í lok leiks. Liðið sem sló þær út komst síðan alla leið í sjálfan úrslitaleikinn. Frábær árangur að ná 5.–8. sæti af rúmlega 120 liðum.

Stelpurnar gerðu ýmislegt annað eins og að fara í búðir, tívolí og sóluðu sig í góða veðrinu. Umfram allt voru stelpurnar sér, Val og Íslandi til mikils sóma.

*(Frétt af valur.is)*





Jón Freyr hefur æft fótbolta í 9 ár. Hann segir að Valur standi næst sér bæði andlega og líkamlega og að á síðustu hafi Hlíðarendi orðið að hans öðru heimili og að ekkert annað lið hafi komið til greina.

**Hvers vegna fótbolti?** „Flest allir vinir mínir byrjuðu í fótbolta snemma og það var alltaf spilaður fótbolti í öllum frímínútum í skólanum svo það var lítið annað en fótbolti. Með fótboltanum æfi ég líka handbolta með 4. flokki Vals.

**Hvaða þýðingu hefur það fyrir þig að hafa fengið Friðriksbikarinn?** „Það kom mér á óvart þegar nafnið mitt var kallað. Það var virkilega skemmtilegt að fá Friðriksbikarinn og það hvetur mig áfram til dáða.“

**Hvernig gekk ykkur á þessu ári?** „Undirbúningstímabilið gekk ágætlega fyrir sig en sjálft tímabilið hefðum við getað gert miklu miklu betur og við vitum það flestallir. Við tókum þátt í Reykjavíkurmóttinu, Íslandsmóttinu, bikarkeppninni og Rey Cup. Einnig fórum við í æfingiferð til Albir snemma sumars.“

# Maður þarf hugarfar, metnað og hæfileika til að ná langt

**Jón Freyr Eypórsson er 15 ára og lekur með 3. flokki í knattspyrnu og er handhafi Friðriksbikarsins í ár**

**Hvernig eru þjálfarar þínir?** „Matthías og Valur eru virkilega skemmtilegir en vilja samt hafa aga og kunna vel að kenna. Einnig frétti ég að Fjalar verði með markmannsæfingar í vetur og bind ég miklar vonir um að læra af honum. Mér finnst Matti og Valur vera kjörið dæmi um góða þjálfara.“

**Skemmtileg atvik úr boltanum.** „Þegar við fórum til Albir á í sumar var HM að hefjast og fyrsti leikur Spánar í riðlinum var á móti Hollandi. Við strákarnir vorum saman ásamt ófáum heimamönnum og horfðum á leikinn af skjávarpa. Það var gríðarleg stemning. Strákarnir fögnuðu fimm mörkum Hollendinga og fóru heimamenn virkilega súrir og sumir tár-votir heim. Í sömu ferð var karoke kvöld á hótelinu sem við gistum á en þá tók Hrói eftirminnilega lagið Don't Stop Believin'. En það var nú einungis upphitun fyrir það sem koma skal því Dagur, Steinn og Jóhann tóku sig til og sungu Louder við gífurlegar undirtektir viðstaddir.“

**Hverjar eru fyrirmyndir þínar í fótboltanum?** „Hjá Val er Andri Fannar fyrirmynd mín sem og Anton Ari. Haraldur Björnsson hjá Sarpsborg, Kasper Schmeichel hjá Leicester og Claudio Bravo hjá Barcelona. Svo hefur Jack Wilshere líka alltaf verið í upphaldi.“

**Hvað þarf til að ná langt?** „Hugarfar, metnað og hæfileika. Hjá sjálfum mér þarf ég helst að bæta tæknina.“

**Framtíðardraumar?** „Að fá að spila með meistaraflokki Vals, fara kannski út í atvinnumennsku og að mennta mig vel. Eftir 10 ár sé ég mig fyrir mér spila með Val.“

**Frægasti Valsarinn í fjölskyldunni?** „Ætli ég sé ekki svarið, enda er fjölskylda mín meira í áhorfinu heldur en að iðka íþróttir.“

**Stuðningur fjölskyldu?** „Foreldrar mínir hafa alltaf hvatt mig áfram, þau horfa á marga leiki sem ég spila og eru alltaf til í að skutla mér á æfingar. Það er virkilega mikilvægt að hafa einhvern sem styður þig alltaf og er þér nærri.“

**Hvað finnst þér mikilvægtast að gera hjá Val til að efla starfið í yngri flokkunum?** „Ég og nokkrir strákar í flokkunum mínum hafa tekið sig til og byrjað að hjálpa til við að þjálfra. Einnig fannst mér þegar ég var yngri að fá leikmenn og/eða þjálfara úr meistaraflokki til að koma og kíkja á eina og eina æfingu virkilega hvetjandi.“

**Hvernig er aðstædan á Hlíðarenda til að æfa fótbolta?** „Aðstædan á Hlíðarenda er fín en það er alltaf hægt að gera betur. Innanhúsgervigrasvöllur finnst mér ætti að vera efst á lista meðal framkvæmda því að gervigrasvöllurinn sem nú er til staðar er ekki upphitaður og frýs því oft á veturna. En framkvæmdirnar sem á að hrinda af stað í vetur líst mér mjög vel á.“

**Hvað finnst þér að Valur geti gert til að stuðla að jafnrétti í íþróttum?** „Sjálfur er ég aðstoðarþjálfari hjá 5. fl. karla og oft á föstudögum spila strákarnir með og á móti stelpunum í 5. fl. kvenna. Þetta finnst mér frábært og væri til að sjá meira af.“

**Hver stofnaði Val og hvenær?** „Séra Friðrik stofnaði Val 11. maí 1911.“

**Hver eru þín einkunnarorð?** „Áfram, hærra.“



Kvennalið Vals í handbolta fagnar 108. titli félagsins með stuðningsmönnum vorið 2014.

# Áfram hærra

## 108 stórir titlar Knattspyrnufélagsins Vals

Íslandsmeistaratitill kvennaliðs Vals í handbolta árið 2014 var 108. stóri titill félagsins frá upphafi í þeim boltagreinum sem stundaðar eru hjá félaginu (þ.e. í knattspyrnu, handknattleik og körfuknattleik). Hér er eingöngu miðað við Íslandsmeistara- og bikarmeistaratitil. Félagið heldur því örugglega stöðu sinni sem sigursælasta íþróttafélagið á Íslandi frá upphafi. Í næsta sæti er KR með 103 stóra titla.

Valur varð fyrst féлага til að ná 100 titla markinu en það gerðist á 99 ára afmælisári Vals og síðan hafa 8 titlar bæst við.

Hér að neðan er birtur listi yfir þau félag sem unnið hafa 10 eða fleiri titla í ofangreindum greinum frá upphafi en samtals hafa 27 félag unnið 1 eða fleiri titla.

1. Valur	108
2. KR	103
3. Fram	71
4. Keflavík	49
5. Haukar	39
6. FH	36
7. Breiðablik	34
8.ÍA	34
9. ÍR	33
10. Ármann	26
11. Víkingur	24
12. Njarðvík	22
13. Stjarnan	21
14. ÍBV	17
15. ÍS	12
16. Grindavík	10





# 4. flokkur karla í handbolta á Norden Cup 2013

Íslandsmeistarar Vals til þriggja ára kepptu við bestu lið Norðurlanda í sínum aldursflokki

Milli jóla og nýárs er á hverju ári haldið geysilega sterkt mót í Svþjóð sem heitir Norden Cup og þar eru meisturum frá öllum Norðurlöndunum boðið að koma og keppa. Á þessu móti eru því mjög sterk lið og er mótið haldið í Gautaborg. 4. flokkur karla í Val voru Íslandsmeistarar 3 ár í röð en þetta eru strákar fæddir árið 2000 og áttu nú í fyrsta sinn að reyna sig gegn meisturum hinna þjóðanna á Norðurlöndunum. Drengirnir höfðu beðið spenntir eftir þessu tækifæri, verið duglegir að selja ýmsar vörur og er hér með öllum Valsmönnum, ættingjum og vinum þakkað fyrir að hjálpa þeim að láta drauminn verða að veruleika.

Flogið var til Svþjóðar 26. desember 2013 og var þetta eini hópurinn frá Íslandi þetta árið en á þessu móti er keppt í 4. flokki, 3. flokki karla og kvenna en í 4. flokki er þetta árgangatengt líkt og spilað er á Íslandi. 9 strákar úr Val voru mættir fyrstir í skólastofu í miðborg Gautaborgar ásamt þjálfaranum, Maksim Akbachev og liðsstjórnunum Guðna og Óskari Bjarna en

með í för voru líka margir spenntir foreldrar sem vildu sjá drengina spila á erlendri grundu. Smá saman bættust fleiri lið í skólann. Drengirnir höfðu komið sér vel fyrir og þeim til ánægju voru sænskar stelpur í stofunni við hliðina á þeim sem voru ansi spenntar fyrir okkar drengjum og voru alltaf að kíkja á glugga sem var á milli stofanna, strákunum til smá leiða en þeir voru ekkert að kíkja á móti, löngu komnir yfir slíka vitleysu.

## Keptt við sterk lið

Mótið sjálfst hófst hjá okkar mönnum 27. desember á stórleik á móti norsku meisturinum Ski IL og unnum við 24-19 sigur í hörkuleik, þar sem Arnór Snær og Birgir fengu báðir rautt spjald og virtust vera ansi strangar reglur í þessu móti. Það sem er skemmtilegt við þetta mót er að dómarnir keppa einnig sín á milli og skiptir miklu máli að þeir standi sig vel og má segja að oftast hafi verið hraustlega blásið.

Næsti leikur var gegn sænskum meisturum, IFK SKÖVDE. Í þeim leik gekk okkar mönnum ekki eins vel og tapaðist sá leikur 14-21. Talsverður stærðarmunur var á liðunum og var þar kominn skýring á tapinu að mati okkar manna. Síðar þennan sama dag mættu drengirnir svo öðru sænsku félagi VästeråsIrsta HF. Þann leik sigruðu okkar piltar enda hungraðir í stig eftir tapið fyrr um daginn. Leikurinn vannst 21-16 og má segja að deginum hafi verið bjargað þar með. Eftir matinn horfðu strákarnir á leiki sem fóru fram í Valahalla höllinni sem er staðsett í sömu götu og skólinn sem þeir gistu í. Því næst var fundur með þjálfara þar sem farið var yfir fyrri leik morgundagsins en svo lögðust allir í koju.

29. desember hófst á leik gegn IFK Kristianstad. Ef einhverntíman hefur verið þörf á sprengitöflum fyrir foreldra þá var það á þessum leik. Ótrúlegur leikur sem endaði með 21-20 sigri okkar manna og sæti í 4 liða úrslitum tryggt. Við sem vorum á staðnum höfum sjaldan séð

Þessa stráka sýna annan eins karakter og þeir gerðu í þessum leik. Um miðjan síðari hálfleik voru þeir undir 12-16 en gáfust aldrei upp og uppskáru sigur á feikna sterku sænsku liði. Frábær varnarleikur var lykillinn að þessum sigri.

### Sæti í undanúrslitum tryggt

Með sigrinum á IFK Kristianstad var sæti í fjögurra liða úrslitum tryggt og árangurinn betri en flestir höfðu þorað að vona. En ævintýrinu var alls ekki lokið þarna. Næsta lið sem lenti í klónum á spræku Valsliðinu var Norbrö. Eins og aðrir leikir var þessi leikur spennandi fram á síðustu mínútu þrátt fyrir að í lokin hafi munað 3 mörkum en eftir hatramma baráttu lauk leiknum með sigri okkar manna 19-16 og við blasti sjálfur úrslitaleikurinn daginn eftir. Þetta kvöld gekk sumum erfiðlega að sofna og var það ekki bara vegna þess að spila átti mikilvægan leik daginn eftir heldur líka vegna ágangs sænskra stelpna sem fengið höfðu veður að frábæru gengi strákanna frá Íslandi.

### Gott silfur er gulli betra

Úrslitaleikurinn var spilaður í Valhalla og stutt að fara fyrir okkar menn. Mót-herjarnir voru IFK Tumba, sænskir piltar sem höfðu á að skipta flottum leikmönnum, ekki síður en við. Eftir að þjóðsöngvar höfðu verið leiknir var leikurinn flautaður á. Allt stefndi í hörku leik og okkar menn voru til alls líklegir í fyrri hálfleik en jafnt var á öllum tölum mestan part hálfleiksins. Þegar flautað var til leikhlés var staðan 10-9 fyrir Tumba. Í síðari hálfleik misstu okkar menn dampinn og hleyptu Tumba of langt frá sér og svo fór að munurinn varð of mikill til þess að hægt væri að vinna hann upp. Leikurinn endaði með sigri Tumba 19-13. Annað sæti á þessu mótí var þegar upp er staðið frábær árangur þar sem mótíð var gríðarsterkt.

Þátttöku á þessu frábæra mótí var lokið og við tók ferðin heim til Íslands þar sem drengjanna beið í Keflavík hópur foreldra með rósir fyrir þessar hetjur sem staðið höfðu sig frábærlega. Strax var talað um að nauðsynlegt væri að fara aftur út að ári og sækja bikarinn sem IFK Tumba hafið hrifsað til sín og stefnan nú sett á Norden Cup milli jóla og nýjárs 2014.

*Höf. Óskar Bjarni Óskarsson  
og Jón Óskar Sverrisson*



# Fulltrúaráð Vals á fullu

**Hefðir er nokkuð sem Sr. Friðrik lagði mikla áherslu á, og það er mikilvægt að sem flestar góðar hefðir séu festar í sessi í starfsemi Vals**

Fulltrúaráð Vals leggur áherslu á þetta sjónarmið sr. Friðriks og Bridgemótið sem Örn Ingólfsson hefur haft veg og vanda af er gott dæmi og með sama hætti er stefnt að því að Skákmót Vals festi sig algjörlega í sessi. Sigtryggur Jónsson fyrrum formaður knattspyrnudeildar aðstoðaði Örn við mótið í vor og fór það vel fram. Bridgemótið fer fram í mars og keppnin um Hrókinn fer fram í apríl. Framkvæmd keppinnar um Hrókinn var í höndum Helga Ólafssonar með aðstoð Skáksambands Íslands og var teflt til minningar um Hemma. Það væri afar ánægjulegt ef við nytum áfram krafta þessara manna næsta vor þegar kemur að þessum keppnum. Fulltrúaráðið heldur nokkra fundi yfir veturinn og eru þeir yfirleitt fjölsóttir.

## Hattur séra Friðriks

Jólafundur fulltrúaráðsins afhenti í fyrsta skipti í fyrra „hattinn“ en hattur var einmitt fyrsta viðurkenningin sem afhent var innan Vals í árdaga. Sr. Friðrik fékk þá forlata Stetson hatt sem þakklætisvott



*Anthony Karl Gregory heilsar upp á Henson og á herrakvöldi Vals.*

frá drengjunum sem stofnuðu Val fyrir hans hvatningu og stuðning.

## Hálfleikskaffi meistaraflokks karla í fótbolta

Stærsta verkefni fulltrúaráðsins er kaffiveitingar í hálfleik Mfl.karla. Lárus Loftsson með dyggri aðstoð Gunnars Kristjánssonar hafa staðið fyrir mjög svo myndarlegu kaffiveitingum í hálfleik síðustu tvö tímabil. Þeim til aðstoðar er mágkona Hemma hún Ásgerður Karlsdóttir og sam-

an mynda þau frábært teymi. Með þessu frábæra framlagi þessa samhenta hóps njóta nú forsvarsmenn aðkomuliða og dómarateymi gestrisni sem oft hefur vant að upp á að Hlíðarenda.

Á nýju ári verður hugað að fjölgun félaga í fulltrúaráðið og stefnt að því að festa enn betur í sessi fasta viðburði innan félagsins. Herrakvöldið og Golfmótið er ágæt dæmi um hefðir sem væri núna óhugsandi að hyrfu.

*Með bestu kveðju  
Halldór Einarsson f.h.stjórnar*

**Valsmenn – bestu óskir** um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

**GG LAGNIR**<sub>ehf</sub>  
PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA  
1988 - 25 ára - 2013

**pwc**

# Marapónkorfubolti Vals í 24 klukkustundir

Föstudaginn 11. apríl kl. 20 hófu strákarnir í yngri flokkum Vals 24 klst. körfuboltamarapón til að safna áheitum fyrir yngri flokka starfið og fyrir ferð þeirra í Red Auerbach körfuboltabúðirnar í júlí. 31 strákur tók þátt og var mikið um að vera, alls kyns leikir (1 á móti 1, 2 á móti 2, 3 á móti 3) skotkeppni NBA challenge, troðslukeppni, leikir við KR og Fjölni og opin æfing fyrir vini og fjölskyldu.

Þetta var langt en skemmtilegt verkefni og strákarnir stóðu sig vel þótt orkan hefði sveiflast upp og niður. David þjálfari sagði: „Ég er stoltur af strákunum sem þrátt fyrir þreytu og verki luku áskoruninni og söfnuðu áheitum fyrir ferð sína til Boston og fyrir yngri flokka starfið í Val“.

*David Patchell þjálfari skráði*



# Fjölsóttur knattspyrnuskóli fyrir 6–13 ára börn



Sumarið 2014 fóru fram fimm vikunámskeið og eitt tveggja vikna námskeið í knattspyrnuskóla Vals. Skólinn var miðaður við börn á aldrinum 6–13 ára og var vel sóttur. Bæði byrjendur og lengra komnir sóttu skólann og var markmið þjálfara að hafa þjálfun við allra hæfi. Meðal annars var boðið upp á sambánámskeið þar sem áhersla var lögð á tækni, sendinganámskeið og HM námskeið en þar var mikið spilað. Lagt var upp úr því að hafa gaman og að reyna að bæta sig. Þjálfarar voru allir sammála um að það hafi tekist og all flestir haldið glaðir heim eftir lokadag hvers námskeiðs. En a lokadeginum var ýmis konar keppni meðal iðkenda og verðlaun veitt. Einnig kíktu leynigestir á lokadagegi hvers námskeiðs áður en allir fóru saman í grill.

# Fjölbreytt íþróttauppeldi og leikir í Sumarbúðum í borg



Sumarbúðir í borg er íþrótt- og leikjanámskeiði hjá Knattspyrnufélaginu Val þar sem meginmarkmiðið er að efla og auka skyn- og hreyfiproska barna, veita fjölbreytt íþróttauppeldi án áherslu á keppni eða of mikla kröfu um árangur eða sérhæfingu á ákveðnum sviðum. Við viljum byggja upp hjá börnunum heilbrigðar og hollar lífsvenjur og koma til móts við börn sem þurfa og vilja leika sér og foreldra sem vilja að börn þeirra fái alhliða þjálfun í öruggu umhverfi.

Síðastliðið sumar voru börnin á aldrinum 6–11 ára og farið var í grunn flestra íþróttagreina í leikjaformi ásamt því að farið var í ýmsa leiki og ferðir (svo sem hjólaferðir og ratleiki, heimsóknir í Landsbjörgunarsveitina og Slökkviliðið, við fengum heimsókn frá Lögreglunni ásamt því að skapa almenn ævintýri í ævintýragarðinum eins og við kölluðum hann (Óskjuhlíð). Eins fórum við í sundferðir í Laugardalslaug, fórum í Fjölskyldu- og Húsdýragarðinn, í Nauthólsvíkina Hjómuskálagarðinn, kíktum á listasafn við Tjörnina og svo lengi mætti telja. Stefnan var oftast tekin á að vera úti, enda er nánast hægt að fara í grunn allra íþróttagreina úti ef ímyndunaraflíð er notað óspart, fyrir utan alla leikina sem hægt er að stunda úti. Þá daga sem stormviðvaranir voru yfirgnæfandi héldum við meðal annars bíódag, þar sem breytt var fundarsal í bíósal og svo var sett upp þrautabraut og inni-ratleikur var búinn til.

Aðalþjálfari íþrótt- og leikjanámskeiðisins var Sigríður Ósk Fanndal, Íþróttifræðingur B.Sc og hún hefur mikla reynslu við umsjón íþróttaskóla fyrir börn á aldrinum 2–5 og 6–12 ára og hefur auk þess þjálfað almenning og afreksmenn í ýmsum íþróttagreinum síðan 2003. Með henni voru Guðmundur Hólmar Helgason handboltasnillingur og María Björnsdóttir körfuboltaseni ásamt því að valdir voru einstaklega hæfir og flottir iðkendur innan Vals til að hjálpa til við þjálfun og leiki.

*Sigríður Ósk Fanndal stjórnandi Sumarbúða í borg.*





# Langar að eignast fleiri landsleiki en pabbi

**Daníel Þór Ingason er 19 ára og leikur handbolta með 2. flokki og meistaraflokki**

**Fæðingardagur og ár:** 15. nóvember 1995.

**Nám:** Nemandi í Flensborgarskólanum í Hafnarfirði.

**Kærasta:** Rakel Sigurðardóttir.

**Hvað ætlar þú að verða:** Atvinnumaður í handbolta.

**Af hverju Valur:** Virkilega flott félag, frábær aðstaða og frábærir einstaklingar hérna, síðan var pabbi Valsari þannig ég varð að prófa.

**Uppeldisfélag í handbolta:** Haukar.

**Frægur Valsari í fjölskyldunni:** Pabbi gamli, Ingi Rafn og afi heitinn, Jón Breiðfjörð.

**Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum:** Frábærlega tel mig mjög heppinn að hafa þau til staðar, skutluðu mér alltaf á æfingar, mættu að hvetja, splæstu á það sem vantaði og svo er pabbi alltaf tuðandi um hvað ég mætti gera betur inn á vellinum sem hefur hjálpað mikið.

**Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni:** Sennilega pabbi í nánustu fjölskyldunni en annars er það frændi minn fótboltamaðurinn Gylfi Þór Sigurðsson.

**Af hverju handbolti:** Var á tímabili í bæði hand- og fótbolta en fannst svo handboltinn miklu skemmtilegri.

**Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum:** Íslandsmeistari með 4. flokki Hauka í fótbolta, valinn á úrtaksæfingar í U-15 í fótbolta sem markmaður.

**Eftirminnilegast úr boltanum:** Þegar við unnum þrennuna í 2. flokki á síðasta tímabili.

**Ein setning eftir síðasta tímabil:** Heilt yfir flott, sérstaklega frábær árangur hjá okkur í 2.flokki að taka allt sem var í boði.

**Markmið fyrir þetta tímabil:** Koma

mér í stand handboltalega séð eftir nokkur meiðslaár en fyrir fjórum árum lærbrotnaði ég fyrst og sleit síðan krossband í fyrra.

**Besti stuðningsmaðurinn:** Fjölskyldan kemur þar sterk inn en annars er Konni alltaf kóngurinn.

**Erfiðustu samherjarnir:** Ætli það sé ekki Akureyrartröllin Gummi og Geiri, þeir geta orðið erfiðir á æfingum ásamt því að Kári er ekkert lamb að leika við.

**Mesta prakkarastrik:** Er ekki mikill prakkari en ætli það sé ekki samt þegar Alexander Örn stal bíllyklunum hans Geira og fékk mig með sér í að færa bílinn hans og mig minnir að Geir hafi verið bíllaus í einhverja daga.

**Fyndnasta atvik:** Verð að segja þegar að ég rann og dat í leik á mótí ÍBV í fyrra, eftir það hef ég verið reglulega kallaður Superman.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val:** Held að Silla og Kristín fái að deila þessum titli.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val:** Hrekkjalómurinn Alexander Örn Júlíusson.

**Hvernig líst þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val:** Rosalega vel, mikið af efnilegum leikmönnum hérna hjá Val.

**Mottó:** „Winners never quit and quitters never win“.

**Við hvaða aðstæður líður þér best:** Inn á vellinum að spila handbolta.

**Hvaða setningu notarðu oftast:** Mér hefur verið sagt að ég segi oft „ég er að þæla ...“.

**Skemmtilegustu gallarnir:** Er án efa veikur fyrir súkkulaði.

**Fyrirmynd þín í handbolta:** Klárlega pabbi en svo er Duvnjak einnig í miklu uppáhaldi.

**Draumur um atvinnumennsku í hand-**



**bolta:** Að spila í einni af sterkustu handboltadeildum heims í handbolta, Þýskalandi, Spáni og Frakklandi.

**Landsliðsdráumar þínir:** Eignast fleiri landsleiki en pabbi.

**Hvað einkennir góðan þjálfara:** Skipulagður, agaður, þjálfar liðið sem heild en segir einnig við hvern og einn hvað sé hægt að laga eða bæta o.s.frv.

**Besta hljómsveit:** Coldplay.

**Besta bók:** Er ekki mikill lestrarhestur en kemur ekki „bankabókin“ sterk inn?

**Besta lag:** Homecoming með Kanye West og Chris Martin er eitt af mínum uppáhalds.

**Uppáhaldsvefsíðan:** facebook.com, mbl.is, fotbolti.net og fimmeinn.is

**Uppáhaldsfélag í enska boltanum:** Manchester United.

**Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi:** Ekkert nema frábærir þjálfarar. Vantar hins vegar meiri upphitunarfótbolta.

**Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera:** Sjá til þess að ísskápurinn yrði alltaf fullur af Hleðslu.

**Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðar-enda:** Algjörlega til fyrirmyndar, 4 salir, frábær lyftingaraðstaða og allt til alls hérna.



*Hrafnhildur Ósk fagnar síðasta titlinum sínum með Val vorið 2014 með stuðningsmönnum og auðvitað Konna kóngi sem alltaf er mættur til að hvetja Val.*

# Hrafnhildur Ósk Skúladóttir (Hrabba) stígur til hliðar

Ég hef fyrir því heimildir að Hrafnhildur Ósk Skúladóttir hafi mætt á sína fyrstu handboltaæfingu árið 1988 en nú 26 árum síðar stendur hún á tímamótum þar sem hún hefur ákveðið að láta gott heita. En nú eru vatnaskil hjá Hrafnhildi. Keppnisferillinn er að baki og vafalaust taka önnur verkefni við. A.m.k. er erfitt að sjá Hrafnhildi fyrir sér með hendur í skauti. En við Valsmenn erum í senn þakklátir og stoltir af þessum magnaða leikmanni sem hefur gefið svo ríkulega af sér og verið frábær leiðtogi Valsstelpna undanfarin ár.

Hrafnhildur er alin upp í Breiðholti og kynntist handbolthanum fyrst í yngri flokkum ÍR. Síðar lá leiðin í Hafnarfjörð áður en hún hélt til Danmerkur þar sem hún spilaði í áraraðir. Hrafnhildur hafði stutta viðvöl hjá okkur í Val árið 2001 en kom aftur til liðs við okkur árið 2008 og er búin að spila með okkur samfelld undanfarin 6 ár.

Hver var svo uppskeran eftir 26 ár í handbolta? Hún er dágóð. Hrafnhildur hefur á þessum árum m.a.:

- verið fyrirliði Valsliðsins í áraraðir.
- orðið Íslandsmeistari með Val árin 2010, 2011, 2012 og 2014.
- orðið bikarmeistari með Val árin 2012, 2013 og 2014.
- spilað fleiri landsleiki en nokkur önnur handboltakona á Íslandi eða 170 leiki.
- skorað fleiri mörk fyrir kvennalandsliðið en nokkur annar leikmaður eða 620.
- verið lykilleikmaður með íslenska kvennalandsliðinu sem var að spila í fyrsta skipti á stórmóti árið 2010 á EM í Danmörku og Noregi .
- verið fyrirliði landsliðsins á HM í Brasilíu 2011 og EM í Serbíu 2013.
- þjálfað bæði stráka og stelpur í yngri flokkum í handbolta.
- verið kjörin Íþróttamaður Vals árið 2010.
- verið kjörin Íþróttamaður Reykjavíkur árið 2011.

**Takk fyrir allt Hrafnhildur!**

*Sigurður Ásbjörnsson skráði  
(af Valur.is)*



*Kvatt með Íslandsmeistaratitli. Hrafnhildur Ósk með Kristínu Guðmundsdóttur og Önnu Úrsúlu Guðmundsdóttur.*

Starfið er margt

# Fyrsta herrakvöld Vals 1983

## Jafnframt fyrsta herrakvöld íþróttafélaganna

*Halldór Einarsson (Henson) segir söguna um fyrsta herrakvöld Vals í forpartíi í Hensonverk-smiðjunni fyrir herrakvöldið í haust.*

Ég hafði farið á allmörg herrakvöld sem Lions og Kiwanisklúbbur héldu og ætlað var að afla viðkomandi klúbbum fés og styrkja félagsskapinn. Hvoru tveggja virtist ganga ágætlega og svo sannarlega gat orðið býsna kátt á þessum samkomum. Þegar peninga vantaði inn í körfuboltadeild Vals sem ég hafði veitt formennsku fyrir frá haustinu 1979 þá fannst mér upplagt að sameina þetta tvennt, húa saman gömlum félögum og afla peninga í leiðinni. Það er einmitt athyglisvert að þrátt fyrir þá staðreynd að aðeins þjálfari liðsins þáði laun gat reksturinn verið strembinn. Niðurstaðan var sú að fyrsta herrakvöld Vals varð að veruleika, fyrsta föstudaginn í nóvember 1983.

### Heimatilbúin dagská, ræða, galdrar og söngur

Svokallaður tannlæknasalur í Síðumúla var leigður undir samkomuna og var aðsókn góð. Lagt var upp með að engin aðkeypt atriði væru á dagskrá, aðeins heimatilbúin. Dagskrá kvöldsins var eftirfarandi; ræðumaður kvöldsins Pétur Sveinbjarnarson, galdrar Benedikt Bach-

mann og Þorsteinn Sívertsen og söngur/leikur Sigurður Marelsson. Sigurður stóð sig afar vel í sínu hlutverki og klæddi sig í peysuföt við tilefnið. Þrátt fyrir æfingu kvöldið áður náði galdradagskráin aldrei þeim hæðum sem bundnar voru við hana. Nögu flottir voru þeir félagar Bósi og Skossi svartklæddir í skrautlegum skikkjum með pípuhatta en strax í opunaratriðinu komu fram brestir. Skossi steig inn á sviðið og greip kampavíns-glasið eins og æft hafði verið, dreypti á kveikjarabensíninu sem var í glasinu en í fátí kyngdi Skossi vökvanum og þegar kom að því að spíta á logandi kertið og framkalla blossa, þá hreinlega skyrpti Skossi á kertið og það slokknadi snarlega á því. Næsta atriði átti að innihalda kanínu sem náð hafði verið í. Að beiðni Skossa var ákveðið að fella þetta atriði niður og átt kanínan afar slæma vist í pappakassa inni í kompu þar til við þrífum daginn eftir og var hún þá nær dauða en lífi. Bósi hjargaði eftir bestu getu atriði þeirra félaga en Skossi var bæði flottur og ómissandi þrátt fyrir allt. Um ræðu Péturs segir fátt enda var hún á heimatilbúinu táknmáli.

### Vel heppnað fyrsta herrakvöldið gaf toninn

Samkoman skilaði ágætist afkomu og góðri skemmtun og margir voru duglegir að versla á barnum en enginn þó eins og Hrafn Bachmann sem keypti flöskur ótt og títt sem hann dreifði á borðin af handahófi. Hrafn drakk ekki þá frekar en fyrr og síðar en hann gerði sér vel grein fyrir að kvöldið væri til fjáröflunar og lét ekki sitt eftir liggja. Ég hafði nefnt það við stjórn Vals þegar ég sótti um leyfi til að halda þetta fyrsta herrakvöld að ég teldi að þetta ætti framtíðina fyrir sér og sagði strax að ég tryði því að fyrsti föstudagurinn í nóvember yrði herrakvöldsdagur til framtíðar, það hefur reynst svo. Eftir þetta fyrsta herrakvöld hvatti ég önnur félög óspart til að gera það sama og fljótlega fóru aðrir í gang. Það er erfitt að fullyrða það en að öllum líkindum var þetta fyrsta herrakvöld íþróttafélaga á Íslandi.

*Halldór Einarsson (Henson) tók saman*





# Frábær steming á fjölmennu herrakvöldi Vals

Hið geysivinsæla herrakvöld Vals var haldið fyrsta föstudagskvöld í nóvember en herrakvöld hafa verið haldin óslitið á þessum tíma frá 1983, sjá skemmtilega frásögn af fyrsta herrakvöldinu hér í blaðinu. Það er mál manna að þetta herrakvöld hafi verið það fjölmennasta frá upphafi





Dagskrá herrakvöldanna er í föstum skorðum með borðhaldi, ræðu og söng og hljóðfæraleik og þótt ekki séu lengur galdrar á dagskránni eins og á fyrsta herrakvöldinu þá eru ákveðnir töfrar yfir stemningunni á þessum kvöldum þar sem allar kynslóðir fullorðinna Valsmanna hittast og rækta samfélagið og treysta böndin. Að venju var glæsilegt hlaðborð frá Valskockunum. Veislustjóri var Þorsteinn Bachmann og leysti hann það frábærlega af hólmi léttur í lund. Björn Zoëga nýr formaður Vals ávarpaði samkomuna og hvatti menn til dáða. Ræðumaður kvöldins var Stefán Halldórsson sem kom víða við. Ari Eldjárn fór á kostum í gamanmálum og uppstandi og lá salurinn í hláturskrampa. Loks flutti Ingó veðurguð nokkur lög við góðar undirtektir og Geir Ólafs tók einnig lagið. Meistaraflokkur kvenna í handbolta var með happdrætti og dattu margir í lukkupottinn. Salurinn tók vel undir í *Valsmenn léttir í lund* og Henson tók lagið að venju í lokin. Meistaraflokkur kvenna í handbolta sá um framkvæmd á herrakvöldinu í fjáröflunarskyni og gekk allt smurt. Veislusalurinn var trúðfullur og með sama áframhaldi verður að halda herrakvöldin í stærri sal. Það verður enginn svikin af þeirri skemmtun. Meðfylgjandi eru nokkrar myndir frá herrakvöldinu sem Guðni Olgeirson tók og segja þær meira en 1000 orð.



**Valsmenn, takið fyrsta föstudag í nóvember árlega frá fyrir herrakvöld!**





Valskórinn að loknum vortónleikunum vorið 2014. Frá vinstri: Þorbjörg Sóley Ingadóttir, Elísabet Anna Vignir, Jóhanna Gunnþórsdóttir, Stefán Halldórsson, Sigurður Guðjónsson, Guðrún Sesselía Grímsdóttir, Þuríður Ottesen, Jón Guðmundsson, Margrét Eir gestasöngvari á vortónleikunum, Halldór Einarsson, Hrafnhildur Ingólfssdóttir, Friðrik Rúnar Guðmundsson, Chris Foster, Anna Sigríður Jóhannsdóttir, Karítas Halldórsdóttir, Þórarinn G. Valgeirsson, Guðbjörg Petersen, Þóra Sjöfn Guðmundsdóttir, Bára Grímsdóttir kórstjóri, Georg Páll Skúlason, Anna Gréta Möller, Elínros Eiríksdóttir, Guðmundur Frímannsson, Nikulás Úlfar Mátsson, Helga Birkisdóttir, Lára Kristjánsdóttir, Björk Steingrimsdóttir og Lilja Jónasdóttir. Mynd Þorsteinn Ólafs.

# Valskórinn syngur betur og betur

Valskórinn er nú á 22. starfsári sínu og syngur betur og betur með hverju árinu sem líður – og var þó fyrir löngu orðinn góður. Ein af skýringunum er sú að kórnum hefur haldist mjög vel á söngfólki. Kjarninn í kórnum hefur starfað saman í langan tíma og það veitir stöðugleika. Ýmsir félagar kórsins æfðu og kepptu með liðum Vals á yngri árum og áttu far-

sælan og jafnvel langan feril, en samt er það svo að ferill þeirra með Valskórnum er að verða lengri en þeir náðu inni á keppnisvöllum. Þetta sýnir að það er gaman að æfa og syngja með kórnum – og svo er félagslíf kórsins utan Friðrikskapellunnar einnig skemmtilegt og hristir hópinn vel saman. Má þar nefna æfingabúðir kórsins utan Reykjavíkur,

nú síðast eina helgi í marsmánuði í Örfæsasveit.

## Alltaf pláss fyrir áhugasamt söngfolk í kórnum

Það er alltaf pláss fyrir áhugasamt söngfólk í kórnum, jafnt í kven- og karlaröddum. Æfingar eru í Friðrikskapellu á



Valskórinn í æfingabúðum í Hofi í Örfæsum í mars 2014. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Glaðir Valsmenn. Þeir Sigurður Guðjónsson og Nikulás Úlfar Mátsson sáu um Valsfánann. Mynd Þorsteinn Ólafs.



*Gestir á vortónleikunum: Brynjólfur Laurentsússon og Jakobína Þórey Gunnþórsdóttir Mynd Þorsteinn Ólafs.*



*Lilja Jónasdóttir kórfélagi á spjalli við gesti að loknum vortónleikunum. Mynd Þorsteinn Ólafs.*

mánudagskvöldum kl. 19 og standa í tvo tíma, nema þegar nálgast tónleika, þá lengjast þær gjarnan. Æfingátímabilið hefst í september og stendur fram í maí. Tónleikar kórsins og annar opinber flutningur raðast einkum á desember- og maímánuði. Í jólamánuðinum syngur kórinn á adventukvöldi í kapellunni, ásamt Fóstbræðrum og fleira listafólki úr félögum sem séra Friðrik átti þátt í að stofna. Síðan heldur kórinn sérstaka jólatónleika í kapellunni og í lok ársins, á gamlársgang, syngur hann jafnan við athöfnina þar sem Íþróttamaður Vals er heiðraður. Vor-

tónleikar kórsins eru yfirleitt haldnir nálaggt afmælisdegi Vals, 11. maí, en geta þó færst til ef aðstæður hamla. Hin síðari ár hafa vortónleikarnir verið haldnir í Háteigskirkju og hafa þekktir gestasöngvarar troðið upp með kórnum, nú síðast Margrét Eir. Áheyrendur hafa orðið vitni að því að þetta samstarf laðar fram það besta í gestasöngvurunum og kórnum og því eru vortónleikarnir ákaflega gott tækifæri til að njóta skemmtilegrar stundar og góðs flutnings.

Í þakklætisskyni fyrir afnotin af kirkjunni hefur Valskórinn tekið að sér

messusöng einu sinni á ári, nú síðast var það á 2. sunnudegi adventunnar í byrjun desember. Það fer vel á því að Valur tengist starfi kirkjunnar í Valshverfinu með þessum hætti.

Valskórinn kemur fram á hátíðarstundum í sögu Vals, s.s. við vígslu mannvirkja og á afmælishátíðum. Það er mikil fengur að því fyrir félagið að geta teflt fram gæðakór úr eigin röðum við slík tilfni. Í þessu efni, eins og svo mörgum öðrum, á Valur vart hliðstæðu meðal íslenskra íþróttafélaga.

*Stefán Halldórsson*

**SIEMENS**

Hágæða vörur og fyrsta flokks þjónusta.



**SMITH & NORLAND**

Nóatúni 4 · Sími 520 3000  
[www.sminor.is](http://www.sminor.is)

# Ný þjálfarahandbók Vals

**Soffia Ámundadóttir (Sossa) ef Valsmönnum að góðu kunn og hefur unnið árum saman að þjálfun hjá félaginu með góðum árangri. Hún hefur nú tekið saman nokkurs konar þjálfarahandbók fyrir yngri flokka Vals að beiðni barna- og unglingaráðs. Hún hefur veitt Valsblaðinu góðfúslegt leyfi til að nýta efni handbókarinnar sem á örugglega eftir að nýtast öllum vel sem koma að yngri flokkum félagsins**

**Góður þjálfari:** „Þjálfari sem þjálfar vel, gerir góðar æfingar, gerir mig betri og hjálpar mér að skjóta fastar. Hann þarf að vera soldið ákveðinn en ekki þannig að hann öskrar. Hann þarf að vera skemmtilegur og nenna með okkur í bíó og margt svoléiðis“. – Selma Dís 8 ára

## Sýnishorn úr handbókinni

**Metnaðarfull sýn og skýr markmið**  
**Valur** hefur metnaðarfulla sýn hvað varðar þjálfun yngri flokka félagsins og eiga þjálfarar að vinna að sama marki í að skapa öflugt félag í samstarfi við foreldra, starfsmenn og stjórnarmenn með hagsmuni Vals að leiðarljósi. Starf þjálfarans er eitt veigamesta starf innan

félagsins og þarf þjálfari að búa yfir margs konar eiginleikum.

### Meginmarkmið þjálfunar:

- Að vekja áhuga iðkenda og vilja þeirra til að læra
- Að æfingar séu skemmtilegar
- Að iðkendum líði vel og þeim finnst þeir velkomnir
- Að efla sjálfstraust iðkenda, dirfsku, þor og áræði
- Að iðkendur læri að setja sér markmið og fara eftir þeim
- Að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð

### Helstu áherslur í þjálfun

- **Þjálfari** vinnur út frá megináherslum og áherslupunktum þess flokks sem hann er að þjálfar. Gerir ársáætlun fyrir tímabilið sem hann svo vinnur eftir hvern mánuð fyrir sig, viku fyrir viku og æfingu fyrir æfingu. Í samstarfi við yfirþjálfara og þá þjálfara sem eru með flokkana fyrir ofan og neðan.
- **Uppeldisfræði** – vinna út frá hverju þroskaskiði iðkenda. Ef þjálfari er ekki með uppeldisfræðimenntun er gott að lesa sér vel til um hvert aldurs-skeið og kynna sér vel hvað er að gerast í þróun þroska, líkamlega og andlega.
- **Forvörn og fræðsla** – bjóða upp á fræðslu sem hæfir aldri iðkenda, fá fyrirlesara, fara í vettvangsferðir og nota mannaúðinn hjá Val, aðra þjálfara, fyrrum þjálfara eða leikmenn, starfsmenn eða foreldra, sem eru sérfræðingar eða áhugasamir um tiltekið efni sem gæti nýst flokknum.
- **Félagslegt** – í samstarfi við foreldra leggjum við mikla áherslu á að byggja

upp góðan anda og auka gleðina í kringum flokkana. Sem dæmi má nefna: *Sund, bíó, keila, ströndin í Nauthólsvík, pizzuveisla, gisting í Valsheimili, grill í Hemmalundi, foreldrabolti, Loftboltar, fótboltagolf, fá ísbúinn í heimsókn, vinavika, vinaæfing, furðufataæfing, öskudagsæfing, videókvöld, fá leynigest á æfingu, sumarbrústaðferðir, keppnisferðir erlendis, Laugarvatn æfingabúðir, fara saman á landsleiki, ratleikir, bangsaæfing, jólastund, páskastund, bæjarferð, ísferð, náttfatapartý, leikhúsfærð.*

### Um iðkendur segir í handbókinni

Þjálfari þarf að huga vel að flokknum í heild sinni en einnig að hverjum og einu. Hann þarf að vera í góðu samstarfi við foreldra/forráðamenn iðkenda og vita hvert hver og einn stefnir. Margbreytileikinn er mikill og virða þarf ólíkar leiðir sem iðkendur velja. Félagið vill ala upp okkur afreksíþróttamenn, stuðningsmenn, dómara, þjálfara, stjórnarmenn og starfsmenn en síðast en ekki síst gilda og góða þjóðfélagsþegna.

Þjálfari skilar til leikmanna umsögnum tvisvar sinnum á ári þar sem farið er vel yfir stöðu leikmanns, framfarir og því sem þarf að leggja áherslu á á næstu mánuðum. Gott traust þarf að ríkja á milli iðkandans og þjálfarans. Þjálfarinn rýnir leikmenn til gagns og hjálpar þeim að ná settum markmiðum.

Einnig þarf að sjá til þess að iðkendur séu virkir í starfi Vals t.d. með því að leiða inná eða sækja bolta á leikjum meistaraflokka félagsins, standa sjoppuvakt, taka þátt í umhirðu á Hlíðarenda, ganga vel um eigur Vals o.s.frv.



Hér má sjá nokkra yfirþjálfara félagsins, mynd til vinstri: Margrét Magnúsdóttir, miðmynd: Jens Guðmundsson og til hægri er Andri Fannar Stefánsson.







**Helgi Daníelsson**  
fæddur 16. apríl 1933  
dáiinn 1. maí 2014

**Kveðja frá Knattspyrnufélaginu Val**

Látinn er á Akranesi Helgi Daníelsson fyrrverandi leikmaður Vals og ÍA og landsliðsmarkvörður í knattspyrnu, 81 árs að aldri. Helgi gekk til liðs við Val árið 1951, þá 18 ára að aldri. Fyrstu leikir Helga fyrir Val voru í keppnisferð sem félagið fór í til Noregs og Danmerkur en í framhaldi af þeirri ferð fluttist Helgi til Reykjavíkur og lagði samtímis knattspyrnuíðkun stund á prentið hjá Ísafoldarprentsmiðju.

Í kjölfar á endurbótum á gamla íþróttahúsinu á Hlíðarenda 2010 sem Helgi var fenginn til að opna formlega sem og við heimsókn hans og konu hans á 100 ára afmæli Vals árið 2011 lýsti Helgi þeirri aðstöðu og þeim verkefnum sem hann starfaði við á þeim tíma sem hann lék með Val á árunum 1951–1955. Á þessum árum vann Helgi m.a. við skurðgröft og framræingu fyrir nýjan völl og hann sat í stjórn fyrir Val, var í ritnefnd Valsblaðsins og þjálfaði yngri flokka félagsins, m.a. annan af fyrstu gulldregjum Vals. Á þessum tíma bjó Helgi í þrjú ár ásamt konu sinni og tveimur sonum í risinu á gamla íbúðarhúsinu á Hlíðarenda. Íbúðin var á þessum tíma án salernisaðstöðu sem var í fjósinu við hliðina. Frumstæðar aðstæður a.m.k. miðað við það sem við teljum ásætlanlegar í dag voru unnar upp með góðum félagsskap og vináttu en á þessum árum eignaðist Helgi marga af sínum bestu vinum fyrir lífstíð. Valur hefur alltaf skipað vissan sess í hjarta Helga sem m.a. sýndi sig þegar Helgi Valur sonur hans var skýrður í höfuðið á Val. Á móti hefur Helgi verið mikils metinn af félagsmönnum í Val sem góður og traustur félagi og alltaf talinn til eins úr okk-

ar hópi þó svo að ÍA hafi lengstum verið hans félag.

Á þessum tímamótum þökkum við Helga Daníelssyni fyrir samfylgdina og tryggð hans við félagið en einnig fyrir starf hans að eflingu og útbreiðslu á knattspyrnu í landinu. Ég vil fyrir hönd Knattspyrnufélagsins Vals senda aðstandendum hans samúðarkveðjur.

*Hörður Gunnarsson  
Fyrrverandi formaður  
Knattspyrnufélagsins Vals*



**Sigurður  
Haraldsson**  
fæddur 30. mars 1948  
dáiinn 5. júní 2014

Vinátta okkar Sigurðar Haraldssonar nær til ársins 1954 er við vorum saman í Ísaskóla. Við bjuggum báðir á Miklubrautinni og nutum þess að leika knattspyrnu ýmist á Klambatúninu sem nú heitir Miklatún eða á Valsvellinum á Hlíðarenda. Sigurður var mjög efnilegur knattspyrnumaður sem hætti alltof snemma að leika knattspyrnu með Val. Í leik í 5. flokki skoraði hann hátt í 10 mörk í fyrri hálfleik. Þjálfara andstæðinganna fannst nóg komið og hætti leik. Á veturna lékum við körfuknattleik með KFR. Þar var vinur okkar Þórir Magnússon fremstur í flokki.



Skólaganga okkar var samofin. Við fylgdumst að í Austurbæjaskóla, Gagnfræðiskóla Austurbæjar, Menntaskóla Reykjavíkur og í viðskiptafræði Háskóla Íslands þar sem við sátum saman í stjórn félags viðskiptafræðinema. Sem slíkir sóttum við ráðstefnur til hinna Norðurlandanna og höfðum gaman af.

Eins og verða vill að þá skildu leiðir þegar við vorum komnir á kaf í atvinnurekstur. Sem betur fer komum við saman á ný fyrir nokkrum árum og endurnýjuðum venskapinn. Valsmenn votta Jónu og fjölskyldu innilegar samúðarkveðjur. Minningin um góðan dreng gleymist aldrei.

*Bjarni Bjarnason*



**Geir Guðmundsson**  
fæddur 28. júní 1921  
dáiinn 23. nóvember. 2014

Valsmenn kveðja góðan féлага og minnast hans með þakklæti. Geir Guðmundsson var afreksmaður í íþróttum og marginn Íslandsmeistari með sínu félagi í knattspyrnu og handknattleik þar á meðal meistari í fyrsta Íslandsmótinu sem haldið var í handknattleik árið 1940. Geir var svo sannarlega einn af máttarstólpum félagsins, flinkur leikmaður og seinna meir mjög hæfur þjálfari og stjórnarmaður. Geir gaf sér alltaf tíma og átti alltaf uppbyggilegt að segja við unga leikmenn, hann var hvetjandi og um leið alltaf agaður. Maður bar ómælda virðingu fyrir þessum eldri afreksmönnum félagsins sem höfðu svo stórt Valshjarta og voru ávallt vakandi og sofandi yfir velferð félagsins. Geir starfaði lengst af í miðborginni og það var ávallt gaman að hitta hann í erli dagsins. Þakklæti er mér efst í huga um leið og ég sendi innilegar samúðarkveðjur til fjölskyldu og vina.

*f.h. fulltrúaráðs Vals  
Halldór Einarsson*



**Baldur P.  
Bjarnason**  
fæddur 24. júní 1933  
dáiinn 1. mars 2014

Foreldrar Baldurs voru Magna Ólafsdóttir, f. 27. júní 1898, d. 12. júlí 1987, og Bjarni Bjarnason, f. 5. júlí 1901, d. 23. júlí 1972. Baldur var þriðji í röð sex systkina, en systkini hans eru: Anna Ólafía, f. 24. nóvember 1927, d. 4. nóvember 2013; Bjarni Valgeir, f. 29. ágúst 1931; Bragi



*Baldur P. Bjarnason með Ellerti D. Sölvayni (Lolla) á góðri stundu í Valsheimilinu fyrr á árum.*

Guðmundur, f. 26. september 1935; Bára Helga, f. 27. janúar 1937, og Alda Björg, f. 1. mars 1942.

Fyrri kona Baldurs var Guðrún Jóna

Sigurjónsdóttir og eignuðust þau einn son, Baldur Þór, f. 19. mars 1961. Þau skildu. Hinn 19. ágúst 1967 kvæntist Baldur eftirlifandi eiginkonu sinni, Iben Sonne, f. 12. febrúar 1944 í Danmörku. Barnabörn Baldurs eru átta talsins og langafabörnin eru orðin sjö. Baldur var lengst af starfsævinni leigubílstjóri í Reykjavík, fyrst hjá Steindóri en lengst af þó á Borgarbílastöðinni. Síðustu starfsárin starfaði hann sem húsvörður hjá Knattspyrnufélaginu Val á Hlíðarenda.

*Bragi Bjarnason*



**Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár**

Ásgeir Þ. Óskarsson  
Bergþór Valur Þórisson  
Bjarni Bjarnason  
Bjarni Markússon  
Björn Ingi Sverrisson  
Eldhús sælkerans  
Elías Hergeirsson  
Engilbert Runólfsson  
Friðjón B. Friðjónsson  
Garðar Vilhjálmsson

Gísli Arnar Gunnarsson  
Grímur Karl Sæmundsen  
Guðjón Harðarson  
Guðlaugur Björgvinsson  
Guðmundur Þorbjörnsson  
Guðni Bergsson  
Gústaf Adolf Níelsson  
Hallfríður Brynjólfsdóttir  
Hanna Katrín Friðriksson  
Haukur Rúnar Magnússon

# Verið velkomin í glæsilega Valsbúð okkar að Hlíðarenda



Í búðinni fæst allur nauðsynlegur varningur til íþróttaiðkunar, Valsbúningar og gallar frá Hummel ásamt ýmsum öðrum varningi eins og derhúfum, treflum o.fl. Hægt að merkja treyjurnar á staðnum. Í Valsbúðinni geta iðkendur, foreldrar og félagsmenn græjað sig upp í rauða litnum, rækilega merktir félaginu okkar! **Nánari upplýsingar á [valur.is](http://valur.is)**

## **Valsmenn** – **bestu óskir** um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Helgi Magnússon

Helgi Rúnar Magnússon

Helgi Sigurðsson

Hermann Gunnarsson

Hilmar Böðvarsson

Hjördís Smith

Hólmgeir Þór Jóhannsson

Hreggviður Daníelsson

Ingvi Hrafn Jónsson

Jón A. Ágústsson

Jón Gíslason

Jón Halldórsson

Jón Höskuldsson

Jón Óskar Carlsson

Jón S. Helgason

Júlíus Jónasson

Smári Þórarinsson

Thelma Guðrún Jónsdóttir

Viðar Elísson

NÝ KYNSLÓÐ UPPÞVOTTAVÉLA

**AEG**

FULLKOMIN LÖGUN OG LEIKNI



# OKKAR YFIRBURÐA ÞVOTTAKERFI

OG MIKIÐ RÝMI  
SKILA FULLKOMNUM  
ÁRANGRI

Hið einstaka ProClean þvottakerfi er hvort tveggja í senn öflugt og nákvæmt. Óvenju mikið rými gerir það að verkum að stærð potta, panna eða annarra eldhúsáhalda er nánast engin takmörk sett. – Kynntu þér málið á [www.ormsson.is](http://www.ormsson.is)

**ORMSSON**