



Valsþjálfarið

73. árgangur 2021

Fáðu næsta pakka á N1



Renndu við þegar þér hentar

Nú geturðu valið að sækja sendinguna þína frá netverslunum ELKO, ASOS o.fl. á hvaða þjónustustöð N1 sem er – jafnvel allan sólarhringinn. Við tökum netverslunina alla leið svo þú getur strax byrjað að hlakka til næsta pakka!

440 1000 n1.is



ALLA LEIÐ



White Kitchens
TENDENS



INNRETTINGAR

HTH á Íslandi í yfir 40 ár,
þar af í 22 ár hjá Ormsson

- endurspeglar traust
Íslendinga til merkisins

NÚTÍMA LÍFSTÍLL GERIR KRÖFUR TIL HEIMILISINS

Nútíma lífstíll kallar á kröfur.
Á sama hátt og við höfum
væntingar til lífsins, gerum
við kröfur til heimilisins okkar.
Komdu til okkar, lýstu óskum
þínum og leyfðu okkur að
teikna innréttingar sem
henta þínu heimili.



Nordic Creations
VH-7



Harmony Dark
- þaðherbergi

Ævintýrið byrjar á heimsókn
í glæsilegan sýningarsal okkar
í Lágmúla 8, 2. hæð, þar sem
allar helstu nýjungar eru til sýnis.



hth_innrettingar

Opnunartímar
Virka daga kl. 10-17
Laugardaga kl. 11-15

ORMSSON



INNRETTINGAR

LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Mátturinn fullkomnast í veikleika

Hugvekja á jólum 2021

Mátturinn fullkomnast í veikleika. Þessa þversagnakenndu fullyrðingu setti postulinn Páll fram fyrir hartnær tvö þúsund árum. Sjálfur var hann þekktur af öðru en veikleikum, kappsfullur keppismaður sem sparaði ekki sjálfan sig og áorkaði miklu, og hafði áhrif sem enn vara í heiminum, árþúsundum síðar.

Postulinn ræddi um mikilvægi þess að vita hvert skuli stefna og nauðsyn þess að fara að settum leikreglum: „því sá sem keppir í íþróttum fær ekki sigursveiginn, nema hann keppi löglega,“ segir hann. Og það eru vissulega orð að sönnu.

Hver skyldi þá vera ástæða þessara orða um máttinn sem fullkomnast í veikleika? Skýtur það ekki skökku við af vörum þessa harðgerða og viljasterka manns? Sjálfur var postulinn alltaf að draga lærdóm af reynslunni eins og okkur öllum er nauðsynlegt. Margoft rak hann sig á það að styrkurinn sem honum hætti til að misbeita gat orðið honum fjötur um fót þó að málstaðurinn væri góður.

Honum sást ekki alltaf fyrir í kappseminni og talar af því tilefni um fleinin í holdinu sem hann beri. Þann mátt sjálfhverfunnar, það er hrokans, sem gat snúist gegn honum sjálfum og orðið honum að falli. „Það góða sem ég vil það gjöri ég ekki.“ Þannig lýsir hann sjálfum sér. Og hver kannast ekki við sína eigin mynd þegar dýpst er skyggst og lítið í spegil þessara orða. Þversögnin að vilja vel og verða á er sá vígvöllur sálarlífsins þar sem við tökumst á við sjálf okkur bæði eigið skinn og sinni. Og þar verða sumir að berjast harðar en aðrir.

Því skæðan óvin þú átt þennan illvíga mann sem í brjósti þér býr þú skalt berjast við hann.

Höfundur ókunnur

Þó flest sé með öðrum hætti nú en áður var þá er þetta sístæður sannleikur. Það er nauðsynlegt að nema staðar og leita svara



Sigfinnur Þorleifsson fyrrverandi sjúkrahlúsprestur

við spurningunum: *Hvað geri ég best, hvar liggja geta mín og hæfileikar? Hverjir eru styrkleikar mínir?*

Ungur skóladrengur átti að skrá hjá sér styrkleika sína og veikleika. Hann sýndi pabba sínum útkomuna og þar var allt á einn veg, eintómir styrkleikar. Pabbinn spurði hvort það væri ekki eitthvað sem hann gæti bætt? Hann svaraði með grátstafinn í kverkunum: „En pabbi ég geri alltaf eins vel og ég get.“ Og það er líka sjónarmið og gott veganesti að hafa trú á sér þó að fleira þurfi að koma til. Að þekkja sjálfan sig, eins og talað er um í fornum fræðum, og að þekkja aðra til að öðlast betri skilning á sér og öðrum. Er þetta ekki grundvöllur þess að geta vaxið og þroskast? Hvort heldur vettvangurinn er íþróttir, skóli, vinna eða félagslíf og að sjálfsögðu lífið heima fyrir. Að meta sjálfan sig og aðra rétt og að verðleikum má síst vanta. Og sjálfsvirðingin er rót þess að við berum virðingu fyrir öðrum óháð kyni, kynvitund og þjóðerni.

Öllum er okkur áfatt. Öll erum við manneskjur. Það er ekki síður nauðsynlegt að þekkja þetta og skilja en að vita hvað við getum og gerum best. Þannig er



Brjóstmynd af séra Friðriki Friðrikssyni á Hálsi í Svarfaðardal.

til að mynda styrkleikamerki að leita sér hjálpar og þiggja aðstoð þegar nauðsyn krefur. Og oft ert stutt á milli þess sem við getum og getum ekki, styrkleikinn kann að snúast í veikleika fyrr en varir. Eða því er öfugt farið. Að þiggja er forsenda þess að geta gefið og veitt öðrum örlæti og hjálp. Þannig fullkomnast mátturinn í veikleika. Og fullkomin elskan útrekur óttann.

Verið óhrædd

Fyrsta og elsta jólakveðjan er þessi: *Verið óhrædd!* Við mannanna börn erum ekki ein á ferð í höndum óblíðra örlaga. Það er yfir okkur vakað. Leið Guðs að hjarta mannsins liggur í gegnum lítið barn. Þannig opinberar hann mátt sinn í hjálparleysi barnsins. Þegar brotið er á barni þá er brotið á honum og öll erum við börn Guðs.

Kristur kemur ekki í konungsvaldi stríðu heldur í kærleik, líkn og blíðu. Hann birtir og boðar þá hjartans umbreytingu sem ein getur breytt hjartaharðúð okkar mannanna og gert okkur að því sem okkur er ætlað vera. Þannig fullkomnast mátturinn í veikleika.

Guð gefi okkur öllum gleðileg jól og frið og farsæld á nýju ári.

Sigfinnur Þorleifsson

Jólakveðja 2021

Hátíð nálgast

Hátíð núna nálgast björt niðamykrur dvína. Úr huga máum myrkrin svört megi ljósið skína.

Horfðu vinur fram á veg vertu hress og kátur Orð þín vanda venjuleg varast hæðnihlátur.

Elskaðu fólkíð fjær og nær finndu ró í þínu hjarta á meðan ljósin lýsa skær og ljóma um veröld bjarta.

Óskum þér og þínum heitt þið njótið jólatíða, að ykkar vegferð gangi greitt og gefi framtíð bliða.

jhk



Valsblaðið • 73. árgangur 2021

Útgefandi: Knattspyrnufélagið Valur, Hlíðarenda við Laufásveg

Ritstjóri: Guðni Olgeirsson Ritnefnd: Gunnar Örn Arnarson, Óttar Felix Hauksson, Svala Þormósdóttir, Þorsteinn Haraldsson og Þorgrímur Þráinsson.

Auglýsingar: Sigurður Kristinn Pálsson, Jónas Guðmundsson.

Ljósmyndir: Þorsteinn Ólafs, Baldur Þorgilsson, Guðni Olgeirsson, Guðlaugur Ottesen Karlsson, Svali Björgvinsson, Kristján Ásgeirsson, Gunnar Kjartansson, Gunnar Sverrisson. Guðlaugur Pétursson, Soffía Ámundadóttir o.fl.

Þrófarkalestur: Óttar Felix Hauksson

Umbrot: Eyjólfur Jónsson

Prentun og bókband: Litróf - umhverfisvottuð prentsmíðja

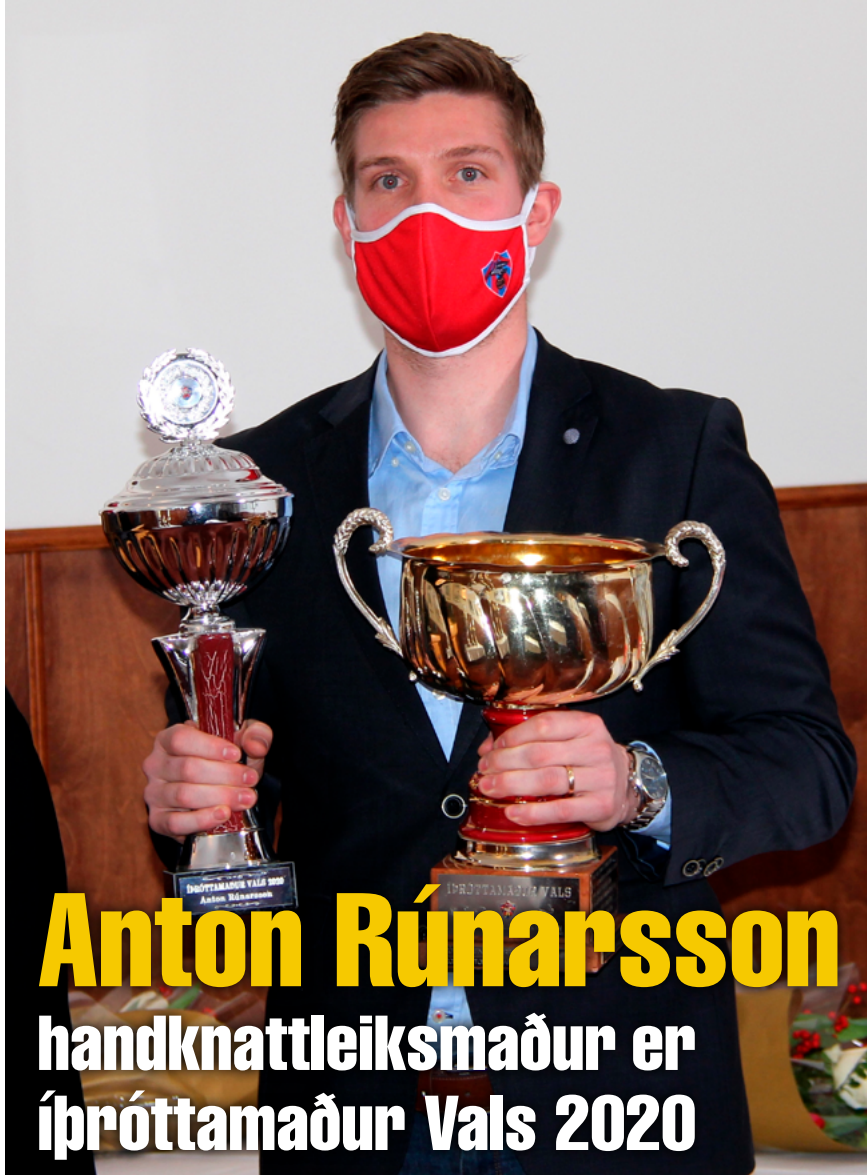
Meðal efnis:

- 8 Viðburðarríkt afmælisár** og fjölmargar viðurkenningar og fjórir nýir heiðursfélagar.
- 20 Valur 2011–2021.** Áratugurinn eftir 100 ára afmælið. Nýr minjaskapur á 2. hæð í Valsheimilinu í tilefni af 110 ára afmæli Knattspyrnufélagsins Vals.
- 22 Ítarlegt viðtal við Mist Edvarðsdóttur** leikmann meistaraflokks kvenna í knattspyrnu um ferilinn og einnig ýmis áföll. Reynir Vignir tók saman.
- 50 Hver er Valsmaðurinn?** Morgunstund með Val Benediktssyni sem er með elstu núllfandi Valsmönnum. Viðtalið tóku Jón Guðmundsson og Lárus Loftsson.
- 54 Stebbastofa.** Endurheimtar- og hvíldarherbergi á Hlíðarenda til heiðurs og minningar um Stefán Karlsson sem lést í byrjun þessa árs. Björgvin Páll Gústavsson tók saman.
- 73 Valur 110 ára.** Valskálfur með Fréttablaðinu á afmælisdaginn 11. maí 2021 um fjölbreytta starfsemi Knattspyrnufélagsins Vals.
- 88 Öflugasta kvemmafélag landsins.** Grein eftir Hafrúnu Kristjánsdóttur.
- 90 „Ég lít á mig sem öfga Valsara.“** Viðtal við Snorra Stein Guðjónsson þjálfara karlalíðs Vals í handbolta. Guðni Olgeirsson tók saman.
- 96 „Ég ætlaði aldrei að verða körfuboltaþjálfari.“** Viðtal við Ólaf Jónas Sigurðsson þjálfara kvemmalíðs Vals í körfubolta. Guðni Olgeirsson tók saman.
- 106 Viðtal við Bjarna Ólaf Eiríksson** leikjahæsta leikmanns Vals í knattspyrnu í efstu deild. Benedikt Bóas Hinriksson tók saman.
- 128 Líf og fjör á Hlíðarenda.** Skýrsla barna- og unglingsviðs Vals.
- 130 Myndaopna með Íslandsmeisturum Vals í fótbolta kvenna 2021.** Ljósmyndir Þorsteinn Ólafs.
- 137 Hattur séra Friðriks.** Fyrsta viðurkenningin hjá Val. Endurvakin 2013.



Forsíðumynd. Íslandsmeistarar Vals í handknattleik karla 2021.

Efri röð frá vinstri: Guðni Jónsson, liðsstjóri, Óskar Bjarni Óskarsson, aðstoðarþjálfari, Róbert Aron Hostert, Magnús Óli Magnússon, Einar Baldvin Baldvinsson, Stiven Tobar Valencia, Tumi Steinn Rúnarsson, Einar Þorsteinn Ólafsson, Jóel Bernburg, Breki Hrafn Valdimarsson, Konráð Gíslason, Benedikt Gunnar Óskarsson, Tryggvi Garðar Jónsson, Valgeir Viðarsson, sjúkraþjálfari, Hlynur Morthens, markmannsþjálfari og Snorri Steinn Guðjónsson, þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Agnar Smári Jónsson, Finnur Ingi Stefánsson, Þorgeir Bjarki Davíðsson, Vignir Stefánsson, Alexander Örn Júlíusson, Anton Rúnarsson, Þorgils Jón Svölu Baldursson, Arnór Snær Óskarsson, Martin Nagy, Andri Finnsson og Tjörvi Týr Gíslason. Börn frá vinstri: Fanndís Finnsdóttir, Haukur Vignisson, Emilía Antonsdóttir, Róbert Antonsson, Óliver Antonsson, Elsa Snorradóttir, Sóley Snorradóttir, Laufey Óskarsdóttir og Katla Óskarsdóttir. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.



Anton Rúnarsson

handknattleiksmaður er íþróttamaður Vals 2020

Ljósmynd Þorsteinn Ólafsson.

Kunngjört var í 29. sinn um val á íþróttamanni Vals árið 2020 á gamlársmiddag með streymi í gegnum Facebooksíðu félagsins en vegna heimsfaraldurs Covid-19 var ekki hægt að hafa hefðbundna samkomu á Hlíðarenda. Fyrir valinu var Anton Rúnarsson handknattleiksmaður sem fór fyrir handknattleiksliði Vals sem varð deildarmeistari vorið 2020. Samtals hafa 12 knattspyrnumenn hlotið titilinn, 12 handknattleiksmenn og tveir körfuknattleiksmenn. Fimmtán sinnum hefur leikmaður karlaliðs verið valinn og fjórtán sinnum leikmaður kvennaliðs. Kynja-skiptingin er því nánast hnífjöfn og gott jafnvægi ríkir milli knattspyrnu og handknattleiks en einungis tvisvar hefur körfuknattleiksmaður verið valinn.

Íþróttamaður Vals

Anton Rúnarsson er vel að nafnbótinni kominn og hafði Árni Pétur Jónsson formaður Vals orð á því að niðurstaða dómnefndar hefði verið ótvíræð og samhljóma. Anton er uppalinn Valsari en fluttist til Danmerkur og lék með Nordsjælland áður en hann gekk til liðs við

TV Emsdetten í Þýskalandi árið 2014 en kom svo heim til Vals eftir tímenn þar. Anton varð m.a. Íslandsmeistari með Valsliðinu 2017 og markahæsti leikmaður á síðasta tímabili og jafnframt deildarmeistari en vegna heimsfaraldurs var ekki leikið til úrslita um Íslandsmeistaratitilinn. Hann var einnig markahæstur á tímabilinu 2020–2021 og var valinn besti leikmaður úrslitakeppinnar vorið 2021 eftir að Valur tryggði sér titilinn í spennandi úrslitaeinvígi við deildarmeistara Hauka. Á uppskeruhátíðinni vorið 2021 fékk Anton viðurkenningu fyrir 250 leiki með meistaraflokki Vals og eftir tímabilið gekk hann aftur til liðs við TV Emsdetten. Um það hafði Anton þetta að segja: „Það er gífurlega spennandi að fá tækifæri að komast aftur út til Þýskalands. Á sama tíma verður auðvitað erfitt að kveðja félagið sitt hérna heima en þegar þetta tækifæri kom þá gátum við ekki hafnað því.“ Anton er ekki einungis frábær handknattleiksmaður og mikill félagsmaður, heldur einnig bráðefnilegur þjálfari og frábær fyrirmynd fyrir unga Valsara.

Íþróttamenn Vals frá upphafi

- 2020**
Anton Rúnarsson, handknattleikur
- 2019**
Helena Sverrisdóttir, körfuknattleikur
- 2018**
Birkir Már Sævarsson, knattspyrna
- 2017**
Orri Freyr Gíslason handknattleikur
- 2016**
Bjarni Ólafur Eiríksson, knattspyrna
- 2015**
Bjarni Ólafur Eiríksson, knattspyrna
- 2014**
Kristín Guðmundsdóttir, handknattleikur
- 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



Efnilegustu leikmenn 2020: Frá vinstri Ásdís Þóra Ágústsdóttir, Arna Eiríksdóttir, Ingunn Erla Bjarnadóttir, Ástþór Atli Svalason, Benedikt Gunnar Óskarsson og Valgeir Lunddal Friðriksson. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.

Aðrar viðurkenningar

Við þetta tækifæri voru einnig veittar viðurkenningar fyrir efnilegasta íþróttafólk félagsins í öllum greinum, karla og kvenna. Knattspyrnudeild útnefndi Valgeir Lunddal Friðriksson efnilegasta knattspyrnumanninn og Örmu Eiríksdóttur efnilegustu knattspyrnukonuna. Handknattleiksdeildin valdi Benedikt Gunnar Óskarsson og Ásdís Þóru

Ágústsdóttur og hjá körfuknattleiksdeildinni voru Ástþór Atli Svalason og Ingunn Erla Bjarnadóttir valin.

Þá veittu deildirnar þrjár viðurkenningar fyrir sjálfboðaliða ársins 2020. Sjálfboðaliði knattspyrnudeildar var að þessu sinni Edvard Skúlason, Sigurður Ásbjörnsson hjá handknattleiksdeild og Sigurður Már Helgason hjá körfuknattleiksdeild.

Á afmælisárinu fengu fjölmargir Valsmenn og meyjar margs konar viðurkenningar og er greint frá því í skýrslu aðalstjórnar. Á gamlársmiddag árið 2014 var Kristján Ásgeirsson sæmdur Valsorðunni fyrir vel unnin störf í þágu félagsins en það láðist því miður að geta þess í Valsblaðinu 2015. Því er því hér komið á framfæri þótt seint sé.



Eva Halldórsdóttir varaformaður Vals og Sigurður Ásbjörnsson, sjálfboðaliði ársins hjá handknattleiksdeild. Ljós. Þorsteinn Ólafs.



Eva ásamt Edvard Skúlasyni, sjálfboðaliða ársins hjá knattspyrnudeild. Ljós. Þorsteinn Ólafs.



Valur 2011–2021 – Áratugurinn eftir 100 ára afmælið – Nýr minjaskápur á 2. hæð. Í tilefni af 110 ára afmæli Knattspyrnufélagsins Vals kom upp sú hugmynd í minjanefnd félagsins að taka saman ágríp af atburðum þessa fyrsta áratugar eftir aldarafmæli félagsins. Sjá nánar í opnu á bls. 20 og 21. Ljósmynd Kristján Ásgeirsson.

Viðburðarríkt afmælisár og sterk staða Knattspyrnufélagsins Vals

Ársskýrsla aðalstjórnar Vals árið 2021

Á aðalfundi Knattspyrnufélagsins Vals sem haldinn var hinn 31. maí 2021 var Árni Pétur Jónsson kosinn formaður félagsins. Auk hans voru kjörin í aðalstjórn þau Eva Halldórsdóttir, Hólmfríður Sigþórsdóttir, Jón Garðar Hreiðarsson, Karl Axelsson og Kjartan Georg Gunnarsson. Þá var Gísli Gunnlaugsson kosinn formaður handknattleiksdeildar, Svali Björgvinsson formaður körfuknattleiksdeildar og Þórhallur H. Friðjónsson formaður barna- og unglingaráðs og eiga þau þar með sæti í aðalstjórn. Á aðalfundi knattspyrnudeildar, sem ávallt er haldinn að hausti til, var Edvard Börkur Edvardsson endurkjörinn formaður. Á fyrsta fundi aðalstjórnar var Eva Halldórsdóttir kjörin varaformaður stjórnar. Aðalstjórn

hélt níu fundi á árinu og voru verkefnin ærin.

Starf Knattspyrnufélagsins Vals var viðburðarríkt á árinu eins og svo oft áður. Heimsfaraldurinn sem kórónuveiran hefur orsakað litaði eðlilega starf félagsins á árinu. Stuðningsmenn félagsins hafa lengst af ekki getað mætt á leiki og stutt sitt fólk, hvort heldur á afrekssviði eða í yngri flokkum. Það hefur eðlilega haft mikil áhrif á starfsemi og hefur kallað á gott skipulag og útsjónarsemi starfsmanna og þjálfara.

110 ára afmæli Vals

Á árinu átti Knattspyrnufélagið Valur stórafmæli en þann 11. maí sl. fagnaði

félagið 110 ára afmæli. Óhætt er að segja að sjaldan eða aldrei hafi staða félagsins verið betri en við þau tímamót. Meistaraflokkur karla í handknattleik varð Íslands- og bikarmeistari, meistaraflokkur kvenna í körfuknattleik varð Íslandsmeistari og við þetta tímamark var meistaraflokkur karla í knattspyrnu ríkjandi Íslands- og Reykjavíkumeistari. Þá varð meistaraflokkur kvenna Reykjavíkumeistari og átti síðan eftir að hampa Íslandsmeistaratitlinum í lok sumars. Ekki verður nánar farið út í árangurinn í einstökum deildum í þessari skýrslu en ítarlega er farið yfir hann í skýrslum deildanna og barna- og unglingsstarfs.

Til stóð að halda afmælishátíð þann 11. maí, á stofndegis félagsins. Líkt og flest-

um öðrum hefðbundnum viðburðum í félagsstarfinu þurfti að fresta afmælishátíðinni vegna samkomutakmarkana sem settar voru á af stjórnvöldum vegna útbreiðslu kórónuveirunnar.

Úthlutun viðurkenninga

Þrátt fyrir að fresta hefði þurft afmælishátíðinni samþykkt aðalstjórn engu að síður tillögur orðunefndar um úthlutun viðurkenninga til félagsmanna vegna óeigingjarns starfs fyrir Knattspyrnufélagið Val. Orðunefndina skipa þeir Þorgrímur Þráinsson, Karl Axelsson og Hörður Gunnarsson. Samkvæmt ákvörðun stjórnar skyldu 34 Valsarar fá afhent silfurmerki Vals á þessum tímamótum, 18 fengu úthlutað gullmerki og 10 aðilar yrðu sæmdir Valsorðunni. Á sama tíma var ákveðið að gera fjóra Valsmenn að heiðursfélögum, þá Róbert Jónsson og Halldór Einarsson og að auki fyrrum formenn félagsins, Reyni Vignir og Grím Sæmundsen. Endanleg úthlutun viðurkenninganna fór svo fram í hátíðarsal félagsins þann 10. nóvember sl.

Róbert Jónsson þarf ekki að kynna.

Hann hóf langan og farsælan feril sem knattspyrnuþjálfari hjá Val árið 1959 þegar hann stýrði 5. flokki drengja. Frá árinu 1964 þjálfaði hann yngri flokka félagsins í rúm 20 ár



og má með sanni segja að hann eigi mikinn heiður af árangri þeirra knattspyrnumanna sem slógu í gegn með landsliðinu og erlendum liðum næstu áratugin. Róbert gegndi einnig stjórnarstörfum fyrir Val og dæmdi fyrir Val til ársins 1988.

Halldór Einarsson er ekki síður kunnur öllum Valsmönnum.

Hann átti farsælan feril með yngri flokkum Vals í knattspyrnu sem náði hámarki í 2. flokki þegar Valur bar sigur úr býtum í öllum leikjum sumarsins.



Síðar varð hann Íslandsmeistari með meistaraflokki árin 1966 og 1967, Íslands- og bikarmeistari 1976, Íslandsmeistari 1978 og lék sem miðvörður í hinum sögufræga leik gegn Benfica 1968. Halldór átti frumkvæði að ýmsum nýjungum í félagsstarfi Vals, s.s. herrakvöldi og kjöri íþróttamanns Vals á gamlaársdag ár hvert.



Heiðursfélagarnir Grímur Sæmundsen, Róbert Jónsson og Halldór Einarsson með Árna Pétri Jónssyni formanni Vals. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.

VIÐURKENNINGAR 110 ÁRA AFMÆLI VALS

Heiðursfélagar

Halldór Einarsson
Róbert Jónsson
Grímur Sæmundsen
Reynir Vignir

Heiðursorða Vals

E. Börkur Edvardsson
Edvard Skúlason
Guðni Ólgeirsson
Jón Höskuldsson
Óskar Bjarni Óskarsson
Svali Björgvinsson
Þorsteinn Haraldsson
Lárus Blöndal
Þorgrímur Þráinsson
Jón Gretar Jónsson

Gullmerki

Ágúst Sigurður Björgvinsson
Bjarni Ólafur Eiríksson
Björn Ægir Valgeirsson
Bragi G. Bragason
Davor Purusic
Dóra María Lárusdóttir
Einar Gunnarsson
Guðni Jónsson
Guðmundur Helgi Magnússon
Heimír Ríkarðsson
Hlynur Morthens
Magnús Ólafsson
Margrét Bragadóttir
Margrét Lára Viðarsdóttir
Ólafur Jóhannesson
Sigurður Ásbjörnsson
Sigurður K. Pálsson
Soffía Ámundadóttir

Silfurmerki

Anna Úrsúla Guðmundsdóttir
Anton Rúnarsson
Ágúst Jóhannsson
Árni Pétur Jónsson
Baldur Þorgilsson
Benedikt Blöndal
Bergur Ástráðsson
Birkir Már Sævarsson
Bjarni Sigurðsson
Elísa Viðarsdóttir
Geirmundur Júlíusson Hauksson
Grímur Atlason
Guðbjörg Sverrisdóttir
Gunnar Hjálmarsson
Gunnar Kristjánsson
Gunnar Örn Arnarson
Hallveig Jónsdóttir
Haukur Páll Sigurðsson
Íris Ásta Pétursdóttir
Kjartan Sturluson
Leifur Benediktsson
María Hjaltalín
Málfríður Erna Sigurðardóttir
Mist Edvarðsdóttir
Orri Freyr Gíslason
Óskar Jóhannesson
Pétur Pétursson
Ragnar Vignir
Rósa Sigbjörnsdóttir
Selma Dögg Víglundsdóttir
Sigurður Egill Lárusson
Snorri Steinn Guðjónsson
Svala Þormósdóttir
Thelma Björk Einarsdóttir



10 einstaklingar voru samdir heiðursorðu Vals á árinu. Frá vinstri: Lárus Blöndal, E. Börkur Edvardsson, Edvard Skúlason, Jón Höskuldsson, Anna Þórey Þórsteinsdóttir eiginkona Óskars Bjarna Óskarssonar, Ágúst Björgvinsson gullmerki, Þorsteinn Haraldsson og Jón Grétar Jónsson. Á myndina vantar Guðna Olgeirsson, Óskar Bjarna Óskarsson, Svala Björgvinsson og Þorgrím Þránínsson. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.



Frá vinstri: Skúli Eðvardsson, Baldur Þorgilsson, Benedikt Blöndal, Bergur Ástráðsson, Stefanía Sigurðardóttir eiginkona Birkis Más Sævarssonar, Bjarni Sigurðsson og Elísa Viðarsdóttir. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.



Frá vinstri: Kjartan Sturluson, Gunnar Hjálmarsson, Gunnar Kristjánsson, Gunnar Örn Arnarson, Benedikt Blöndal, Sigurður Kristinn Pálsson, Leifur Benediktsson, María Hjaltalín og Málfríður Erna Sigurðardóttir. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.



Heiðursfélaginn Reynir Vignir með Árna Pétur Jónssyni formanni Vals.

Reynir Vignir lék knattspyrnu og handknattleik með yngri flokkum Vals á árunum 1961 til 1971 og á marga titla frá þeim tíma. Hann tók sæti í aðalstjórn 1992 og var formaður Vals 1994–2002. Í hans formannstíð var fjárhagsleg staða félagsins treyst með endurskipulagningu og breyttu stjórnskipulagi. Eftir að Reynir lét af störfum sem formaður hefur hann áfram gegnt trúnaðarstörfum fyrir Val og gegndi t.a.m. hlutverki formanns afmælisnefndar á 100 ára afmæli félagsins.



Grímur Sæmundsen lék knattspyrnu með Val frá sex ára aldri og samtals um 300 meistaraflokksleiki á árunum 1974–1985, lengst af sem fyrirliði í afar sigur-

sælu liði félagsins. Hann varð fjórum sinnum Íslandsmeistari og þrisvar bikarmeistari. Grímur var formaður knattspyrnudeildar Vals árin 1999–2002 og formaður Vals frá 2002–2009. Grímur tók síðan við formennsku í stjórn Valsmanna hf. árið 2011 og gegnir þar ennþá formennsku. Valsmenn hf. er mikilvægur bakhjarl Vals í uppbyggingu fasteigna og allri starfsemi okkar að Hlíðarenda.



Um leið og aðalstjórn óskar öllum þeim aðilum sem fengu viðurkenningu við þetta tækifæri innleiga til hamingju vill hún færa þeim þakki fyrir þeirra óeigingjarna starf í þágu félagsins.



Frá vinstri: Orri Freyr Gíslason, Óskar Jóhannesson, Pétur Pétursson, Ragnar Vignir, Rósa Sigbjörnsdóttir, Sigurður Egill Lárusson, Íris Ásta Pétursdóttir, Svala Þormóðsdóttir og Thelma Björk Einarsdóttir. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.



Frá vinstri: Ágúst Björgvinsson, Bjarni Ólafur Eiríksson, Björn Ægir Valgeirsson, E. Börkur Edvardsson, Jón Höskuldsson, Sigurður Egill Lárusson, Einar Gunnarsson, Guðmundur Helgi Magnússon og Heimir Ríkarðsson. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.



Frá vinstri: Hlynur Morthens, Magnús Ólafsson, Margret Bragadóttir, Margrét Lára Viðarsdóttir, Ólafur Jóhannesson, Sigurður Kristinn Pálsson og Soffía Ámundadóttir. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.



Ólafur Jónas Sigursson hjálfari kemur skilaboðum til leikmanna kvennaliðsins í körfubolta. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.

Sterk fjárhagsstaða Vals

Fjárhagsleg staða félagsins er sterk þrátt fyrir það tekjufall sem félagið og einstakar deildir urðu fyrir vegna heimsfaraldursins. Með markvissum og samstilltum aðgerðum starfsmanna félagsins og einstökum stuðningi frá Hlíðarenda ses. og Valsmönnum hf. hefur tekist á undra-verðan hátt að sigla í gegnum þennan ólgusjó. Félagið er skuldlaust og eru allar skuldbindingar þess í skilum.

Helsti bakhjarl Knattspyrnufélagsins Vals er Hlíðarendi ses., sjálfseignarstofnun sem stofnuð var árið 2013. Tilgangur Hlíðarenda ses. er að stuðla að framgangi og að vera fjárhagslegur bakhjarl Knattspyrnufélagsins Vals. Markmið stofnunarinnar er að halda utan um, byggja upp, varðveita og viðhalda þeim eignum og réttindum er



Sjálfboðaliðar að störfum. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.



Sjálfboðaliðar í miðasölu. Frá vinstri Svala Þormóðsdóttir og Helena Þórðardóttir.



Nýtt gervigras var sett á aðalvöll Vals haustið 2021. Vel sést í nýja hverfið sem er að rísa í Hlíðarendabyggð. Ljósmynd Guðni Ólgeirsson.

stofnuninni tilheyrir í þágu vaxtar og viðgangs Knattspyrnufélagsins Vals en í þeim tilgangi ráðstafaði Knattspyrnufélagið Valur til stofnunarinnar hluta af eignasafni sínu.

Stofnunin skal í störfum sínum og

gerðum hafa markmið Knattspyrnufélagsins Vals að leiðarljósi og stuðla að því að efla iðkun og útbreiðslu þeirra íþróttar sem stundaðar eru af hálfu karla og kvenna innan vébanda Knattspyrnufélagsins Vals á hverjum tíma.

Stuðningur Hlíðarenda ses. hefur verið Knattspyrnufélaginu Val ómetanlegur og hefur í raun verið grundvöllur þess að hægt sé að halda uppi því öflugra starfi sem fram fer á Hlíðarenda dag hvern.



Stuðningsmenn Vals láta vel í sér heyra á einum af úrslitaleikjum ársins. Ómissandi hluti af öflugri félagi. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.



Sextugsafmæli Jónasar Guðmundssonar viðburðastjóra Vals fagnað í Fjósinu. Frá vinstri: Heimur Guðjónsson, Sdrja Tufegdžic, Guðmundur Ragnarsson, Lárus Loftsson, Óskar Jóhannesson, Dýri Guðmundsson, Vilhjálmur Kjartansson, Viðar Elísson, Halldór Eypórsson, Sigurður Haraldsson, Óttar Felix Hauksson, Jónas Guðmundsson, Gunnar Kristjánsson Fjósameistari, Finnur Freyr Stefánsson, Brynjar Harðarson, Hörður Hilmarsson, Halldór Einarsson, Ólafur Már Sigurðsson og Jón H. Karlsson.

Morgunblaðið

FÖSTUDAGUR 30. APRÍL 120. DAGUR ÁRSINS 2021

Liðsstjórinn flutti í Val

● Mæðginin María og Daníel fyrstu íbúarnir á Valsvæðinu

Steinþór Guðbjartsson
steinthor@mbl.is

Valur og ÍA hefja leik í Pepsi Max-deild karla á Hlíðarenda í kvöld, en byrjun Íslandsmótsins í fótbolta markar ávallt ákveðin tímamót hjá áhugafólki um íþróttina. „Ég er ógeðslega spennt,“ segir María Hjaltalín, liðsstjóri kvennaliðs Vals, og þakkar 14 ára syninum, Daníel Hjaltalín Héðinssyni, fyrir að hafa dregið sig inn í fótballafífið fyrir níu árum.

Menn þurfa ekki að vera sérfræðingar til þess að geta notið fótbolts. María segist reyndar hafa lært heimikið af þjálfarateymi og sjúkrahjálfa kvennaliðs Vals, en annars hafi hún komið blaut á bak við eyrun inn í starfið, aldrei sparkað bolta og reyndar ekkert verið í íþróttum. „Áður en ég gekk í Val hafði ég séð einn fótballaleik, bikararúslitaleik KA og Fylkis 2001.“

Keyrðu 2.600 km vegna leiks

Foreldrar iðkenda eru gjarnan fengnir til starfa sem sjálfbóðaliðar í íþróttafélögum og fljótlegra var María farin að sinna störfum í kringum flokk Daniels, en hún er nú í stjórn hjá Valkyrjum. „Mér var strax vel tekið og enginn fetti fingur út í að ég vissi ekkert um fótbolta enda get ég gert ýmislegt annað.“

Til að byrja með fylgdi María Daníel á allar æfingar og í leiki og á meðan hún beið eftir honum á einkaefingum hjá Böttum í Kópavogi gluggaði hún stundum í bækur á svæðinu. „Það voru bara fótballabækur og ég las til dæmis ævisögu Fergusons, Suárez og hvað þeir nú heita. Svo lærði ég allt um rangstöðu í einni bókinni.“

Fyrstu árin fóru mæðginin á flesta karla- og kvennaleiki Vals, en í janúar 2019 urðu breytingar, liðsstjóra vantaði hjá kvennaliðinu og María bauð sig fram. „Ég gerði mér ekki grein fyrir hvað fölst í starfinu en það kom mér skemmtilega á óvart og það hefur algjöran forgang hjá mér ásamt því að fylgjast með syninum. Það eru nánast bara hann og þær, sonurinn minn og „stelpurnar mínar“, en ég fer líka á karla-leiki, bara ekki eins marga og áður, og ég ætlast til þess að bæði liðin



Morgunblaðið/Eggett

Á Valsvælinum María Hjaltalín bíður spennt eftir Íslandsmóttinu í fótbolta.



Í Herjólfu Mæðginin á leið heim eftir fótballahelgi fyrir nokkrum árum, sáu kvennaleik Selfoss og Vals, gistu í Eyjum og fóru svo á karla-leik ÍBV og Vals.

vinni, toppi á réttum tíma og klári Pepsi Max.“

Áhuginn er fólksvalaus og til marks um það fóru mæðginin á EM kvennalandsliða í Hollandi 2017. Í einu fjögurra daga hléinu á milli leikja brunuðu þau til Slóveníu til að sjá seinni Evrópuleik Domzale og Vals. „Grínast hefur verið með það að ég sé ein þeirra sem hafi keyrt einna lengst til að sjá einn leik,“ rifjar hún upp. „Við keyrðum um 1.300 kílómetra hvora leið en það var vel þess virði, jafnvel þótt strákarnir hafi tapað.“ Daníel hafi verið boðið inn í klefa eftir leik og það hafi fullkomnað ferðina. „Honum þótti það ógeðslega kúl.“

María segist ekki sleppa sér á leikjum heldur haldi sér frekar til hlés. „Ég hef ekki leikskilninginn, en reyni að hlusta á spekinna sem fellur af vörum þeirra sem næstir eru. Mér finnst til dæmis mjög gaman að sitja og hlusta, þegar verið er að ræða taktík fyrir leik.“

María starfar hjá hugbúnaðar-fyrirtækinu Hugvíti. Hún lætur sér ekki nægja að vera harður stuðningsmaður og vinna fyrir Val í sjálfbóðavinnu, heldur býr líka á Valsvæðinu. „Við fluttum í Val,“ leggur hún áherslu á. „Ég og sonur minn erum frumbyggjar á svæðinu, vorum fyrstu íbúarnir sem fluttu inn í fyrstu blokkina í hverfinu.“

Starfsemin að Hlíðarenda

Við Valsmenn búum svo vel að eiga fráberan hóp starfsfólks sem starfar undir styrkri stjórn framkvæmdastjórans, Sigurðar Kristins Pálssonar. Þeirra þáttur í því að sigla félaginu í gegnum undanfarin misseri hefur verið ómetanlegur.

Þá erum við svo einstaklega heppin að eiga gríðarlega stóran og samheldinn hóp sjálfbóðaliða en þeir eru forsenda allrar velgengi hjá félaginu. Aðalstjórn vill því nota tækifærið og þakka öllum þeim fjölmörgu sjálfbóðaliðum sem hafa lagt hönd á plóg í starfsemi Vals.

Að Hlíðarenda er starfsemin svo blómleg sem aldrei fyrr. Iðkendafjöldi fer vaxandi með hverju árinu og er það vel. Þá var ráðist í endurbætur á aðstöðu félagsins á síðasta ári sem tókust einstaklega vel. Þannig var skipt um gervigras á aðalvelliinum, ný LED ljós voru sett upp í íþróttasal, búið er að helluleggja pallinn fyrir utan Fjósið og gamla íbúðahúsnæðið var lagfært að innan svo eitthvað sé nefnt.

Viðræður við Reykjavíkurborg um frekari uppbyggingu íþróttamannvirkja að Hlíðarenda hafa verið í gangi allt árið. Þær hafa gengið hægar en við vildum en vinna er í fullum gangi og höfum við væntingar um að niðurstaða fáiist í þau mál á fyrsta ársfjórðungi næsta árs.

Um leið og við minnumst orða séra Friðriks um að láta kappið ekki bera fegurðina ofurliði, þá hlökkum við til að takast á við spennandi verkefni á nýju ári og sjá félagið okkar vaxa og dafna.

Áfram Valur, áfram herra!

Árni Pétur Jónsson formaður
Knattspyrnufélagsins Vals.



Komdu með bókhaldið til KPMG

KPMG Bókað er bylting í bókhaldi fyrir lítil og meðalstór fyrirtæki

Þú úthýsir áhyggjunum og pappírsvinnunni á þinn eigin bókara og hefur þannig meiri tíma til að sinna kjarnastarfseminni – en hefur alltaf aðgang að greinargóðu yfirliti yfir reksturinn í rauntíma.

Við bókum kannski ekki sigur - en gerum okkar besta til að létta þér lífið.

Nánari upplýsingar er að finna á www.bokad.is eða í síma 545 6000.





Valur – Einstakt íþróttafélag með hefðir, sögu og sál

Leikmenn, þjálfarar, stjórnarmenn í knattspyrnudeild Vals og aðrir Valsmenn.

Ég heiti Hörður Hilmarsson og hef verið félagi í Val í yfir 60 ár, sem leikmaður, þjálfari, stjórnarmaður, framkvæmdastjóri og stuðningsmaður. Félagið okkar, Valur, var stofnað 11. maí árið 1911 svo við fögnum 110 ára afmæli félagsins eftir 11 daga. Valur er mjög sérstakt íþróttafélag á Íslandi og um margt einstakt. Má þar nefna Valsblaðið sem kemur út árlega og okkar glæsilega félagsheimili. Þar á ég við Fjósið þar sem góðvinur minn Gunnar Kristjánsson ræður ríkjum. Í Val eru nokkrar hefðir sem við félagsmenn höldum í heiðri. Ein þeirra er helsta ástæðan fyrir veru okkar hér í dag, í þessum kirkjugarði. Í áratugi hafa leikmenn, þjálfarar og forystumenn í meistaraflokki Vals lagt leið sína hingað í garðinn fyrir fyrsta leik í Íslandsmótinu, til að votta einni af fjölmörgum hetjum þessa frábæra félags virðingu sína. Ég var hér í ykkar sporum fyrir nákvæmlega 50

árum, fyrir fyrsta leik minn með meistaraflokki Vals á Íslandsmótinu 1971.

Íslandsmótið var fyrst haldið árið 1912, einu ári eftir að Knattspyrnufélagið Valur var stofnað. Valur varð fyrst Íslandsmeistari árið 1930. Markvörður Vals á þeim tíma var Jón Karel Kristbjörnsson, 18 ára gamall og talinn langbesti markmaður í Reykjavík. Árið 1933 börðust „Reykjavíkurrísarnir“ Valur og KR um Íslandsmeistaratítulinn. Þann 15. júní léku félögin til úrslita um titilinn. Í leiknum varð Jón Karel, markvörður Vals, fyrir alvarlegum meiðslum eftir samstuð.

Hermann Hermannsson, varamarkvörður Vals kom í markið í stöðunni 2-3 og farið var með Jón á sjúkrahús. Valsmenn tvíefldust og skorðu fjögur mörk á síðustu 40 mínútum leiksins og báru þar með sigur úr bítum og urðu Íslandsmeistarar. Sá sigur vakti litla gleði í hjörtum Valsmanna og var algjört aukaatriði því Jón Karel lést þann 17. júní 1933, tveimur dögum eftir leikinn, af völdum áverka sem hann hlaut í leiknum.

Jón Kristbjörnsson skildi eftir sig stórt skarð. Ekki bara vegna þess að hann var frábær knattspyrnumaður, heldur vegna þess að hann var heilsteypur persónuleiki og afar efnilegur ungur maður. Ég nefni þetta hér vegna þess að í Val leggjum við ekki bara áherslu á að kenna ungum leikmönnum að verða betri í íþrótt sinni, heldur og ekki síður að ala unga fólkið okkar upp í góðum síðum svo það verði góðar manneskjur og nýtir þjóðfélagsþegnar. Markmiðið er að gera efnilegt ungt fólk að góðum leikmönnum og gera leikmenn að „góðum drengjum“ ... stúlkurnar líka.

Knattspyrnufélagið Valur á glæsta sögu, eins og þið sjáið þegar þið gangið inn í aðalbygginguna að Hlíðarenda, íþróttahúsið. Þau eru mörg gullaldartímabilin í Vals sögunni. Þið eruð einnig að skapa söguna. Margir ykkar áttu stóran þátt í að Valur vann 5 stóra titla í knattspyrnu á sl. 6 árum, á Íslandsmótum og bikarkeppni KSÍ. Það telst svo sannarlega „gullöld“ í Vals sögunni. Ég vona, kærur leikmenn, að þegar knattspyrnuferli



Ykkar lýkur að þið munið horfa til baka með stolti og ánægju, án eftirsjár yfir að hafa getað lagt ykkur meira fram, gert betur. Ég og mínir félagar gátum það ekki, því miður. Á áttunda áratug síðustu aldar varð Valur Íslandsmeistari í knattspyrnu 1976, 1978 og 1980. En við klíkkuðum 1977 og 1979. Við vorum með besta liðið, en okkur tókst ekki að vinna deildina 5 ár í röð, eins og við hefðum getað gert, hefðum átt að gera. Við hefðum átt að standa okkur betur. Þið, piltar getið staðið ykkur betur og ekki orðið „eftirsjáarar“, eins og við urðum. Þið hafið einstakt tækifæri til að halda áfram að skapa sögu, að skrifa nýja og jákvæða kafla í glæsilega sögu Vals. Þið hafið allt til þess.

Valur býr að bestu aðstöðu íþróttafélags á Íslandi. Þið hafið frábært þjálfaratemyi í Heimi, Tufa og Eiríki. Á bak við þá er öflug stjórn knattspyrnudeildar Vals með Börk, Jón Grétar, Braga og fleiri í fararbroddi. Og þið eruð að leika knattspyrnu fyrir besta félag á Íslandi! Ég vildi svo gjarnan vera í ykkar sporum í dag og í kvöld þegar Íslandsmótið hefst. Við, stuðningsmenn Vals krefjumst ekki titla á hverju ári, þótt við viljum að sjálf-sögu að lið Vals nái árangri. En það sem við förum fram á, krefjumst, frá leikmönnum Vals er að í hvert skipti sem



þeir/þær klæðast Valspeysunni, þá geri þeir/þær það með stolti og virðingu og leggi sig alla(r) fram í öllum leikjum. Þið skuldið Jóni Karel Kristbjörnssyni það sem og öllum hinum leikmönnum sem á undan ykkur komu sem og hinum sem á eftir ykkur munu fylgja. En fyrst og síðast skuldið þið sjálfum ykkur það.

Valsmenn:

Ég óska ykkur alls hins besta á því keppnistímabili sem hefst í kvöld. Njótið

þess að vera til, vera saman og spila fyrir Val. Njótið sumarsins. Nú drúpum við höfði til heiðurs Jóni Karel Kristbjörnssyni og vottum honum og öllum leikmönnum Vals sem á undan og eftir honum komu virðingu okkar. Guð blessi minningu Jóns Karels Kristbjörnssonar.

Ávarp flutt í Hólavallakirkjugarði við grafreit Jóns Karels Kristbjörnssonar 1. maí fyrir fyrsta leik í Íslandsmóti í knattspyrnu 2021.



Væri gaman að spila A-landsleik í körfubolta

Eydís Eva Þórisdóttir er 21 árs og leikur körfuknattleik með meistaraflokki

Nám? Á fyrsta ári í uppeldis- og menntunarfræði HÍ.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Er ekki alveg að hugsa um það, tek bara einn dag í einu.

Af hverju Valur? Valur sýndi mér áhuga og þetta er flott félag.

Uppeldisfélag í körfubolta? Keflavík.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Það er enginn frægur Valsari í fjölskyldunni.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfubolta? Þeir hafa stutt mig mikið síðan ég byrjaði og enn þá í dag styðja þau mig vel.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Ætli að það sé ekki ég.

Af hverju körfubolti? Bróðir minn byrjaði í körfu og mig langaði að prufa.

Eftirminnilegast úr boltanum? Verða Íslandsmeistari og yngri landsliðsferðirnar.

Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili?

Vorum með mjög gott lið og liðsheildin var frábær.

Stærsta stundin á þessu ári? Þegar við urðum Íslandsmeistarar.

Markmið fyrir þetta tímabil? Verða betri, bæta leik minn og fá fleiri mínútur.

Besti stuðningsmaðurinn? Fjölskyldan.

Erfiðustu samherjarnir? Amerýst, Kaninn okkar.

Erfiðustu mótherjarnir? Haukar.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Ég hef átt marga góða þjálfara í yngri flokkum með Keflavík t.d. Bjóssi Einars og Jón Guðmunds og svo eru Óli og Berglind góð líka.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Hildur Björg.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Kristófer.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val? Þekki ekki mikið til en það sem ég hef séð lofar góðu seinna í framtíðinni.

Fyrirmynd þín í körfubolta? Myndi segja Helena Sverrisdóttir.

Draumur um atvinnumennsku í körfubolta? Ég er mjög lítið búin að pæla í því.

Landsliðsdraumar þínir? Væri gaman að spila A-landsleik. **Hvað einkennir góðan þjálfara?** Vera með mikinn metnað, þekkja leikinn vel og hvetja liðið sitt.

Uppáhalds erlenda íþróttafélagið? Ekkert sérstakt lið í körfunni en Liverpool í fótbolta.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Óli og Berglind standa sig vel. Þau eru með góðar æfingar og hjálpa leikmönnum að verða betri.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Setja sér markmið og vera skipulagður.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Mér finnst jafnrétti kynja í góðum farvegi hjá Val.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Forvarnarstarf og þjálfarar og aðrir séu vakandi fyrir þess konar málum og tekið sé strax á þeim.

Hvernig er hægt að auka samtarf deilda hjá Val? Hafa sameiginlega skemmtun.

Hvernig er hægt að auka aðsókn í leiki hjá Val? Auglýsa leiki og ekki hafa miða á leiki dýra.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Halda áfram svona góðu starfi eins og er í dag og einbeita sér vel að yngri flokkum.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Með kynningarstarfi og bjóða upp á vanaæfingar.

Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera? Laga sturtarnar í klefunum og fá annan körfuboltasal.

Eftirminnilegasti viðburður erða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Íslandsmeistaratitillinn.

Hvaða áhrif hefur Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun og keppni á þessu ári? Sama og hjá mörgum landsmönnum og hafði mest áhrif þegar við máttum ekki æfa saman.

Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Passa að öllum líði vel og með góðri aðstöðu og þjálfurum.

Besta bíómynd? Ég á nokkrar uppáhalds myndir erfitt að velja en t.d. Meet the fockers, 21 Jump street, Ted og fleiri.

Einkunnarorð? Lifa lífinu lifandi.

Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik Friðriksson, árið 1911.

Gæðahandbók barna- unglingsviðs Vals

Siðareglur Vals

Siðareglur þessar eiga við um alla starfsmenn félagsins, þ.m.t. þjálfara, alla leikmenn meistaraflokka, stjórnarmenn og sjálfboðaliða sem eru í ábyrgðarhlutverki í ferðum og öðrum uppákomum á vegum félagsins. Börn eru allir sem eru yngri en 18 ára. Barn getur í þessu tilfalli bæði verið iðkandi og starfsmaður. Þegar fjallað er um iðkanda í siðareglum þessum er átt við iðkanda í yngri flokkum félagsins.

- Beittu barn eða samstarfsmann aldrei, andlegu, líkamlegu eða kynferðislegu ofbeldi.
- Leggðu barn eða samstarfsmann aldrei í einelti.
- Tilkynntu strax til yfirmanns eða siðanefndar ef þú hefur grun um að barn eða starfsmaður sé beittur ofbeldi (andlegu, líkamlegu, kynferðislegu eða einelti).
- Ekki vera vinur iðkanda sem er yngri en 18 ára á samfélagsmiðlum. Eina undantekningin frá þessari reglu er ef starfsmaður/stjórnarmaður og iðkandi eru bundnir nánnum fjölskylduböndum.
- Taktu aldrei að þér akstur iðkenda á æfingu eða í leiki nema með vitneskju eða leyfi foreldra.
- Aldrei eiga í samskiptum við barn með kynferðislegum undirtóni eða vísa í eitthvað slíkt.
- Ekki vera með niðrandi athugasemdir um iðkanda svo sem um holdafar, kynþátt, kynhneigð, trúarskoðanir eða stjórnmálaskoðanir iðkanda.
- Ekki tala á niðrandi hátt um foreldra eða forráðamenn iðkanda.
- Ekki misnota stöðu þína innan félagsins í fjárhagslegum tilgangi fyrir þig eða einhverja þér tengda.
- Ekki notafæra þér stöðu þína innan félagsins til eigin framdráttar á kostnað félagsins.
- Sem starfsmaður ert þú bundinn trúnaði gagnvart persónulegum upplýsingum sem þú verður áskynja í starfi. Athuga að lög um barnavernd ganga framár þessu ákvæði siðareglna félagsins. Sem dæmi má nefna að ef barn segir þér í trúnaði frá því að það hafi orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi þá ber þér skylda til að segja strax frá slíku.



Brot á siðareglum

Ef iðkandi, forráðamaður, stjórnarmaður, starfsmaður, félagsmaður, sjálfboðaliði eða einhver annar telur að þessar siðareglur hafi verið brotnar getur hann vísað

málinu til siðanefndar Vals. Brot á siðareglum Vals geta leitt til brottreksturs úr starfi eða úr félaginu.

<https://www.valur.is/um-val/sidareglur.aspx>

Samskiptaráðgjafi íþróttá- og æskulýðsstarfs

Allir eiga rétt á því að geta stundað sitt íþróttá- og/eða æskulýðsstarf í öruggu umhverfi. Einnig eiga allir iðkendur; börn, unglingar og fullorðnir óháð kynferði eða stöðu að öðru leyti að geta leitað sér aðstoðar eða leitað réttar síns vegna atvika og misgerða sem eiga sér stað án þess að þurfa að óttast afleiðingar.

Samskiptaráðgjafi er óháður aðili sem styður við, leiðbeinir og aðstoðar þá sem hafa upplifað einhverskonar ofbeldi eða einelti í slíku starfi. Sigurbjörg Sigurpálsdóttir er samskiptaráðgjafi íþróttá- og æskulýðsstarfs.

Þeir sem telja sig hafa orðið fyrir ofbeldi eða einelti í sínu íþróttá- og æskulýðsstarfi eða eru ekki vissir og vilja fá ráðgjöf varðandi slíkt mál, geta haft samband við Sigurbjörgu með því að senda póst á sigurbjorg@dmg.is eða hringt í síma **839-9100**. Engin greiðsla er tekin fyrir þjónustu samskiptaráðgjafa.

Heimasíða Samskiptaráðgjafa: www.samskiptaradgjafi.is/

Sjá nánar á www.valur.is hvert hægt er að leita þegar aðilar hafa upplifað eða orðið vitni að áreitni eða ofbeldi.

2011 VALUR 100 ÁRA!



ÍSLANDSMEISTARAR Í HANDKNATTLEIK KVENNA



BIKARMEISTARAR Í HANDKNATTLEIK KARLA



BIKARMEISTARAR Í KNATTSPYRNU KVENNA



BIKARMEISTARAR Í KNATTSPYRNU KVENNA



2012 ÍSLANDSMEISTARAR Í HANDKNATTLEIK KVENNA



BIKARMEISTARAR Í HANDKNATTLEIK KVENNA



Bikarameistarar



2013 BIKARMEISTARAR Í HANDKNATTLEIK KVENNA



Bikarameistarar



2014 ÍSLANDS- OG BIKARMEISTARAR Í HANDKNATTLEIK KVENNA



KYNNING Á FRAMTÍÐ HLÍÐARENDA



BLÖNDUÐ SVIÐ



HEMMALUNDUR VIÐGURD



Kristín Guðmundsdóttir handknattleikskona er þróttamaður Vals



2015 BIKARMEISTARAR Í KNATTSPYRNU KARLA



VIÐGLA GERVIGRASVALLAR AÐ HLÍÐARENDA



2016 BIKARMEISTARAR Í HANDKNATTLEIK KARLA



Bikarameistarar



Bjarni Ólafur Eiríksson knattspyrnumaður er þróttamaður Vals



2017 ÍSLANDS- OG BIKARMEISTARAR KARLA



FRÍDRÍKSVÖLLUR VIÐGURD



Allir meistaraflokkar félagsins eru orðn handknattleikur, körfuknattleikur og knattspyrna



Órr Freyr Gíslason handknattleikurinn



Órr Freyr Gíslason handknattleikurinn



Valur 2011-2021

Áratugurinn eftir 100 ára afmælið – Minjaskápur á 2. hæð

Í tilefni af 110 ára afmæli Knattspyrnufélagsins Vals kom upp sú hugmynd í minjanefnd félagsins að taka saman ágríp af atburðum þessa fyrsta áratugar eftir aldarafmæli félagsins.

Það hafði lengi verið rétt um það innan félagsins að útbúa nýjan minja/bikarskáp á 2. hæð þar sem áður hafði verið tölvuskot en var löngu hætt að virka sem slíkt. Við ræddum í minjanefndinni að

það væri alveg tilvalið að þessi skápur yrði umgjörð um þann áratug sem liðinn er frá 100 ára afmælinu. Hér væri samandregið, munir, bikarar, myndir, sögur o.fl. af síðastliðnum áratug frá öllum deildum félagsins, karla og kvenna, sett upp á veggspjöld líkt og í Fjósinu.

Að þessari ákvörðun tekinni, var næst að ákveða efnistöð, hvað ætti skápurinn að sýna og segja. Það var strax ákveðið að stýðjast við Valsblaðið enda væri þar að finna öruggustu og bestu heimildir um sögu félagsins. Undirritaður hafði samband við Guðna Ólgeirsson ritstjóra Valsblaðsins og kynnti fyrir honum hugmyndina ásamt ósk um aðstoð hans við að

draga fram markverða viðburði þessa fyrsta áratugar eftir aldarafmælið. Guðni brást skjótt við eins og hans var von og vísa og sendi á okkur lista yfir það markverðasta með tilvísun í bladsíður viðkomandi árganga, þar sem hægt væri að sækja frekari upplýsingar. Auk aðstoðar Guðna, nutum við einnig góðrar aðstoðar Eyjólfssonar, umbrotsmanns Valsblaðsins vegna ljósmynda sem birtast á sögu-spjöldunum.

Til þess að koma þessari sögu skilmerkilega til skila og á fagmannlegan hátt var ákveðið að leita aftur til Björns G. Björnssonar, leikmyndahönnuðar og fá hann til liðs við okkur, líkt og hann



Mist Edvarðsdóttir fagnar Íslandsmeistaratitlinum sumarið 2021 með liðsfélögunum. Ljósmynd: Baldur Þorgilsson.

Hvernig vinnur þú úr þeim spilum sem þér eru gefin?

Mist Edvarðsdóttir hefur verið lykilleikmaður í meistaraflokki kvenna í knattspyrnu síðustu árin. Þegar þú hittir Mist ber hún ekki þess merki að hafa náð sér af þremur, jú þú last rétt, þremur krossbandaslitum og enn síður sigur í baráttu við þriðja stigs eitlakrabbamein. Mist settist niður með greinarhöfundum í Toggastofu og sagði sína sögu að afstöðnu líklega hennar besta tímabili á ferlinum.

Nýtur frítímans í október

Við Mist mæltum okkur mót á heimasvæði okkar beggja, Valsheimilínu og talið berst að þessum árstíma þegar frí er frá æfingum. Hvað gerir Mist þá? „Þegar ég var yngri þá var ég með þá reglu að prófa eitthvað nýtt, gera eitthvað allt annað. Hvort sem það var Crossfit eða Fitnessbox, bara gera eitthvað annað. Það var líka regla að reyna að koma sem

minnst hingað í Valsheimilið. Núna í seinni tíð er ég bara að reyna að gera sem minnst. Eftir því sem ég verð eldri verður frítíminn minni og oft eitthvað sem maður er að missa af. Stundum er það ekkert sérstakt, kannski eitthvað vinnutengt sem væri gaman að taka þátt í. Við erum að byrja að æfa á morgun, (4. nóvember 2021 innsk.höfundar) og þá er einmitt eitthvað í vinnunni í vikunni sem ég missi af. Núna nýt ég aðallega frítímans.

Það er samt nóg að gera og pásan frá fótboltaum líður hraðar en þegar maður var yngri.“

Sér ekki eftir því að hafa komið í Val

Samtalið berst að Val. Mist spilaði sína fyrstu meistaraflokksleiki í Aftureldingu, lék tvö tímabil með KR, áður en hún svo fór að Hlíðarenda. „Ég kem fyrst í Val

haustið 2010. Þetta ár hafði Valur unnið allt og var langbesta liðið, fullt af frábærum leikmönnum og félagið flott. Ég hafði átt samtál við önnur félög og það var alveg góður möguleiki að ég færi til Blika. Á endanum var það þó þannig að Gunnar Borgþórsson tók við Val, hann hafði þjálfað mig hjá Aftureldingu, þekkti mig og tók samtalið við mig. Eftir það var aldrei spurning að fara í Val. Ég sé ekki eftir þeirri ákvörðun.“

Fljót að fara úr sexunni og í númer 11

Mist hefur spilað lengi í Val en til hverra hefur hún helst litið til og hvaða karakterar eru minnstæðir? „Þar verð ég fyrst að nefna Dóru Maríu (Lárusdóttur leikmann mfl.Vals). Hún er frábær innan vallar og líka einstök utan vallar. Hún var fyrst til að taka á móti mér þegar ég var búin að skrifa undir, hæglátur leiðtogi, heyrst ekki endilega mest í henni en nærvera hennar er gríðarleg og allt svo áreynslulaust. Hún getur látið öllum líða vel. Þetta er til algjörar eftirbreytni. Önnur sem ég minnst er Laufey Ólafsdóttir. Þegar ég kom í Val fékk ég treyju númer sex. Ég hafði alltaf verið númer 11 en það var upptekið svo mér var úthlutað sexunni. Svo heyrði ég að þetta væri treyjan hennar Laufeyjar sem var þá nýhætt en algjör goðsögn í boltanum. Ég þekkti ekki mikið til hennar en stelpurnar sögðu mér strax hetjusögurnar af henni þegar ég kom. Gunni þjálfari fékk hana síðan til að byrja aftur um mitt tímabil og hún mætti strax á fyrstu æfingu og skoraði með hjólhestaspyrnu! Allur standard og gæði á æfingu jukust strax við hennar komu. Hún er ótrúlega viðkunnað, skemmtileg og orkumikil. Mig, kjúklinginn þarna, langaði strax að láta hana fá sexuna sína aftur en það var ekki hægt sem mér fannst mjög óþægilegt. Ég var því fljót að koma mér úr sexunni eftir tímabilið ef Laufey skyldi vera áfram, fannst þetta hálfgerð vanvirðing að ég væri í treyjunni hennar. Hún var samt örugglega minnst að pæla í því sjálf enda bara þannig týpa.“ sagði Mist í léttum tóni.

Þjálfarar í Val og andartök sem standa upp úr?

Í íþróttum geta orðið tíð þjálfaraskipti, Mist hefur haft nokkra þjálfara hér í Val og það stóð ekki á henni að ræða áhrif þeirra. „Allir þjálfarar sem ég hef haft á



Mist í baráttu í leik á móti Þrótti sumarið 2021. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.

ferlinum hafa haft áhrif á mig að einhverju leyti. Mér þykir vænt um alla þessa tíma, bæði þegar vel gengur og í mótletti. Þú lærir mjög mikið af mótletti. Dæmi um það er tímabilið 2015 þegar ég var skugginn af sjálfri mér. Ég var nýlega byrjuð að æfa eftir krabbameinslyfjameðferð, var í lélegu standi og hélt að ég yrði aldrei sami leikmaður og ég var. Þarna var Valsliðið líka brothætt. Við höfðum misst marga leikmenn, vorum að byggja upp nýtt lið með Ólafi Brynjólfssyni sem var þá nýkominn inn að þjálfra. Þarna var ég orðin fyrirlíði og átti í mikilli innri baráttu því mér fannst ég vera að bregðast Óla, sjálfri mér og fannst þetta allt erfítt. Fyrir vikið langaði mig lítið að vera á æfingum og í þessum tilfinningum öllum. Mér fannst ég ekki standa mig, fékk samvisskubít yfir því að vera á þessum flótta, til dæmis að eyða minni tíma í klefanum en ég er vön að gera. Þetta var tími sem að kenndi mér ofboðslega mikið. Þarna var mótletti innan vallar sem utan, Valsliðið endaði í 7. sæti.“

Mist hélt svo áfram að rifja upp þetta áhrifamikla tímabil 2015. „Eftir þetta umrædda tímabil var ég í innri baráttu og var ekki viss um að vilja halda áfram í fótbolta því ég var svo hrædd um að verða aldrei sami leikmaður og ég var. Ég tók mér pásu eftir 2015 tímabilið alveg fram í febrúar þar sem ég var að reyna að sannfæra sjálfa mig um að það

væri ekki gaman í fótbolta. Þetta var eftir á að hyggja ekkert annað en afneitun sem fór svo, því mér finnst svo gaman í fótbolta og er þetta nánast það eina sem ég hef þekkt frá fjögurra ára aldri. Í febrúar 2016 talaði ég við Óla aftur, fékk að kíkja á æfingar og þá kom einhver gleðutilfinning því ég fann getuna aftur. Áður en lyfjameðferðin hófst hafði lækurinn minn sagt mér að það gæti tekið líkamann tíma að jafna sig en ég meðtók það eflaust ekki.

Í mars 2016 fann ég svo bara hvað þetta var virkilega gaman, þetta tímabilið komu líka margir öflugir leikmenn aftur í Val svo það hjálpaði. 2016 tímabilið gaf mér mikið og ég fann þessa tilfinningu aftur: Djúfull er gaman í fótbolta.“

Mist brosir hringinn við að rifja þessa tíma upp, en að sama skapi má greinilega merkja að þessi tími hafði töluverð áhrif á hana. Umræðan um andlega líðan er afskaplega þörf. „Andlega höggði eftir lyfjameðferðina kom því miklu seinna, þarna 2015, það að finna að líkaminn var ekki eins og að sætta mig við það. Ég áttáði mig ekki á þessu fyrr en miklu seinna.“

Hefur Mist talað við Ólaf fyrrum þjálfara um þennan tíma?

„Nei ég hef aldrei rætt þetta við Óla en mig langaði oft til þess. Langaði að reyna að útskýra hvar ég var stödd með sjálfa



Íslandsmeistarar 2021. Gleðin við völd. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.

mig því mér fannst ég bregðast honum, sérstaklega þar sem hann gerði mig að fyrirliða liðsins.“

Yngri leikmenn njóti fyrstu skrefanna í meistaraflokk

Mist er með skilaboð til allra yngri og upprennandi leikmanna sem eru að stíga sín fyrstu skref í meistaraflokkum félagsins, eða eins og við köllum það; Mistar, 16 ára, að stíga sín fyrstu skref: „Ég hefði sagt mér að njóta þess í botn að vera umkringd frábærum leikmönnum. Það er ekki sjálfgefið að vera í liði með svona gæða leikmönnum. Það er ómetanlegt og hægt að læra mikið af þeim.“ Mist telur sig að einhverju leyti vera orðna eina af þeim leikreyndari. „Jú eflaust. Ég reyni að tala við þær yngri og veita ráð ef hægt er. Svo er líka bara gaman í keppni við þær og vonandi finnst þeim það líka,“ segir Mist brosandi.

Gott að vera í Val

Aðspurð um sína upplifun af Val almennt stendur ekki á svari hjá Mist. „Hér er gott að vera. Mikið af frábæru fólki sem er að vinna mikið og gott starf. Það sem stendur upp úr fyrir mér eru sjálfboðaliðarnir, þeir gera félagið að því sem það er.“

Að líða ekki vel í eigin skinni

Líf Mistar gjörbreyttist í árið 2014. Grunur um eitthvað óeðlilegt vaknaði í febrúar en það var svo heimsókn á síðdegisvakt Heilsugæslunnar í maí sem

breytti lífi hennar. „Ég hafði verið úti í atvinnumennsku 2013 og það stóð alltaf til að vera úti áfram. Það er í byrjun febrúar 2014 að ég tek eftir kúlum sem standa út úr hálsinum sitt hvoru megin þegar ég lyfti höndunum upp. Ég var ekkert að spá sérstaklega í þessum bólgnu eithum, hvað þá að þetta gæti verið krabbamein því ég hafði verið með hálsbólgu og hélt að þetta væri bara eftir það.“

Ég var að fara að sofa eitt kvöldið en tók þá eftir bólgum á hálsinum þegar ég lyfti höndinni til að bursta tennurnar og fannst þetta eitthvað skrítið. Ég var ekki smeyk við þetta á þessum tímamarki. Það sem svo gerist og verður til þess að ég skoda þetta nánar, er hvað þetta hafði mikil áhrif á æfingum. Í lok æfingar eitt kvöldið í febrúar, þá voru sprettir og ég hafði verið í góðu hlaupaformi og æft það aukalega. Allt í einu varð ég langsíðust, átti ekki möguleika í liðsfélagana og var mjög móð. Þá fyrst hugsaði ég að það væri eitthvað í gangi.

Á þessum tíma voru tíðar landsliðsferðir og ég ræddi þetta við lækni landsliðsins. Hann boðaði mig í astmapróf á Landspítalanum, sendi mig svo til háls-, nef- og eyrnalæknis sem sá ekki neitt og sagði mér einfaldlega að ég væri með mjúka eitla og ekkert til að hafa áhyggjur af. Sá bauð mér reyndar að fara í sneiðmyndatöku en sökum þess að ég var ekki komin aftur inn í heilbrigðiskerfið hérna á Íslandi eftir atvinnumennsku ytra hefði sú myndataka kostað rúmlega hundrað þúsund og því sagði ég nei takk, ég myndi fara þegar ég væri komin inn í kerfið ef

þetta væri enn að trufla mig. Það var svo ekki fyrr en í lok maí að ég fór eitt kvöldið til mömmu og sagði henni að annaðhvort væri ég að verða eitthvað rugluð í hausnum eða þá að það væri eitthvað að mér. Ég var komin með fullt af skrítnum einkennum en samt ekki eitthvað sem ég gat komið beint í orð. Mér bara leið ekki vel í eigin skinni. Hluti af þeirri vanlíðan var stöðugur kláði í höndum og fótum. Það voru líka bólgur víða. Við fórum á síðdegisvakt lækna á fóstudegi. Ég man að viðmótið var ekki beint gott fyrst vegna fjölmennis sem beiddi á vaktinni. Þegar ég sagði lækningunni svo mína sögu þá var eins og hún kveikti á einkennum og sendi mig í kjölfarið í rannsóknir, ómskodun og svo sneiðmyndatöku því þeir sáu að það var eitthvað æxli þarna. Þá vildu þeir fá sýni sem náðist ekki og því þurfti ég að fara í uppskurð.

Þann 6. júní 2014 fæ ég svo endanlega greiningu; 3:B Hodgkins eitlakrabbamein. Góðu fréttirnar voru þó að mér var strax sagt að ef ég þyrfti að velja mér krabbamein þá veldi ég þetta því batahorfur væru mjög góðar. Það var gott að heyra það. Hins vegar var næsta skref sex mánaða lyfjameðferð. Ég hugsaði sem svo að ég gæti klárað þessa meðferð um jólin og gæti komist strax af stað og með landsliðinu vonandi í mars. Lyfjameðferðin fór allt í lagi í mig. Mikil velgjutilfinning sem fylgdi í mínu tilfelli án þess þó að ég þyrfti að kasta upp. Hins vegar var orkuleysið algjört. Ég fann fyrst litlar breytingar en þegar komið var fram í ágúst var meðferðin farin að taka sinn toll. Á köflum leið mér eins og það væri verið að sprauta mig með depurð. Það var þó gott að það liðu alltaf tvær vikur á milli gjafa, fyrstu dagarnir eftir hverja lyfjagjöf voru erfiðir en svo náði ég mér alltaf upp fram að næstu heimsókn í lyfin og það skipti máli.“

Hreint ótrúleg atburðarás; en hvernig finnst Mist að ræða þessi mál núna árið 2021? „Mér finnst ekkert mál að tala um þetta í dag en held að mamma eigi erfiðara með að rifja þetta upp. Eitt skýrt dæmi sem tengist mömmu er að þegar ég var sköllótt vegna lyfjameðferðarinnar þá var ég oft í hettupeysu með hettuna uppi. Mamma hefur bedið mig eftir þetta að taka hettuna niður ef ég hef farið í svipada peysu sem minnir hana á þennan tíma. Líklega áttu foreldrar mínir erfiðara með þetta.“

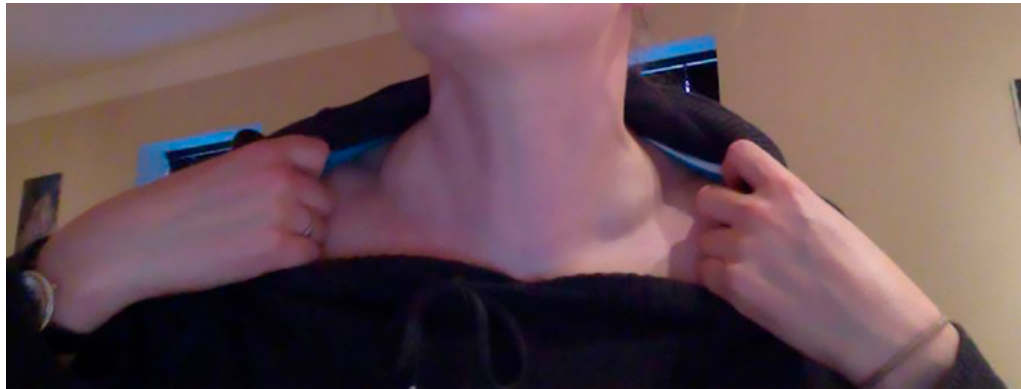
Mist rifjar upp eina skondna persónulega sögu fyrir okkur. „Ég veit ekki hvort ég má segja frá þessu en þegar ég greinist er ég 23 ára. Þrátt fyrir það bauð mamma mér bara að koma að sofa uppi í rúmi hjá þeim á þessum tíma, verandi litla stelpa þeirra. Það þótti mér mjög krúttlegt, en afþakkaði það pent.“

Þakklæti og stuðningur

Mist var hissa á því hve mikinn áhuga og stuðning hún fékk frá samfélaginu hérna á Íslandi. „Þegar ég hugsa til baka um þann stuðning sem ég fékk frá fótbolta-samfélaginu í heild sinni þá var það ótrúlegt. Það var mjög gott fyrir mig á þessum tíma að vera í fótbolta. Þegar þú er í svona meðferð þá ertu vitaskuld krabbameinssjúklingur og það er fátt annað sem kemst að í hausnum. Það var búið að ræða margoft um ýmsar auka-verkanir bæði varanlegar eða til skemmri tíma. Það að geta mætt á æfingu, einbeita sér að henni og gleyma þessu öllu var ótrúlega mikilvægt. Á æfingunni var enginn að þæla í þessu, það var það sem ég vildi; þar var ég ekki sjúklingurinn. Fólk sem ég þekkti varla sendi skilaboð og þetta var ákveðin vakning fyrir mig um hvað náungakærleikurinn getur gert mikið fyrir mann. Eftir þessa upplifun og stuðning hef ég virkilega reynt að leggja mig fram við að gefa til baka og sýna öðrum sem eru að ganga í gegnum einhverja erfiðleika stuðning og hlýju. Mér finnst gott að geta rætt við fólk sem hefur greinst með sama sjúkdóm og deilt reynslu minni, því það hjálpar að tala um þessi mál, sérstaklega andlega. Þetta er meira inngríp í líkamann en ég gerði mér grein fyrir og það tekur tíma að átta sig á því.“

Örlogarík æfing og fyrsta krossbandaslítið

Mist Edvarðsdóttir hefur kynnst krossbandaslitum á hné oftar en flestir íþróttamenn/konur. Fyrstu kynni hennar af þessum alvarlegu meiðslum voru árið 2017. „Þetta gerðist á æfingu í Sporthúsinu, það átti ekki einu sinni að vera æfing þennan dag og Valsvöllurinn var í útleigu. En það var ákveðið að taka klukkutíma spil í Sporthúsinu. Ég var bara að bremsa mig af og vinstra hnéd gefur sig. Endurhæfingin eftir fyrsta slit gekk hægt og illa, ég fór bara of geyst af stað. Það er svo oft hamrað á að þessi meiðsli taki ár að jafna sig og á þeim



Þessi mynd var tekin þegar Mist grunaði að hún væri með krabbamein.

tíma sem ég fór aftur af stað var um ár liðið. Hins vegar gekk það brösuglega hjá mér og ég hefði átt að gefa mér meiri tíma í endurhæfingu, því þegar ég fór af stað þá var ég bara ekki tilbúin.“

„Löng slanga“ í sliti númer 2

„Þegar ég slít vinstra hnéd í annað skiptið, þá er ég á æfingu númer tvö eftir að hafa byrjað aftur. Ég er að hlaupa á eftir andstæðingi í spili seint á æfingunni, stíg niður og hnéd gefur sig aftur. Ég var bara ekki orðin nógu sterk í hnénu.“ Getur Mist rifjað tilfinninguna sem hún fann þarna? „Já hún var mjög súr sko. Að vera að fara af stað aftur og vera svo bara komin á byrjunarreit á svipstundu. Þetta er þínu eins og að vera í Slönguspilinu, ert komin nánast alveg efst, lendir svo á reitnum með lengstu slöngunni og þarft að fara alla leið niður aftur,“ bætti Mist við og þegar þarna er komið í samtali okkar þá bara skelli-hlógum við bæði. Frábær samlíking sem gefur góða mynd af því hve æðrulaus Mist hefur verið í þeim áföllum sem á henni hafa dunið.

Engar væntingar um framhaldið eftir þriðju slit árið 2019

Það er með ólíkindum að sitja og ræða við eina af bestu knattspyrnukonum í Val um feril hennar og spyrja um þriðju krossbandaslit hennar á ferlinum og það þegar hún er aðeins 31 árs gömul. Það er ekki skrýtið að þá hafi miklar tilfinningar verið í spilunum. „Í þriðju slitunum þá kom fyrst sú hugsun upp hvort þetta væri búið en það jákvæða var að í þetta skiptið sleit ég hægra megin. Ef ég hefði verið að slíta sama hnéd í þriðja skiptið þá veit ég ekki hvort ég hefði tekið sénsinn á að byrja aftur. Þetta slit var í Kefla-

vík á grasvelli í leik, við áttum horn, ég er að leggja af stað í uppstökkið og bara slít við að spyrna mér af stað. Þetta sat svolítið í mér andlega og þegar ég kom til Keflavíkur á nýliðnu tímabili og spilaði á vellinum þá átti ég mjög erfitt með að hætta að hugsa um þetta í upphituninni. Ég komst svo í aðgerð í ágúst og hafði þá engar væntingar til tímabilsins 2020. Ég ætlaði bara að mæta á allar æfingar, vera með liðinu og koma þegar ég væri klár. Það var alveg hrikalega erfitt á köflum inni í klefa þegar allar voru að gera sig klárar fyrir æfingu, stóðu svo upp og fóru út á völl og ég var ein eftir og fór í lyftingasalinn. Að sama skapi eftir æfingu þegar umræðan í klefanum var um eitthvað sem hafði gerst á æfingu og ég vissi ekkert. Maður áttar sig ekki á þessu fyrr en maður hefur lent í því hvað það er auðvelt að finnast maður ekki eins mikill hluti af hópnum þegar maður missir þessi félagslegu tengsl af æfingu.“

Að læra af því sem liðið er

Samtal okkar fer á alvarlegri nótur þegar við ræðum um viðbrögð eftir öll þessi áföll. Það er alltaf hægt að læra af því sem liðið er og það hefur Mist gert. „Eftir á að hyggja þá hugsar maður til baka og hefði viljað styðja betur við þá liðsfélaga sem höfðu lent í þessum meiðslum á undan manni því þau eru löng og erfið en maður gerði sér ekki almennilega grein fyrir því. Mér fannst sjálfri svo gott að finna stuðninginn frá öðrum. Að slíta í hné eru þannig meiðsli að þú ert mikið að hugsa um þau og ég var oft mjög stressuð á æfingum. Það var eiginlega fyrst núna á síðasta tímabili þegar ég var að spila reglulega og það gekk vel að ég var minna að spá í meiðslunum.“

Hvernig spilar þú úr þínum spilum?

Ef lífshlaupi væri líkt við spil úr spila-stokki þá mætti sannarlega segja að Mist hafi fengið með erfiðari spilum úthlutað. Það er þó mjög uppörvandi að heyra hennar sýn á þau áföll, og spil, sem hún hefur tekið á móti undanfarin ár. „Ég veit ekki hvort ég hefði haldið áfram hefði ég vitað eftir fyrsta slit að ég myndi slíta tvisvar í viðbót og spila svona lítið á árunum 2017–2020. Staðan er nú samt bara þannig að þú ert sett í einhverjar aðstæður, færð ákveðin spil á hendi ef svo má segja og svo er bara spurning hvernig þú ætlar að vinna úr þínum spilum. Í mínu tilfalli var staðan sú að ég ætlaði að fara í aðgerð, hafa heilt krossband, geta lifað lífinu og gert það sem ég vil. Þetta er einfaldlega spurning um að takast á við eitt áfall í einu og vinna úr því. Ég get samt alveg viðurkennt að eftir því sem áföllin verða fleiri þá varð höggið edlilega þyngra í hvert skipti. Það var hægt að svekkja sig í hvert skipti en svo eins og góður jarðköttur að nafni Tímon sagði: Feisaðu framávið, fortíðin er að baki (Parna á Mist við Tímon úr Disney kvikmyndinni Lion King frá árinu 1994, innskot höfundar). Ég hugsa þetta rosalega oft, frábær frasi. Það væri rosalega auðvelt að óska þess að fara í tímavél og breyta því liðna en það er ekki hægt. Það er engin hjálp fólgin í því að dvelja við eitthvað sem þú getur ekki breytt. Með því er ég alls ekki að segja að svona áföll fái ekki á mann, fjarri því, en þú bara verður að reisa þig við og koma þér aftur á fætur.“ Og það er ekki annað hægt en að dást að þessu viðhorfi hjá þessari einstöku manneskju sem Mist Edvarðsdóttir er.

Ef og hefði ...

Samtalið við Mist fer aðeins út um víðan völl og við veltum fyrir okkur ef hlutirnir hefðu farið öðruvísi en raunin varð. „Ég finn mig stundum hugsa hvernig ferillinn hefði farið hefði ég haldist heil heilsu. Ef einhver hefði spurt mig 23 ára gamla hvernig ég sæi næstu 10 ár í boltanum þá hefði svarið verið allt annað en núverandi staða, sérstaklega landsliðsferillinn. Ég átti erfitt með að sætta mig við stöðuna. Það var á kafla erfitt að hafa gaman af fótbolta því ég var alltaf að syrgja fót-boltann um leið. Eftir þessi síðustu slit þá hafði ég litlar væntingar um framhaldið og þess vegna varð þetta líka svo gaman að koma aftur og það gekk vel. Ég komst á þann stað að það var gaman að njóta

þess sem er en ekki syrgja það sem aldrei varð. Sagt aftur, þú breytir ekki fortíðinni, bara feisa fram á við, það liðna er að baki.“

Undirbúningurinn að árangri

Mist getur litið glöð og sát til baka yfir nýlega afstaðið tímabil þar sem Valskonur urðu Íslandsmeistarar og nokkrir fjölmiðlar sem fjalla um íslenska knattspyrnu völdu hana besta leikmann tímabilsins. „Að hafa náð heilu undirbúnings-tímabili núna fyrir tímabilið 2020–21 og svo þessu tímabili í kjölfarið var frábært. Ég var að ná mínum fyrsta heila undirbúningi í raun frá árinu 2014. Að fara inn í tímabil eftir að hafa náð heilu undirbúnings-tímabili skiptir mjög miklu máli. Að ná öllu þessu ferli er mjög mikilvægt, hvað þá fyrir leikmann eins og mig sem þarf á því að halda líkamlega séð að halda reglulegum takti í æfingum. Þú ert búin að vera inni í öllu sem er verið að gera og það hjálpar. Þetta var bara rosalega gaman. Líðið fór á rosalegt flug um mitt sumar og það var bara mjög gaman að vera í liði sem var á góðu skriði.“

Meiri klókendi að skila toppárangri

Aðspurð um persónlegan árangur á liðnu tímabili er Mist nokkuð högvær þegar hún er spurð hvort þetta hafi verið hennar besta tímabil á ferlinum, var það svo? „Já það má alveg sfera rök fyrir því, sem er sérstakt að mörgu leyti, því ég er ekki sami leikmaður og ég var hvað varðar líkamlega burði og getu eftir lyfjameðferð og þrjár krossbandaaðgerðir. Það hefur klár áhrif að fara inn í lyfingasal og lyfta nánast bara tengt hné í þrjú ár til að koma hnénu í lag. Maður rýrnar ágætlega og það breytir því að einhverju leyti hvernig ég spila fótbolta.“

Ef við förum tíu ár aftur í tímann og tókum tímann sem ég var að fá mín fyrstu tækifæri í landsliðinu þá eru það allt aðrir tímar en núna. Þá spilaði ég meira á styrk og krafti. Míni styrkleikar þá eru alls ekki míni styrkleikar í dag. Í dag get ég ekki farið í návígi og treyst á styrk til að ná boltanum. Ég þarf að vera klókari í öllum mínum leik núna, í staðsetningum og öðru upp á hvernig ég spila. Þegar maður missir ákveðna eiginleika þá þarf maður að búa sér til nýja styrkleika. Ég spila fótbolta töluvert meira með hausnum núna en ég gerði áður, reyni að vera klókari í öllu sem kemur auðvitað bara líka með reynslunni.“



Mist fagnar Íslandsmeistaratitlinum sumarið 2021 með Dóru Maríu Lárusdóttur (t.v.) og Ásdísi Karen Halldórsdóttur (t.h.). Ljósmynd Þorsteinn Ólafsson.

Svefninn mikilvægastur fyrir leik

Höfundur hefur áhuga á leikdagsrútinu hjá Mist og svo virðist sem ekki sé um flókna útfærslu að ræða. Meira máli skipti að hugsa almennt vel um mat og hvíld. „Hjá mér er engin hjátrú eða slíkt. Ég var minna að pæla í þessum atriðum þegar ég var yngri. Núna hugsa ég mun meira um þetta. Ég þarf að sofa og borða nóg. Ef leikur er kl. 19:15, þá er það kannski góður hafragrauttur að morgni svo fæ ég mér hádegismat, t.d. salatbarinn. Við eigum að mæta 90 mínútum fyrir leik og þá er það ristað brauð með smjöri og osti rétt áður en ég fer. Ég vil alls ekki borða of nálægt leik. Það er ekki hræðileg tilfinning að finna fyrir smá hungri í leik, sú tilfinning hverfur, en töluvert verra að vera of södd. Þegar við mætum þá er oftast búið að skera niður fyrir okkur ávexti inni í klefa. Mér finnst verra að spila fyrr á daginn því ég er smá B-kona og þá er erfiðara að ná að borða nóg. Það er gott að sofa ég vil sjaldnast förna svefni fyrir máltíð.“

Valsblaðið þakkar Mist Edvarðsdóttur fyrir ánægjulegt samtal og óskar henni alls hins besta í framtíðinni, innan vallar sem utan.

Velkomin í eitt af
25 undrum veraldar



BLUE LAGOON
ICELAND

Úlfar Þórðarson

Erindi flutt af Óttari Felix Haukssyni á fulltrúaráðsfundi Vals, 21. júlí 2021

Úlfar Þórðarson var fulltíða maður þegar hann gekk til liðs við félagið, orðinn 35 ára gamall og þjóðþekktur af afrekum sínum. Hann var fæddur í lækni- bústaðnum á Kleppi í Reykjavík, 2. ágúst 1911. Faðir hans var Þórður Sveinsson yfirlæknir og móðir hans var dönsk, Ellen Kaaber að nafni. Úlfar var næstelstur í hópi sjö systkina. Hann lauk stúdents- prófi 1930, einkaflugmannsprófi á Eng- landi 1932, læknanámi 1936, jafnframt sem hann stundaði sérnám í augnlæk- ningum í Berlín sem hann fullnustaði í Kapmannahöfn 1940. Hann opnaði læknastofu í Lækjargötu 6B árið 1941 sem hann rak í fimm tíu ár ásamt því að gegna stöðu sérfræðings í augnsjúk- dómum við Landakotspítala í fjórutíu ár. Hann var einn af stofnendum sundfélags- ins Ægis, 1927, þá enn aðeins 15 ára gamall. Hann var einn af fremstu sund- mönnum landsins og í keppnisliði Íslands í sundknattleik á Ólympíuleikunum í Berlín 1936.

Þegar Úlfar lauk sérnámi sínu í Kaup- mannahöfn, vorið 1940, höfðu Þjóðverjar hernumið landið og vegna stríðsástands- ins voru Íslendingar innilokaðir í Dan- mörku. En Úlfar dó ekki ráðalaus. Hann réðst í það, við sjöunda mann, að kaupa gamlan óhaffæran vélbát sem þeir gerðu upp, útveguðu sér siglingaleyfi og réðust í þá hættuför að sigla fleyinu til Íslands. Sigling yfir Atlantshafið á þessum tíma var gífurlegt hættuspil, herskip Breta og Þjóðverja í átökum og tundurduflasvæði víða á leiðinni. Þeim tókst þetta þó, þeir sigldu frá Kaupmannahöfn til Noregs (sem einnig var hersetið) biðu þar leyfis að halda för sinni áfram, komust til Fær- eyja (sem hersetnar voru af Bretum) voru þar í nokkra daga og sigldu þaðan heilu og höldnu til Íslands. Ferðin tók 22 daga og var fjölmenni mætt á hafnarbakkann við Reykjavíkurbæinn til að fagna hetj- unum. Fréttamenn höfðu verið duglegir að flytja fréttir af ferð þeirra sem þótti hið mesta afrek.

Það var gæfa Vals að fá svo öflugan mann sem Úlfar Þórðarson var til liðs við félagið. Úlfar Þórðarson var ekki uppall- inn Valsari. Atvikin höguðu því þannig til

að á árinu 1947 kom upp óeining í félag- inu um formannsefni. Kom mönnum saman um að leita út fyrir raðir félagsins og reyna að fá mann til starfans sem ekk- ert tengdist þeim vandamálum sem upp voru komin. Tveir menn voru sendir út af örkinni, komu í heimsókn á læknastofu Úlfars í Lækjargötunni og báðu hann að taka að sér formennsku í félaginu. Úlfari kom þessi málaleitan í opna skjöldu, vildi fá tveggja daga frest til að hugsa málið. Sundið var hans íþrótt. Hann hafði aldrei æft fótbolta sjálfur en þótt hann hafi haft áhuga á íþróttum almennt, var það fót- boltinn sem honum þótti mest gaman að fylgjast með og var hann oft úti á Mela- velli að horfa á leiki. Sérstaklega hafði hann gaman af leikjum yngri flokka og þegar Þórður Jón, sonur hans, hafði aldur til kom ekkert annað til mála en að hann gengi í Val. Úlfar hafði ungur kynnst K.F.U.M. og vissi að þar átti Valur rætur. Úlfar bar þetta mál undir Baldvin Jóns- son, æskuvinnu sinn, og eftir nokkra umhugsun ályktaði Úlfar að þetta gæti verið verðugt og skemmtilegt verkefni.

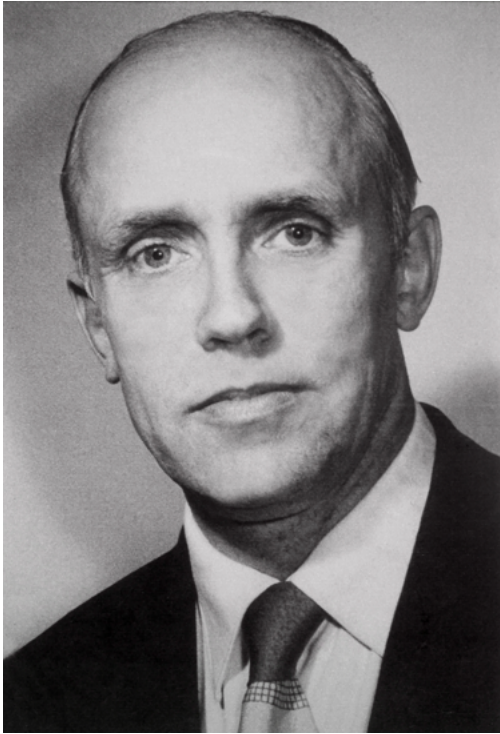
Eign Vals, Hlíðarendi, hafði, þegar hér var komið við sögu, ekkert getað nýst starfsemi félagsins. Bretar hernámu landið 1940, tóku svæðið og bæjarhúsið, fjós og hlöðu til sinna nota. Reykjavík- urflugvöllur reis í næsta nágrenni og margs- konar hernaðarmannvirki. Úlfar, sem naut vináttu Agnars Kofoed-Hansen flug- málástjóra, samdi um að Valur fengi aftur húsin og allt svæðið austan Flugvallar- vegar en flugvöllurinn héldi áfram svæð- inu vestan vegar. Úlfar hafði þann var- nagla á í samningnum að Valur afsalaði sér engan veginn eignarréttinum á þeim skika og gæti síðar alltaf tekið það mál upp aftur.

Nú var hægt að hefjast handa við fram- kvæmdir. Fyrst voru allar varnargirðingar varnarliðsins fjarlægðar. Síðan var ráðist í að gera malarvöll, það var erfiðleikum háð. Bæði var fyrirhugað vallarsvæði vot- lent og einnig í töluverðum halla sem þurfti að stalla og jafna. Peninga til fram- kvæmda átti Valur enga og bæjarsjóður, eða öllu heldur ÍBR, varla aflögufært. En Úlfar, eins og ávallt, blés mönnum í

brjóst bjartsýni, samstöðu, ódrepani áhuga og vinnugleði. Allt þetta var unnið í sjálfböðavinnu í þeim fáu frístundum sem menn höfðu aflögu. Þarna myndaðist einstakur hópur valinna Valsmanna sem stóð saman að áframhaldandi uppbygg- ingu næsta áratuginn. Malarvöllurinn var vígður 1949. Séra Friðrik, stofnandi Vals, vígði völinn. Af því tilefni léku guttarnir í 5. flokki fyrsta leikinn og var það Þórður Jón, sonur Úlfars, sem skoraði úrslitamarkið. Í framhaldinu var ráðist í að koma gömlu útihúsunum, fjósi og hlöðu í nothæft ástand og koma þar upp það- og búningastöðu.

Árið 1950 lét Úlfar af formennsku í Val en tók þess í stað við formennsku fram- kvæmdanefndar sem sjá átti um upp- byggingu á svæðinu. Það var árið 1953 sem ákvörðun var tekin um byggingu íþróttahúss. Ákveðið var að reisa stál- grindarhús og hafist handa vorið 1954, en peningana skorti. Hugmyndirnar skorti þó ekki. Úlfar þekkti sjómenn sem hann fékk til að kaupa kynstrin öll af barna- leikföngum í Bandaríkjunum og á adventunni fengu þeir að setja upp hluta- veltu á Laugaveginum. Nokkrir Vals- menn voru dubbaðir upp í jólasveinabún- inga og mokseldu miða, því slík leik- fangatombóla hafði ekki sést áður. Þessi var sú fyrsta af nokkrum sem Valsmenn héldu í fjáröflunarskyni á meðan á bygg- ingarframkvæmdum stóð.

Á sama tíma og húsið var í byggingu var ráðist í að gera grasvöll fyrir neðan malarvöllinn. Það virtist óárennilegt, ein allsherjar forarmýri. Það streymdi ótrú- legt vatnsmagn úr Öskjuhlíðinni og allt Valssvæðið var rennblautt og þetta var versti bletturinn því auk þessa var mikil vatnssuppspretta á miðju svæðinu milli malar- og grasvallarins. En Úlfar og hans menn gáfust ekki upp og byrjuðu að fylla í þessa botnlausu hít. Úlfar var ótrúlega úrræðagóður, hann var augnlæknir banda- ríska varnarliðsins á Keflavíkurlflugvelli og fór suðureftir vikulega. Á leiðinni ók hann ávallt fram hjá brunarústum herspít- ala sem reistur hafði verið til að taka við særðum hermönnum eftir innrásina í Normandí og brann skömmu eftir stríðið. Á leið sinni tók hann eftir skorsteinum eða turnum á skolpleiðslu frá spítalanum. Hann fékk leyfi varnarliðsins til að nýta rörin og var fljótur að koma með mann- skap og stóran pallbíl, taka upp rörin sem voru stráheil og nota sem frárennslisrör fyrir báða vellina. Þarna náði hann einnig í steypustyrktarjárn fyrir lítinn pening sem þurfti aðeins að rétta og var það



Úlfar Þórðarson

Heiðursfélagi 11. maí 1981

Athafnamaðurinn bjartsýni sem á vissan hátt braut blað í sögu Vals. Með elju og atorku hreif hann með sér unga menn til átaka fyrir Val. Formaður Vals á þeim árum er hafist var handa við gerð malar- og grasvallar. Formaður íþróttahúsnefndar frá 1954 og fram yfir 1960 en á þeim árum var eldra íþróttahús Vals byggt. Orðstír Úlfars frá þeim tíma mun aldrei deyjja. Formaður Vals 1947–1949.

síðan notað til að járnbinda alla steypuna í húsinu.

Úlfar tók eftir því að í nágrenni við olútankana í Skerjafirði safnaðist gjarna mikill sandur eftir sterka vestanátt og þar sem vantaði alltaf fyllingarefni í grasvöllin fékk hann Guðna Jónsson vin sinn, verkstjóra á Reykjavíkflugvelli, til að flytja þennan sand yfir að grasvöllinum þar sem honum var safnað í stóra hauga. Framkvæmdir við völlinn og húsbygginguna voru í gangi samtímis og kom þar að Valur komst í þrot með húsið. Stóð það uppsteipt en án gólfs í þrjú ár. Menn voru sammála um að taka ekki lán en reyna að hafa tekjur af því. Þeir héldu hlutaveltur og leigðu það m.a. undir rússneska vörusýningu en loks kom að styrkur fékkst fyrir þær framkvæmdir sem fyrir lágu og lokið var við húsið. Húsið var síðan vígt með pompi og pragt 9. nóvember, 1958.

Það er engum blöðum um það að fletta að Úlfar Þórðarson er sannkallaður frumkvöðull að uppbyggingu Hlíðarendasvæðisins. Hans áhrif héldu áfram til góðs fyrir félagið. Hann var kosinn í bæjarstjórn fyrir Sjálfstæðisflokkinn 1958 og hafði um tuttugu ára skeið afskipti af heilbrigðis- og íþróttamálum í borginni, var formaður ÍBR um skeið og hafði alla tíð hagsmuni Vals í huga.

Blessuð sé minning hans.

Heimild: Úlfar Þórðarson
Höf. Unnur Úlfarsdóttir
Setberg, Reykjavík, 2001

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

macron



origo.



Afinlega leiðandi, hvetjandi og fræðandi

Minningarbrot um Frímann Helgason sem Sigurður S. Gunnarsson flutti á fundi fulltrúaráðs Vals 20. maí 2021. Frímann var fæddur 21. ágúst 1907 og lést 29. nóvember 1972. Hann gekk í Val 1929 og var í fyrsta Íslandsmeistaraliði Vals í knattspyrnu 1920 og varð alls 10 sinnum Íslandsmeistari. Auk þess var hann m.a. hvatamaður að stofnun fulltrúaráðs Vals og mörg ár ritstjóri Valsblaðsins.

„Nú sækir að sár tregi. Góður vinur og samherji er allur. Ekki aðeins góður, heldur einn sá beztí sem Valur og við Valsfélagar höfum átt. Afinlega leiðandi, hvetjandi og fræðandi. Tryggur var hann og ósérhlífinn til hinstu stundar, og áhuginn brennandi. Glæðvæð hans hressileg og smítandi, viljakraftur, starfsorka og afköst með eindæmum. Þessum kostum hans fylgdi það, sem mest er um vert: hreinleiki hugans, góðvild og drengskapur. Hér var á ferð sannarlega góður Valsmaður. Þegar Frímann gerðist félagi í Val varð okkur fljótt ljóst, að Val hafði bæst liðsmaður, sem um munaði. Frímann hafði þá ekki hlotið mikla þjálfun í knattspyrnu, hafði þó leikið sér að boltum gerðum yfir hrútsprungum í Vík í Mýrdal og æft með Tý í Vestmannaeyjum, er hann dvaldist þar við vinnu 1925–26.“ Úr minningargrein Einars Björnssonar desember 1972.

Í fyrsta Íslandsmeistaraliði Vals í knattspyrnu 1920 og alls 10 sinnum Íslandsmeistari

Knattspyrnuhæfileikar Frímans voru miklir og áhugi hans og einbeitti við æfingar, að hann var, ári eftir inngöngu í félagið, með í meistaraliði þvi sem fyrst

allra liða Vals tókst að afla félaginu hins langþráða titils: „Beztá knattspyrnufélag Íslands“. Þetta gerðist þjóðhátíðarírið 1930 og vakti mikla athygli og varð félaginu mikil lyftistöng. Glæsilegt tímabil þess var að hefjast og Frímann var þar mikilvirkur þátttakandi. Um 17 ára skeið lék hann í meistaraflokki félagsins, eða þar til hann var 39 ára gamall. Á þessu

tímabili var hann með í því að vinna Íslandsmeistaramótíð 10 sinnum. Frímann var lengst af fyrirliði og einn af máttarstólpmum liðsins, en það var þá allt skipað úrvalsleikmönnum. Samheldni liðsins var rómuð. Frímann var alla tíð varnarmaður.

Ánægjuleg kynni af heidursmanninum Frímanni

Kynni mín af heidursmanninum Frímanni Helgasoni hófst að mig minni 1957. Hann var við störf ásamt mörgum félagum sínum við byggingu nýs íþróttahúss Vals að Hlíðarenda. Við vorum nokkrir félagar, ég, Bósi, Þórir og mig minni

Frímann Helgason

Fæddur 21.8.1907 — dáinn 29.11.1972



Þessi er sögur um okkur til áttíu ára. Hann var einn af stuðningsmönnum Samtaka Íþróttafélaganna, og átti síni í skjóli þeirra mörg fyrstu árin. Hann var knattspyrnjafi, fyrirliði og hóf síni þess að knattspyrnufélagi í Val 1929 og var í fyrsta Íslandsmeistaraliði Vals í knattspyrnu 1920 og varð alls 10 sinnum Íslandsmeistari. Auk þess var hann m.a. hvatamaður að stofnun fulltrúaráðs Vals og mörg ár ritstjóri Valsblaðsins.

Frímann Helgason var fæddur á Gili í Hlíðarenda 21. ágúst 1907. Hann lést á sjúkrahási í Hlíðarenda eftir langt lífi þann 29. nóvember 1972.

Frímann Helgason var einn af stuðningsmönnum Samtaka Íþróttafélaganna, og átti síni í skjóli þeirra mörg fyrstu árin. Hann var knattspyrnjafi, fyrirliði og hóf síni þess að knattspyrnufélagi í Val 1929 og var í fyrsta Íslandsmeistaraliði Vals í knattspyrnu 1920 og varð alls 10 sinnum Íslandsmeistari. Auk þess var hann m.a. hvatamaður að stofnun fulltrúaráðs Vals og mörg ár ritstjóri Valsblaðsins.

30

Valsblaðið 2021

Hemmi Gunn að koma af æfingu og Frímann tók okkur vel og ræddi við okkur eins og fullorðna menn um Val og hlutverk félagsins við framtíðina og okkar hlutverk í þeim áfanga. Þarna geirnegldi hann okkur sem Valsmenn til eilífðar. Einar Björnsson annar heiðursmaður og lengi unglिंगaleiðtogi Vals skráði mig í Val haustið 1957 og á ég þá innskrift ennþá. Þegar við í 3. flokki fórum í keppnisferð til Danmerkur árið 1962 í boði KFUM Boldklub Kaupmannahöfn, kom Frímann oft á fundi til okkar og innrætti okkur kurteisi og góða mannasíði. Ég hef grun um að hann hafi gert það m.a. fyrir Andrés Bergmann sem var enn einn Valsmaðurinn og fararstjóri í ferðinni til Danmerkur. Frímann kom m.a. með Valsmanninn Sigfús Halldórsson á þessa fundi. Fúsi settist við píanóið og æfðir voru ýmsir söngvar, sem átti að þjappa okkur saman og til að við gætum sungið þessa söngva fyrir gestgjafa okkar í KFUM Boldklub Kaupmannahöfn.

Haustið 1968 kallaði hann mig á fund sinn heima á Laugaveginum og vildi taka við mig viðtal sem átti að vera í Valsblað-



Sigurður G. Gunnarsson í Fjósinu að minnst Frímans Helgasonar.

inu það haustið. Þegar ég var að fara frá honum sá ég í forstofunni hjá honum mynd af Heiðari Ástvaldssyni danskennara með fallettri ungri konu sem reyndist vera dóttir Frímans, Hanna Frímansdóttir. Þegar honum fannst ég vera hissa á þessu sagði hann sposkur, sko hún er getin í fyrri hálfleik, alltaf stutt í grínið hjá honum. Vínátta okkar Frímans hélt alveg til dauðadags hans í nóvember 1972.

Frunkvöðull að fulltrúaráði Vals og ritstjóri Valsblaðsins

Árið 1945 var að tillögu Frímans stofnað fulltrúaráð Vals, en það er ráð reyndra manna í starfi félagsins og áhugasamra um hag þess, félagsstjórninni til ráðuneytis. Ráðinu var ætlað að tryggja svo sem verða mætti jafnvægi og öryggi í starfsemi félagsins og hefur það reynst stjórnnum félagsins góður styrkur. Lengst af gegndi Frímann formannstörfum fulltrúaráðsins. Frá 1957 átti Frímann sæti í ritstjórn Valsblaðsins og var í mörg ár aðalritstjóri þess. Blaðið stækkaði og jafnframt óx að vinsældum með hverju ári, ekki síst fyrir viðtöl Frímans við aldna og unga, við fyrrverandi og núverandi keppendur og samstarfsmenn og við fjölskyldur þeirra. Blaðið, sem er stórt og glæsilegt og ríkulega prýtt myndum, eykur samheldni félagsmanna og tengir þá Val sterkari böndum. Það hefur því geysimikla félagslega þýðingu.

Eftir Sigurð G. Gunnarsson



KOLEFNISJAFNAÐUR AKSTUR

KOLVIÐUR
ICELAND CARBON FUND



HÓPBÍLAR
25
ÁRA
1995-2020



Nám? Stúdentspróf.

Hvað ætlar þú að verða? Smiður.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Spilandi fótbolta og smíða með því.

Af hverju Valur? Stærsti klúbbur á Íslandi.

Uppeldisfélag í fótbolta? Þór Akureyri.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum? Stutt mig eins mikið og hægt er.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Ég.

Af hverju fótbolta? Langskemmtilegasta og stærsta íþrótt í heimi.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Þriðja sæti á Akureyrarleikunum í fimleikum fyrir allmörgum árum.

Eftirminnilegast úr bolthanum? Íslandsmeistaratitillinn í fyrra.

Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Ekki nógu gott, erfitt að segja en komum sterkari inn í næsta tímabili.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Vera ekki í baráttu um titilinn til enda.

Stærsta stundin á þessu ári? Spila fyrstu leikina með U-21 landsliðinu.

Markmið fyrir næsta tímabil? Vinna allt.

Besti stuðningsmaðurinn? Fjölskyldan og vinirnir.

Erfiðustu samherjarnir? Guðmundur Andri, aldrei að vita hvað hann gerir.

Erfiðustu mótherjarnir? Breiðablik voru öflugir í fyrra.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Heimir.

Mesta prakkarastrik? Á æfingu í sumar þegar ég tók vökv-unarbúnaðinn og beindi honum að Patta, hann var alls ekki sáttur við þessa ákvörðun mína.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Lára Kristín er vél á miðjunni.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Tryggvi Hrafn, veit ekki sjálfur hvorn fótinn hann á að stíga í.

Vil spila á eins háu stigi og ég kemst

Birkir Heimisson er 21 árs og leikur knattspyrnu með meistaraflokki

Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val? Sýnist það vera að eflast og líst vel á starfið.

Fyrirmynd þín í fótbolta? Zlatan.

Draumur um atvinnumennsku í fótbolta? Klárlega, vil spila á eins háu stigi og ég kemst.

Landsliðsdraumar þínir? Vonandi einn daginn.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Nær í úrslit.

Uppáhalds erlenda fótbolta? Liverpool.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Glæsilegir allir sem einn.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Hugarfar og metnaður.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Allir fá að æfa við sömu aðstæður og fá sömu tækifæri og umgjörð sem ég held að Valur geri nokkuð vel.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Verið sýnilegir með átök gegn ofbeldi og einelti og sýnið yngri kynslóðinni að svoleiðis hlutir séu ekki liðnir hjá Val eða nokkurs staðar.

Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Vera með æfingaleiki þar sem deildirnar koma inn í aðrar deildir og spila saman og hafa gaman.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Bæta samfélagsmiðla því þar nær maður í flesta.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Vera nær því að vera atvinnuklúbbur og komast lengra í Evrópukeppnum.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Fara í grunnskólana, kynna starfið og búa til stemningu í kringum það að koma og æfa hjá Val. Mögulega bjóða upp á frímánuð þar sem allir mega koma og prófa.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu? Zagreb leikurinn heima, vel mætt í stúkuna í þeim leik.

Hvaða áhrif hefur Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun og keppni á þessu ári? Var með fyrstu mönnum til að næla mér í Covid á sínum tíma. Það fór mjög illa í mig.

Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Hafa æfingar skemmtilegar og fjölbreyttar, vera vakandi fyrir því hversu mismunandi iðkendur geta verið og lagað sig að því.

Besta bíómynd? Síðasta veidiferðin.

Besta bók? *Ævisaga Zlatan*.

Mottó? Deyja fyrir klúbbinn.



Hafðu bílamálin einföld og þægileg.

LANGTÍMALEIGA

Langtímaleiga er hagkvæmur kostur í bílamálum. Leigutími er frá 3 að 36 mánuðum. Innifalið er tryggingar, bifreiðagjöld, reglubundnar þjónustuskoðanir, smurþjónusta og dekkjaskipti. Fjármagnsbinding er engin og endursöluáhætta heyrir sögunni til.

Kynntu þér málið á:

www.langtímaleiga.is

**BÍLALEIGA
AKUREYRAR**
— Höldur —

Europcar

Þínar þarfir - okkar þjónusta



Afgreiðslustaðir um land allt • Aðalnúmer 461 6000
langtímaleiga@holdur.is • www.langtímaleiga.is



Nám? Nýútskrifuð úr Verzló.

Hvað ætlar þú að verða? Vonandi atvinnukona.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Vonandi gift Mason Greenwood og spilum bæði í Man U.

Af hverju Valur? Aðstaðan og metnaður upp á 10. Stelpurnar og þjálfarateymið.

Uppeldisfélag í fótbolta? Fylkir.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum? Ágætis gen, einnig horfa þau á alla leiki og fæ alltaf „feedback“ frá þeim.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Pabbi minn var fínn.

Af hverju fótbolti? Það kom aldrei neitt annað til greina.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Hef nokkrum sinnum unnið keppni í langhlaupum.

Eftirminnilegast úr boltanum? 100% Íslandsmeistaratitillinn.

Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Liðsheild og leikgleði.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Bikarinn.

Stærsta stundin á þessu ári? 10.09.21 Íslandsmeistarar.

Markmið fyrir þetta tímabil? „The double.“

Besti stuðningsmaðurinn? Mamma.

Erfiðustu samherjarnir? Málfríður Anna.

Erfiðustu mótherjarnir? Selfoss.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Sigurður Þór í 4. flokki.

Vandræðalegasta atvik? Reyndi að ljúga um aldurinn minn á flugvelli og konan bað mig upp passann minn og ég var í korter að útskýra fyrir henni að ég væri gleyminn og gleymdi aldrinum mínum.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Dóra María.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Birkir Már.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val? Ég vann aðeins í fótboltaskólanum seinasta sumar og krakkarnir skemmtu mér konunglega og það kom mér á óvart hversu mikil gæði voru í svona ungum krökkum.

Fyrirmynd þín í fótbolta? Hermann Hreiðarsson.

Mikilvægast að hafa hausinn á réttum stað og sjálfstraust

Ída Marín Hermannsdóttir er 19 ára og leikur knattspyrnu með meistaraflokki

Draumur um atvinnumennsku í fótbolta? Ég vona að ég fari á næstu árum í atvinnumennsku.

Landsliðsdraumar þínir? Það var alltaf A-landsliðsval og sá draumur rættist fyrir nokkrum dögum, þannig það er bara að fara á stórmót.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Leikskilningur og þolinmæði.

Uppáhalds erlenda fótboltafélagið? Manchester United.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Mjög ánægð með þá, mikill metnaður og mjög skemmtilegir.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Að hafa hausinn á réttum stað og sjálfstraust.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Persónulega finnst mér Valur vera að standa sig og bæta sig á hverjum degi í þessum málum.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Hjálpa þjálfurum yngri flokka að fylgjast vel með hegðun og líðan krakkanna, t.d. halda einstaklingfundi ef eitthvað kemur upp á.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Auglýsa vel fyrir yngri iðkendum Vals þar sem þeir geta boðið fjölskyldu og vinum með sér. Einnig er hægt að hafa einhverja keppni í hálfleik t.d. sláarkeppni.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Ég vona að við getum orðið lið sem kemst langt í meistaradeildinni og ógnað stóru liðunum.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Með því að hafa æfingar skemmtilegar og lærdómsríkar.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Þegar við tryggðum okkur titilinn að sjálfsögðu.


Hvaða áhrif hefur Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun og keppni á þessu ári? Maður er miklu meðvitaðri um umhverfið sitt og reynir að vera skynsamur í dagsdaglegu lífi til þess að koma í veg fyrir sóttkví eða slíkt vesen.

Besta bíómynd? *Parent Trap*.

Besta bók? *Bounce*.

Einkunnarorð? „You miss 100% of the shots you don't take.“

Hver stofnaði Val og hvenær? Friðrik Friðriksson, 1911.



ÉG
~~*MÆTI*~~
FYRIR
MIG

Hreyfing heilsurækt og spa.
Nú er háréttur tími til að setja sér markmið.
Taktu heilsuna föstum tókum með okkur í
Hreyfingu.

Glæsileg aðstaða til líkamsræktar,
árangursrík námskeið, fjölbreyttir hóptímar
og ný spa aðstaða stuðla að bættri heilsu
og vellíðan fyrir þig.

 **HREYFING**



Íslandsmeistarar kvenna í körfuknattleik 2021 með verðlaunabikara síðasta tímabils. Efri röð frá vinstri: Guðlaugur Ottesen liðs-
stjóri, Eydís Eva Þórisdóttir, Elísabet Thelma Róbertsdóttir, Aníta Rún Árnadóttir, Ásta Júlía Grímsdóttir, Nína Jenný Kristjánsdóttir,
Hildur Björg Kjartansdóttir, Helena Sverrisdóttir spilandi aðstoðarþjálfari, Ingunn Erla Bjarnadóttir og Ólafur Jónas Sigurðsson
þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Tanja Kristín Árnadóttir, Dagbjört Dögg Karlsdóttir, Guðbjörg Sverrisdóttir, Hallveig Jónsdóttir,
Kiana Johnson og Lea Gunnarsdóttir: Á myndina vantar Söru Líf Boama. Ljósmynd Gunnar Sverrisson.

Mikill uppgangur í körfuboltadeildinni og kvennaliðið Íslandsmeistari í annað sinn

Skýrsla körfuknattleiksdeildar 2021

Árið 2021 hafði heimsfaraldur kórónu-
veirunnar umtalsverð áhrif á allt íþróttastarf og var keppnistímabilið 2020–2021



Ameryst Alston nýr leikmaður. Ljós-
mynd Guðlaugur Ottesen Karlsson.

sennilega lengsta keppnistímabil frá upphafi. Tímabilið einkenndist af mikilli óvissu, þar sem löng stöpp og endurræsing móta hafði mikil áhrif auk allra þeirra sóttvarnareglna sem þurftu að fylgja. Kappleikir fóru lengst af fram án áhorfenda eða þá með fjöldatakmörkunum þar sem áhorfendum var skipt í nokkur sóttvarnahólf. Mikill einhugur var innan félagsins um að láta íþróttastarfið ganga og eru körfuboltamenn þakklátir fyrir hversu góð samvinna er milli allra deilda, sjálfboðaliða og starfsmanna Vals og er það eitt af því sem gerir okkar félag einstakt.

Meistaraflokkur kvenna varð bæði

deildarmeistari og Íslandsmeistari og meistaraflokkur karla fór í úrslitakeppni úrvalsdeildar í fyrsta skipti í 29 ár en datt út í oddaleik í átta liða úrslitum. Sumarfríð var svo frekar stutt því formlegri keppni lauk í lok júní og hófst svo á ný með VÍS-bikarnum í byrjun september þannig að undirbúningstímabilið var frekar stutt.

Þjálfarar meistaraflokkanna eru þeir Finnur Freyr Stefánsson og Ólafur Jónas Sigurðsson en báðir eru þeir á sínu öðru ári með félaginu. Þeim til aðstoðar eru Pavel Ermolinskij og Berglind Lára Gunnarsdóttir.

Í stjórn deildarinnar sitja Svali Björg-



Meistaraflokkur karla í körfuknattleik 2021–2022. Neðri röð frá vinstri: Karl Kristján Sigurðarson, Egill Agnarsson, Símon Tómasson, Benedikt Blöndal, Pablo Bertone, Ástþór Atli Svalason, Efri röð frá vinstri: Finnur Freyr Stefánsson hjálrfari, Bóas Jakobsson, Kári Jónsson, Sveinn Búi Birgisson, Pálmi Geir Jónsson, Hjálmar Stefánsson, Kristófer Acox, Callum Lawson, Pavel Ermolinski og Leifur Auðunsson sjúkrahjálrfari. Ljósmynd Guðlaugur Ottesen Karlsson.

vinsson formaður, Einar Jón Ásbjörns-
son, Grímur Atlason, Kristjana Magnús-
dóttir, Lárus Blöndal, Sveinn Birkir
Björnsson og Sveinn Zoega. Sem fyrr eru
stjórninni innan handar traustir aðilar sem

hjúla til við fjáraflanir, umsjón leikja o.
fl. Stjórnin vill koma á framfæri sér-
stökum þökkum til eftirtalra aðila:
Bjarna Sigurðssonar, Ragnars Þórs Jóns-
sonar, Steindórs Aðalsteinssonar, Torfa
Magnússonar, Helgu Völu Helgadóttur,
Gunnars Zoega, Guðlaugs Ottesen Karls-
sonar, Bergs Steingrímssonar, Brynju
Kristinsdóttur, Kristjáns Leifssonar og
Bjarna Þórs Gíslasonar.

Meistaflokkur kvenna

Sigurganga meistaraflokks kvenna hélt
áfram 2021 og urðu þær bæði deildar- og
Íslandsmeistarar. Ólafur Jónas Sigurðs-
son náði því á sínu fyrsta ári sem aðal-
þjálfari liðsins að vera valinn þjálfari árs-
ins á lokahófi KKÍ. Honum til aðstoðar í
vetur verður Berglind Lára Gunnarsdóttir
sem lék með Snæfelli og landsliðinu til
margra ára. Það er ánægjulegt að sami
leikmannakjarni hefur verið í þessu liði
lengi og hafa þær Guðbjörg Sverrisdóttir
fyrirliði og Hallveig Jónsdóttir varafyrir-
liði spilað með liðinu í 10 ár. Þá hafa
landslíðskonurnar Ásta Júlía Grímsdóttir
og Dagbjört Dögg Karlsdóttir verið í
lykilhlutverki lengi. Þá er ánægjulegt að
ungar og uppaldar Valsstúlkur eru að láta
til sín taka með meistaraflokki kvenna.

Einhverjar breytingar urðu á liði Vals



Dagbjört Dögg Karlsdóttir á vítalínunni.
Ljósmynd Guðlaugur Ottesen Karlsson.

fyrir yfirstandandi tímabil. Landslíðs-
konan og íþróttamaður Vals 2019, Helena
Sverrisdóttir, ákvað að snúa aftur til upp-
eldisfélagsins Hauka eftir 3 góð ár með
Val. Einnig eru farnar þær Auður Íris
Ólafsdóttir, Nína Jenný Kristjánsdóttir,
Lea Gunnarsdóttir og Jóhanna Björk
Sveinsdóttir. Komnar eru þær Ragna
Margrét Brynjarsdóttir, en hún lék einnig
með Val á árunum 2013–2015 og Amer-
yst Alston.



Meistarar, fyrirliðar Vals í meistaraflokkum kvenna, Guðbjörg Sverrisdóttir og Hallveig Jónsdóttir. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.



Kristófer Acox öryggið uppmálað. Ljósmynd Guðlaugur Ottesen Karlsson.



Benedikt Blöndal einbeittur. Ljósmynd Guðlaugur Ottesen Karlsson.



Íslandsmeistararnir mættu með fyrstu körfuboltaþreyjuna upp í Laxnes til Póra (Þórarins Jónssonar), í safnið hans.

Meistaraflokkur karla

Liðið er nú að leika sitt fimmta tímabil í röð í efstu deild og hefur verið markviss og stöðug uppbygging í gangi í deildinni. Liðið lenti í fjórða sæti úrvalsdeildarinnar og komst í úrslitakeppnina í Íslandsmótinu í fyrsta sinn í 29 ár en datt út í fyrstu

umferð í oddaleik á móti KR þar sem 3 leikir unnust með einu stigi. Var það einstakt að sjá hversu margir stuðningsmenn mættu til að styðja liðið og var uppselt í þau hólf sem voru í boði miðað við reglur stjórnvalda þegar leikirnir fóru fram.

Valur-b hefur tekið þátt í annarri deild í nokkur ár en liðið er skipað leikmönnum

unglinga- og meistaraflokks. Í maí varð Valur Íslandsmeistari b-liða í 2. deildinni án þess að tapa leik allan veturinn.

Þjálfari meistaraflokks karla er Finnur Freyr Stefánsson en hann tók við liðinu 2020. Honum til aðstoðar er Pavel Ermolinskij sem jafnframt leikur með liðinu. Nokkrar breytingar urðu á liðinu fyrir yfirstandandi tímabil. Til liðs við Val gengu Kári Jónasson, en hann á að baki 24 leiki með landsliðinu, Svein Búi Birgisson, Pablo Bertone, Callum Lawson, Bóas Jakobsson og Pálmi Geir Jónsson.

Farnir eru Jón Arnór Stefánsson, Finnur Atli Magnússon, Sinisa Bilic, Jordan Roland og Miguel Cardoso. Einnig eru farnir Bergur Ástráðsson, Illugi Steingrímsson, Snjólfur Björnsson, Oddur Birnir Pétursson og Sigurður Páll Stefánsson en þeir voru allir hluti af liðinu sem kom Val upp í úrvalsdeild árið 2017 í eftirminnilegri úrslitakeppni og hafa átt stóran þátt í að festa liðið í úrvalsdeild á undanföllum fjórum árum. Af leikmannahópnum frá 2017 er aðeins Benedikt Blöndal enn með Val. Öllum þessum leikmönnum er þakkað þeirra framlag til Vals, jafnt innan sem utan vallar.

Svali Björgvinsson formaður körfuknattleiksdeildar Vals



Íslandsmeistarar B-liða í 2. deild í meistaraflokki 2021. Efri röð frá vinstri: Jón Arnór Stefánsson þjálfari, Oddur Pétursson, Magnús Sigurðsson, Egill Jón Agnarsson, Finnur Atli Magnússon, Illugi Steingrímsson, Sigurður Páll Stefánsson og Þorgrímur Guðni Björnsson. Fremri röð frá vinstri: Snjólfur Björnsson, Ásthórn Atli Svalason, Magnús Konráð Sigurðsson, Bergur Ástráðsson og Benedikt Blöndal.

Uppskeruhátíð barna- og unglingsviðs, tímabilið 2020–2021

MB 5, 6 og 7 ára drengja

Þjálfari: Pálmar Ragnarsson.

Helstu markmið flokksins fyrir tímabilið voru að kveikja áhuga hjá yngstu iðkendum og mynda öflugan hóp. Hóp af börnum sem að elska körfubolta, langar að leggja sig fram og ná framförum. Það tókst mjög vel að byggja upp öflugan hóp og komu vel yfir 50 drengir að æfa saman á mismunandi tímáttum í vetur. Mikill áhugi kviknaði hjá mörgum og það er öruggt að margir verði duglegir að æfa sig í sumar fyrir næsta tímabil. Mikil fjörelskennir þennan hóp. Það var alltaf mikið líf á æfingum og margar skemmti-

legar og skrautlegar uppákomur. Það var virkilega góð mæting á æfingar í vetur og mikil gleði. Við höfum reynt að þjálfa strákana í að taka vel á móti hver öðrum og vera góðir liðsfélagar. Sérstaklega reynum við alltaf að taka vel á móti nýjum iðkendum sem stundum þekkja enga í liðinu. Þá kynna strákarnir sig fyrir þeim og hjálpa þeim á æfingunni. Það besta er hversu margir drengir eru duglegir við að leggja sig fram á æfingu, hafa mikinn áhuga á körfubolta og langar að komast í meistaraflokk eða landsliðið í framtíðinni. Vegna Covid-19 fórum við á ekkert formlegt mót í vetur. En við spiluðum æfingaleiki við Stjörnuna þar sem strákarnir spiluðu ótrúlega vel saman. En á næsta ári ætlum við á 5 mót. Takk fyrir frábæran vetur, verið duglegir að æfa ykkur í sumar og ekki gleyma að næsta vetur verður þvífíkt gaman í körfunni. Þá fórum við líklega á heil fimm körfubolta-mót og verðum með ennþá fleiri pizza-kvöld, bíóferðir og fjör í gangi.

MB 5, 6 og 7 ára stúlkna

Þjálfari: Pálmar Ragnarsson.

Helsta markmiðið var að búa til öflugan flokk stúlkna sem elskar körfubolta. Stúlkur sem vilja æfa sig, leggja sig fram og ná langt í íþróttinni. Á sama tíma að tala um mikilvæga hluti í lífinu eins og hollt mataræði, heilbriggt lífveri, svefn, skóla og fleira. Það gekk mjög vel að mynda öflugan hóp og komu yfir 30 stelpur að æfa í vetur á einhverjum tímapunktum. Stelpurnar mættu mjög vel og lögðu sig alltaf mikið fram og áhuginn skein úr augum þeirra á hverri æfingu. Mikil leikgleði einkennir hópinn og einnig hvað þær eru góðir liðsfélagar. Áhuginn er mikill og þær mæta spenntar og tilbúnar að leggja sig fram á hverja æfingu. Við höfum reynt að hvetja stelpurnar til þess að hafa jákvæð áhrif á hver aðra og ná því besta úr öllum. Þær reyna



Stemning á uppskeruhátíð körfuboltans 2021. Baldur Þorgilsson tók myndirnar.

að taka vel á móti nýjum stelpum og láta þeim líða eins og þær séu velkomnar strax frá fyrstu æfingu. Það er ótrúlega gaman að þjálfa lið sem hefur svona gaman af æfingunum og gaman af því sem er í gangi. Þess vegna hlakka ég til að mæta á allar æfingar hjá þessum flokki. Vegna Covid-19 fórum við á ekkert formlegt mót í vetur en við spiluðum okkar eigið litla æfingamót við Njarðvík og Keflavík. Stelpurnar spiluðu rosalega vel og áttu hörku leiki gegn sterkum Suðurnesjaliðum. Takk fyrir veturinn og gangi ykkur vel í sumar. Ég er alveg viss um að í þessum hóp séu stelpur sem muni komast í meistaraflokk, unglíngalandslið og jafnvel atvinnumennsku ef þær halda áfram að leggja sig jafn mikið fram.

MB 8–9 ára drengja

Þjálfari: Ágúst Björgvinsson.

Helstu markmið voru að efla liðsanda, fjölga iðkendum og kenna grunnatriði og það tókst mjög vel sérstaklega miðað við aðstæður. Hressir og skemmtilegir strákar. Það hefur lítið verið hægt að hitt-

ast utan æfinga. Inni á æfingum eru leikir og æfingar sem hafa verið gerðar til að auka liðsheild. Áhugasamir og skemmtilegir strákar. Því miður voru engin mót í ár vegna heimsfaraldurs. Við fórum í staðinn í heimsókn og spiluðum vinamót hjá Breiðablik og fengum svo vini okkar úr KR í heimsókn.

MB 8–9 ára stúlkna

Þjálfari: Helena Sverrisdóttir.

Helstu markmiðin voru að fjölga iðkendum, vinna í undirstöðuatriðum og hafa ótrúlega gaman saman. Það tókst mjög vel, mikil fjölgun hjá yngra árinu sérstaklega og stelpurnar tóku gríðarlegum framförum. Duglegar og kraftmiklar stelpur sem er ótrúlega gaman að þjálfa. Vera jákvæðar og styðja hver aðra, vera duglegar að hjálpa hver annari og hvetja liðsfélaga. Best hvað stelpurnar eru duglegar og leggja sig mikið fram á æfingum. Mb 8 og 9 ára léku nokkra æfingaleiki yfir veturinn, eldra árið spilaði í Íslandsmóti 10 ára og stóðu sig vel. Vonandi halda stelpurnar áfram að æfa sig því þær eiga framtíðina fyrir sér í



MB 5–7 ára drengja.



MB 8–9 ára stúlkna.



MB 8–9 ára drengja.



MB 10–11 ára stúlkna.



MB 10–11 ára drengja.



7. flokkur drengja.

körfubolta ef þær æfa vel og setja sér háleit markmið.

MB 10–11 ára stúlkna

Þjálfari: Bjarni Gíslason.

Helstu markmiðin voru að læra körfubolta og öðlast reynslu og hafa gaman. Lærðum mjög mikið á þessu skrítna tímabili. Margar stelpur voru að æfa körfubolta í fyrsta skipti og lærðu mikið af því að mæta á æfingar og taka þátt í mótshelgum. Það var áhugavert að halda uppi æfingum í Covid banni. Hittumst á nokkrum Zoom æfingum og lærðum hvernig hægt er að æfa heima. Samheldinn hópur og stelpur sem eru áhugasamar og finnst gaman að spila körfubolta. Góðar vinkonur. Til að auka liðsheild leggjum við áherslu á að vera allar vinkonur á æfingum. Héldum pítsupartí saman. Leigðum hús í Skálholti fyrir mótshelgi á Flúðum, borðuðum saman, höfðum kvöldvöku og gaman. Voru margar duglegar að mæta á mfl. leiki og styðja Val. Mikil samheldni, lærdómsfúsar stelpur og góður keppnisandi. Styðja rosalega vel hver við aðra. Sumarið er frábær tími til að bæta sig. Gott að hafa körfubolta við hendina til að fara í asna, „stinger“, 21 eða leika sér í körfubolta þegar tækifæri gefst til.

MB 10–11 ára drengja

Þjálfari: Þorsteinn Otti.

Helstu markmiðin voru að sýna strákunum hvað körfubolti er frábær íþrótt og kenna þeim öll helstu grunnatriðin ásamt því hvað það er gaman að leggja hart að sér og finna svo hvað það er ótrúlega gaman að ná árangri. Strákarnir lærðu mikið og sýndu metnað og gríðarlegan vilja til þess að bæta sig utan sem innan vallar. Mjög skemmtilegir og viljugir til að leggja sig fram og njóta þess virkilega að vera saman. Mikið af nýjum strákum að byrja að æfa og stóðu þeir sig vel. Til að bæta liðsheild mættum við saman á leiki, tókum æfingaleiki og svo skelltu strákarnir sér í *Skrymslið* í lok tímabilsins. Fjölbreyttur og skemmtilegur hópur og mikil gleði hjá strákunum. Það er gaman að sjá hvað þeir eru tilbúnir að leggja mikið á sig til að verða góðir körfuboltaspilarar sem og einstaklingar. Ég held að mér sé alveg óhætt að segja að framtíðin hjá Val sé björt.

7. flokkur karla

Þjálfari: Ágúst Björgvinsson.

Helstu markmiðin voru að auka áhuga á íþróttinni, læra að æfa og bæta undirstöðu. Veturinn gekk ótrúlega vel miða

við aðstæður, iðkendum fjölgaði. Stór og samrýmdur hópur sem hefur æft töluvert lengi saman. Við höfum ekki getað gert jafn mikið og við hefðum viljað til að styrkja liðsheildina. Strákarnir fóru saman á leiki í meistaraflokki þegar tími til þess gafst. Frábær hópur sem er ótrúlega samheldinn, virkilega góðir strákar. Farið daglega út í körfu, nýtið líka sumarið í að gera meira skemmtileg, eins og að hjóla, fótþolta og fara í sund.

7., 8. og 9. flokkur stúlkna

Þjálfari: Auður Ólafsdóttir.

Markmið flokksins var að vinna í grunnatriðum, fjölga iðkendum, halda þeim sem fyrir voru og hafa gaman, auka áhugann á því að bæta sig og læra að hugsa eins og afreksíþróttakonur. Niðurstöðu markmiðin voru að komast upp um flokk í 8. flokki, halda sér í A-riðli í 7. flokki og vinna leik í 9. flokki. Ekkert af þessu gekk upp en C19 var að einhverju leyti ástæðan fyrir því. Miklar framfarir í þessum hópi. Hefðum viljað betri niðurstöðu í leikjum en við bættum við nokkrum flottum stelpum og unnum vel í grunnatriðum sem sást klárlega á vellinum. Flokkurinn tók þátt í þremur mótum með þrjú lið, þó nokkuð miklar



7. flokkur stúlkna.



8.-9. flokkur drengja.



10. flokkur og stúlknaflokkur.



10. flokkur drengja.

framfarir milli móta. Stelpurnar voru mjög flottar að reyna að hrista saman hópinn sjálfar, mikill þroskamunur á 7. flokki og 9. flokki en þær komu sjálfar með fullt af skemmtilegum hugmyndum sem ég vona að þær taki áfram næsta tímabil þar sem Covid-19 setti dágott strik í reikninginn varðandi hópeflingu. Þær mættu saman á leiki, fóru saman í ratleik, pizzupartý, á fyrirlestra og fleira. Áhugasamar og duglegar stelpur og skemmtilega mismunandi karakterar. Muna að hugsa út í alla þætti: Svefn, vatnsdrykkju, mataræði, hugarástand og fleira. Sumarið er tíminn til að bæta sig fyrir komandi tímabil.

8.-9. flokkur drengja

Þjálfari: Halldór Geir Jenson.

Markmiðin í 9. flokki voru skýr í upphafi, við ætluðum okkur að koma okkur upp um riðla og keppa við þá bestu. Þetta tókst, við unnum fyrstu keppnina og fórum upp um riðil. Covid breytti svo fyrirkomulaginu hjá okkur, við vorum settir í deildakeppni og þar með komnir í 2. deild en hefðum verið í 3. deild ef við hefðum ekki unnið riðilinn. Við komum okkur inn í úrslitakeppnina en við duttum út í 16. liða úrslitum, mættum

þar Stjörnumni sem enduðu sem Íslandsmeistarar. Í 8. flokki fengum við mikla nýliðun og þar breyttust markmiðin því fljót yfir í að læra að keppa og læra að vinna saman. Bæði þessi markmið tókust vel og framfarirnar hjá liðinu voru miklar. Liðsheildin sérstaklega í vörn er alveg frábær. Þetta er samheldinn og vinnusamur hópur sem vill bæta sig. Erfitt hefur verið að vinna að aukinni liðsheild í vetur út af samkomutakmörkunum. Við reyndum að mæta á leiki, sérstaklega í úrslitakeppni karla og kvenna. En aðal liðsheildin kom á æfingum þar sem mæting var nánast alltaf með besta móti, enda fjölgaði í hópnum þessu tímabili. Hópurinn er með mikla breidd, strákar sem eru að þroskast mikið og eru mislangt komnir í íþróttinni. Gleðin var samt alltaf í fyrirrúmi og auðmýktin í að hjálpa í kringum sig, sama á hvaða „leveli“ viðkomandi var framúrskarandi. Þátttaka í mótum: 9. fl. tók í fyrsta skipti þátt í bikarkeppni, við duttum snemma út en reynslan fleytti okkur vel áfram í Íslandsmótinu þar sem við komumst í 16 liða úrslit. 8.fl. missti meira úr keppni vegna Covid. Við vorum með mikið af nýliðun og við sóttum í okkur veðrið þegar liða tók á tímabilið.

10. flokkur drengja

Þjálfari: Friðrik Þjálf.

Markmiðið var að æfa mikið og vel og að hver einstaklingur gæti bætt sig eins mikið og hann hefði áhuga á. Eitt markmið var að vinna Fjölni í 10. fl. og það náðist. Komumst í 16 liða úrslit í drengjaflokki og í undanúrslit í 10. flokki. Einkennandi fyrir hópinn hvað menn elska körfubolta mikið. Til að stuðla að liðsheild reyndum við að fá mikil samskipti inn á vellinum; hrósa þegar vel er gert og ræða málin þegar eitthvað má fara betur. Utan vallar hittumst við reglulega, horfðum saman á meistaraflokksleiki yfir pítsu, tókum bíókvöld (Nacho Libre) og tókum „streetball“ í Klambratúni (bæði í +10 gráðum og -5). Alltaf frábær stemning þegar hópurinn kemur saman.

Viðurkenningar

Ástundun og áhugi: Jóhannes Ómarsson.

Mestu framfarir: Karl Kristján Sigurdarson.

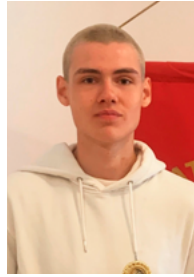
Leikmaður flokksins: Óðinn Þórðarson.



Jóhannes Ómarsson.
Ástundun og Áhugi 10. fl. kk.



Karl Kristján Sigurðarson.
Mestu framfarir 10. fl. kk.



Óðinn Þórðarson.
Leikmaður flokksins 10. fl. kk.



Helga Jörunds-dóttir. Ástundun og áhugi 10. og stúlknaflokkur.



Ingun Eri Bjarnadóttir
Mestu framfarir 10. og stúlknaflokkur.



Sara Líf Boama.
Leikmaður flokksins 10. og stúlknaflokkur.

10. flokkur og stúlknaflokkur

Þjálfari: Helena Sverrisdóttir.

Markmiðið var að vinna í grunntækni og einstaklingsæfingum samhliða liðsbolta og komast í úrslitakeppnina. Mjög vel gekk að ná markmiðunum, stelpurnar hafa tekið gríðarlegum framförum í vetur þrátt fyrir æfingabönn. Við komumst síðan í 8 liða úrslit þar sem við töpuðum í hörku leik gegn sterku liði. Duglegar og hressar stelpur. Lagt upp með jákvæðan anda á æfingum og í leikjum til að ná upp góðri liðsheild og vera hvetjandi hver fyrir aðra. Stelpurnar eru mjög hressar og myndnar. Ef stelpurnar leggja sig 100% og

sýna metnað og vilja þá geta þær náð langt. Þátttaka í mótum: 10. flokkur og stúlknaflokkur, tap í 8 liða úrslitum.

Viðurkenningar

Ástundun og áhugi: Helga Jörunds-dóttir.

Mestu framfarir: Ingunn Eri Bjarnadóttir.

Leikmaður flokksins: Sara Líf Boama.

Önnur verðlaun:

Einarsbikarinn 2021: Björgvin Hugi Ragnarsson.

Bergsbikarinn 2021: Ragnar Örn Pétursson.



Björgvin Hugi Arnarsson
Einarsbikarinn 2021.



Ragnar Örn Pétursson.
Bergsbikarinn 2021.

SELECT vörurnar fást hjá okkur:

Fótboltar
Stuðningshlífar
Vesti
Þjálfaravörur
ofl.



Leitið tilboða í síma 510 2030 eða altis@altis.is

ALTIS 
www.altis.is



Á hverjum degi velur fjöldi viðskiptavina Orkunnar að kolefnisjafna aksturinn sinn með því að gefa hluta af afslætti sínum til Votlendissjóðs. Votlendissjóður nýtir fjármunina til að endurheimta votlendi sem er áhrifarík, einföld og ódýr leið sem skilar strax árangri.

Vertu með, leggðu þitt að mörkum í loftslagsmálum og byrjaðu að kolefnisjafna á orkan.is.



JAFNAÐU ÞIG HJÁ ORKUNNI



Mikilvægt að leggja hart að sér til að ná markmiðum

Ingibjörg Kristjánsdóttir er 15 ára og leikur körfuknattleik í 10. flokki og stúlknaflokki

Nám? 10. bekkur í Álftamýrarskóla.

Hvað ætlar þú að verða? Læknir.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Vonandi í meistaraflokki Vals og í læknisfræði.

Af hverju Valur? Prófaði æfingu með vinkonu minni sem var að æfa í Val.

Uppeldisfélag í körfubolta? Valur.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Helena Haralds frænka mín.

Af hverju körfubolti? Ég hef verið í fótbolta, fimleikum og dansi, en fannst skemmtilegast í körfubolta.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Þegar það voru ekki æfingar vegna Covid.

Markmið fyrir þetta tímabil? Mæta á allar æfingar og leggja mig fram.

Besti stuðningsmaðurinn? Nino.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Auður Íris og Ninoslav Vujisic.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Guðbjörg Sverrisdóttir.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Kristófer Acox.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val? Það eru margir góðir og duglegir í minniboltanum sem gætu orðið frábærir íþróttamenn ef þau halda áfram að leggja sig fram.

Fyrirmynd þín í körfubolta? Candace Parker.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Það geta verið margir hlutir, t.d. að geta bent leikmönnum á það sem þeir þurfa að bæta sig í.

Uppáhalds erlenda íþróttafélagið? Chicago Bulls.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Ninoslav Vujisic er að þjálfra mig í 10. flokki og stúlknaflokki, hann er með þeim betri þjálfurum sem hafa þjálfað mig.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Að hafa áhuga og finnast gaman er mjög mikilvægt og að vera dugleg/ur að mæta á æfingar og líka að setja sér markmið og leggja hart að sér til að ná þeim.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Það er hægt að fræða yngri flokkanna um fordóma, einelti og ofbeldi.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Stækkun á húsnaði.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Auglýsa meira um yngri flokka Vals.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Þegar meistaraflokkur kvenna varð Íslandsmeistari.

Hvaða áhrif hefur Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun og keppni á þessu ári? Við þurfum að hætta hefðbundnu skólastarfi og æfingum og vorum mikið á Zoom eða gerðum æfingar sjálfar.

Besta bíómynd? *Coach Carter*.

Besta bók? *Mýrin*.

Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik Friðriksson. 11. maí, 1911.

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Aðalsteinn Rúnar Óttarsson

Anthony Karl Gregory

Ari Reynir Halldórsson

Arna og Hera Grímsdætur

Arnar Guðjónsson

Atli Sigurðsson

Ágúst Björgvinsson

Ágúst Fannar Einþórsson

Ágúst Ögmundsson

Ágústa Edda Björnsdóttir

Árni Huldar Sveinbjörnsson

Árni Pétur Jónsson

Ásmundur Indriðason

Baldur Þorgilsson

Baldvin Jónsson

Bára Bjarnadóttir

Birgir Örn Friðjónsson

Birgir Ingimarsson

Birgir Róbertsson

Bílasala Guðfinns

Bjarni Ákason

Bjarni Sigurðsson

Björgvin Kristbergsson

Björn Bragason

Björn Ólafur Bragason

Björn Amby Lárusson

Björn Ingi Sverrisson

Björn Zoëga

Böðvar Bergsson

Bragi G. Bragason

Brynjar Harðarson

Brynjar Þór Níelsson

Byggingarfélagið Bakki

Concello ehf. Tryggingamiðlun

Dagur Sigurðsson

Dóra María Lárusdóttir

E. Börkur Edvardsson

Edvard Skúlason

Eggert Kristófersson

Einar Jón Ásbjörnsson

Elín Rós Hansdóttir

Eva Halldórsdóttir

Eypór Guðjónsson

Fastus



Draumurinn er að fara í háskóla í Bandaríkjunum

Karl Sigurðsson er 16 ára og leikur körfuknattleik með drengja- og unglingsflokkum og æfir með meistaraflokkum

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokkum kvenna hjá Val? Hallveig Jóns því við erum bæði „shooters“.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokkum karla hjá Val? Callum Lawson, góður í öllu.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val? Mjög góður hópur og skemmtileg orka í þeim.

Fyrirmynd þín í körfubolta? Jaylen Brown og Jón Axel.

Draumur um atvinnumennsku í körfubolta? Draumurinn er að fara í háskóla til Bandaríkjanna.

Landsliðsdraumar þínir? Að komast í U18 og U20.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Góður þjálfari heldur kúlínu.

Uppáhalds erlenda íþróttafélagið? Boston Celtics og Manchester United.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Svaka fjölbreytt og skemmtilegt.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Að hafa áhuga á því sem þú gerir og ekki eyða tímum þínum í eitthvað sem þú hefur engan áhuga á.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Að láta alla spila saman á yngri árunum.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Að láta fólk með leiðindi spila á bekknum.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Hafa góðan mat á leikjum.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Hafa góðan félagsskap.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Þegar meistaraflokkur kvenna unnu í öllum mótum.

Hvaða áhrif hefur Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun og keppni á þessu ári? Menn voru mikið að æfa á Klambratúni þegar allt var lokað, líka um vetur.

Besta bíómynd? *Leynilöggan*.

Besta bók? *Mýs og menn*.

Einkunnarorð? „Be a baller on and off the court“.

Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik, 1918 minnir mig.

Nám? Menntaskólinn í Reykjavík (lærði skólinn).

Hvað ætlar þú að verða? Atvinnumaður í körfubolta.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Að spila körfu á herra stigi.

Af hverju Valur? Allir vinir mínir hvöttu mig til að ganga í Val.

Uppeldisfélag í körfubolta? Valur.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Enginn.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum?

Mæta á flesta leiki og kaupa skó.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Ég tek það á mig.

Af hverju körfubolti? Allir vinir mínir voru í körfu og ég vildi vera með þeim.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Vann bandarakeppni í handboltanum.

Eftirminnilegasti úr boltanum? Að fara til Norður-Karólínu með liðinu og æfa í Duke.

Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Mjög mikil bæting og við enduðum vel.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Að tapa í fjögurra liða úrslitunum.

Stærsta stundin á þessu ári? Að byrja að æfa með meistaraflokkum.

Markmið fyrir þetta tímabil? Að ná í bikarinn.

Besti stuðningsmaðurinn? Litli bróðir minn Pétur Magnús.

Erfiðustu samherjarnir? Kári Jóns og Kristófer Acox.

Erfiðustu mótherjarnir? Fjölnir.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Friðrik Þjálf Stefánsson.

Mesta þakkaratrik? Að sofa í vinnunni í fyrra.

Vandræðalegasta atvik? Þegar Finnur Freyr hraunaði yfir mig fyrir framan heila stúku þegar ég fékk tæknivillu í fjórða leikhlutu.

Séra Friðrik segir frá

Biskupinn yfir Róm, sr. Píus 11. páfi

„Fylgdarmaðurinn sagði nafn mitt, býst ég við, ég heyrði aðeins: „pastor Íslandicus.“ Páfinn rétti mér hönd sína, ég tók hana og kyssti á hringinn.“

Þá kom það óvænta fyrir, að páfinn sagði: „Á hvaða máli viljið þér, að ég tali við yður?“ Séra Friðrik áttaði sig fljótt og sagði:

„Latine quæso, vestra sanctitas.“ — Svo hófst samtalið. Páfinn spurði um Ísland, hvernig landsmönnum hefði líðið á stríðstímanum og hvernig eftirstríðstímin hefði verið. Svo spurði hann um vegi á Íslandi og sagði að sig hefði langað að stíga upp á jökla Íslands.

Svo beindi hann talinu að hinum fornu bókmenntum og spurði hvort þær væru enn lesnar af alþýðunni.

Hann sagði að Ísland hefði verið hið glæsilegasta bókmenntaland í Evrópu á 12. öldinni. Ekki nefndi hann nein nöfn. Svo sagði hann: „Já, þá átti Ísland svo marga ágæta dýrlega menn“ (multos egregios et claros viros!).

Þetta var að vísu ekki spurning, og líklegast hefði ég átt að hneigja mig og þegja.

En samtalið við kardinálann um að „kanonisera“ einn af biskupunum kom mér í hug, og ég sagði: „Immo vero, vestra sanctitas, præsertim sanctum Johannes, primum episcopum Holensem!“

Páfinn brosti góðlátlega og sagði:

„Verum est, verum est – lyfti svo upp hægri hendinni með þrjá fyrstu fingurna upprétta og gaf mér blessun sína:

„Deus Dominus optimus maximus benedicat te, patriam tuam, familiam et opus tuum, in nomine Dei Patris, Filii et Spiritus sancti!“

Svo gekk hann inn í næsta sal.

Að merki gefnu vorum við áheyrnarþegar leiddir út aðra leið en við komum inn.

Heilagur Aloysíus frá Gonzaga

Eftir hádegisfór fór ég út að skoða borgina. Reikaði ég lengi um og sá margt merkilegt.

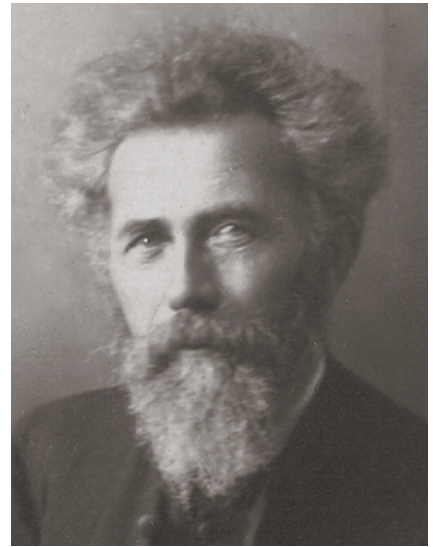
Mig langaði til að finna kirkju, þar sem væri í stytta eða altari hins heilaga Aloysíusar frá Gonzaga, sem er verndardýrlingur hinnar kristilegu ungmennafélaga kaþólsku kirkjunnar. Ég spurði presta, sem ég mætti á götunni, en þeir vissu það ekki. Loks hitti ég prest úr Jesúítareglunni; Hann gat gefið mér þær þráðu upplýsingar.

Hann talaði óvenjulega góða latínu og sagði mér vel til vegar. Ég komst svo þangað. Ekki man ég hvað kirkjan heitir, en þar fann ég fagra mynd af hinum glæsilega unga munki og hertogasyni, sem hafnaði hinni veraldlegu kórónu til þess að fórna lífi sínu í þjónustu fátækra og sjúkra og lifði svo hreinu og fögru lífi, að það vakti athygli allra sem kynntust honum. Hann dó ungur í þjónustu Krists. Ég hafði góða þakklætis- og bænartund við altari Krists helgað honum.

Associazione christiana della Giuventu,

Þegar ég kom heim á hótelið, sagði dyra-vörðurinn, að kammerhera páfans hefði komið og skrifað þar bréf til mín. Hann afhenti mér bréfið með djúpri beygingu.

De Paus lét í ljós gleði yfir áheyrninni



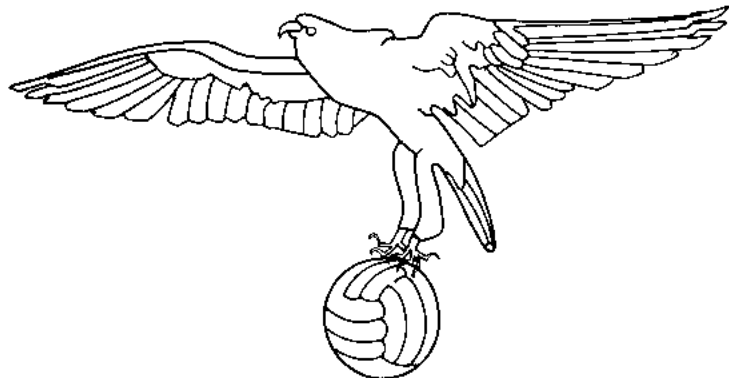
Séra Friðrik, fimmtugur.



Ambrogio Damiano Achille Ratti 31.5. 1857 til 10.2. 1939. Pius PP. XI; 6.2. 1922 til 10. 2. 1939

og yfir því að ég hefði verið sá eini af 300 heimsækjendum sem páfinn hefði talað við.

Þorsteinn Haraldsson tók saman.





Íslandsmeistararar í körfuknattleik kvenna 2021

Nokkrar stemningsmyndir eftir úrslitaleikinn við Keflavík þegar körfubolta-
stelpurnar fögnuðu Íslandsmeistaratitlinum. Ljósmyndir Guðni Olgeirsson.





Morgunstud með Val Benediktssyni

Valur Benediktsson er með elstu núlifandi Valsmönnum, níutíu og tveggja ára gamall. Hann ber aldurinn vel og nýtur lífsins. Valur starfaði alla sína tíð sem smiður og var í áratugi mjög öflugur félagi í Knattspyrnufélaginu Val. Við Lárus Loftsson settumst niður með Val í Fjósínu á björtum nóvembermorgni og spjölluðum um liðna tíma. Það er skemmtileg tilviljun að Valur skuli bera sama nafn og félagið okkar en það skapaði ákveðið en skemmtilegt vandamál við ritun þessa viðtals.

Peir sem ganga ákveðnu íþróttafélagi á hönd á unga aldri bindast félaginu oft æviböndum. Þetta verður stundum náði samband og ansi ástríðufullt hjá mörgum.

Hvernig varð Valur Benediktsson Valsari?

„Það var nú eiginlega tilviljun að ég varð Valsmaður,“ segir Valur. Kom eitthvað annað til greina? Hefði Valur Ben. getað orðið KR-ingur? „Nei, nei,“ sagði Valur og fannst þetta greinilega spurning út í hött. „Ég var í undirbúningsdeild Menntaskólans, svona 16 eða 17 ára. Ég var að koma úr skólanum og þá hitti ég Finnboga Guðmundsson og Jón bróður hans. Peir voru þá að fara á æfingu í handbolta. „Blessaður komdu með,“ sögðu þeir. Við vorum kunningjar frá Nönnugötu ásamt fleiri strákum eins og Halldóri Halldórssyni eða Ali Baba eins og hann var kallaður. Ég fór á æfingu, fékk nú reyndar stuð á putta en ég var samt boðaður á kappleik helgina á eftir. Þar með var það komið. Við æfðum í fimleikasalnum í Austurbæjarskólanum. Svo fór ég mjög fljótt að starfa fyrir Val.“

Hún er orðin æðilöng samfylgd Vals Benediktssonar og Knattspyrnufélagsins Vals. Í Valsblaðinu frá árinu 1958 er Vals getið: „Í meira en áratug hefur Valur Benediktsson verið stoð og stytta handknattleikslíðs Vals á leikvelli og á þessu tímabili yfirleitt, valinn í þau úrvalslið og landslið sem valin hafa verið. Hann hefur einnig tekið þátt í forystustörfum fyrir handknattleikinn í langa tíð, og að hafa þannig tvíþætt starf krefst mikils vilja og áhuga.“

Lárus spyr Val hvort hann sé, þrátt fyrir háan aldur, enn þá innst inni þessi mikli Valsmaður. „Ég er ekkert annað,“ segir Valur.

Gamla íþróttahúsið byggt með dúandi gólfi

„Ég var einn af þeim sem byggðu fyrsta íþróttahúsið á Hlíðarenda.“ Í Valsblaðinu árið 1961 er getið nokkurra þeirra sem sáu um vissa þætti í byggingu hússins: „Þórir Bergsteinsson annaðist tréverk, annað en salsgólfið og festingu harðviðarplatna. Það verk önnuðust Valur Benediktsson og Benedikt Sveinsson.“ Benedikt er einmitt faðir Vals. Það þótti merkilegt að gólfið í húsinu sem Valur kom að var fyrsta gólf sem lagt var í íþróttahús sem dúaði. Það var Sveinn Sveinsson kenndur við timburverslunina Völund sem hannaði gólfið. Svo lýsir Valur fyrir okkur Lárusi verkfræðinni á bak við hönnunina á hinu dúandi gólfi. Gaman var að heyra hversu smiðurinn var á heimavelli við þá lýsingu því við Lárus berum ekki skyn á sverleika bita eða timburlista. „Gólfið hefur bara reynst vel,“ sagði Valur. „Ég tók hins vegar líka aðeins þátt í því í sjálfboðavinnu að breyta Fjósínu úr fjósi í félagsheimili löngu áður en að það var gert upp í núverandi mynd. Þetta var upphaflega bara fjós og hlaða.“

Það var reyndar aðallega salurinn sem Valur tók þátt í að gera upp því það var búíð að gera búningsherbergi og sturtu þar sem núna er afgreiðsluborðið í Fjósínu. Valur og Lárus minnst líka kersins sem var inn í horni þar sem nú er eldhús-

ið. Kerid var notað til baða eftir æfingar og leiki. „Það var sagt að menn hefðu farið í kerid í skóm og öllu í kerid og þvegið sér og sungið hátt á meðan,“ segir Valur. Valur og Lárus hlæja mikið að þessum baðtilfæringum frá því í um miðja síðustu öld. Þegar talið berst að aðstöðunni á Hlíðarenda í dag hrósar Valur þeim mönnum sem keyptu landið árið 1939. „Þetta var mikil framsýni, lykhillinn að uppgangi Vals. Það eru tiltölulega fáir sem virðast vita þetta,“ segir Valur.

Leikmaður og dómari

„Ég var í handknattleiksnefnd og starfaði sem dómari í mörg ár. Annars spilaði ég bæði handbolta og fótbolta. Handboltinn var aðalíþróttgreinin mín, hætti þegar ég var þrjátíu og þriggja. Þá var ég hættur í fótboltanum. Þá var handboltinn leikinn í Hálogalandi. Það voru mikil viðbrigið að koma úr litla íþróttasalnum í Austurbæjarskólanum í salinn að Hálogalandi. Reyndar var fyrsta Íslandsmótið haldið í íþróttahúsi Jóns Þorsteinssonar. Salurinn þar var lítill fyrir handbolta og þar mátti auðveldlega skora frá miðju. Ég spilaði hins vegar lítið í Laugardalshöllinni, ef nokkuð.“ Lárus segist muna vel eftir Val í keppni á Hálogalandi. Valur spilaði alltaf á miðjunni. „Á þessum árum var Ármann með mjög öflugt lið. Annars voru þetta Ármann, KR, Fram, Víkingur og ÍR. Svo voru það Hafnarfjarðarliðin FH og Haukar. Mitt fyrsta Íslandsmót í meistara-flokki var 1948. Þá var geta liðanna æði misjöfn. Ég man sérstaklega eftir tveimur leikjum sem voru ansi ójafnir. Leikinn á móti Fram unnum við 26-2. Framaramir rifust svakalega yfir þessum ósköpum þangað til að einn þeirra, Þórhallur Einarsson segir allt í einu: „Ég veit ekki betur en að ég hafi skorað 50% af mörkunum ég skil ekki þessi helvítis læti.“ Það er ekki flókin reikningskúnt að reikna út 50 prósent af tveimur svo Þórhallur hefur skorað eitt mark. Tveimur árum seinna voru Framaramir orðnir mjög sterkir. Hinn leikurinn, sem var líka ansi ójafn var á móti Haukum. Við unnum 37-9.“

Fyrir yngri kynslóðir er vert að geta þess að Hálogaland var braggi inn í Vogum frá stríðsárunum. Hann hafði þó þann annmarka að þar var ekki löglegur keppnisvöllur. Sá er þetta ritar man eftir ferðum suður á Keflavíkurflugvöll til að horfa á landsleiki í handbolta. Varnarliðið bjó yfir það stóru íþróttahúsi að þar mátti leika handbolta á löglegum velli. Salur-

inn í íþróttahúsi Jóns Þorsteinssonar sem Valur talar um þar sem fyrsta Íslands-
mótið var haldið er nú nýttur af Þjóðleik-
húsinu og kallast Kassinn.

Landsliðsmaður í handbolta

„Árið 1950 fór ég með landsliðinu í handbolta í keppnisferð til Danmerkur og Svíþjóðar. Þar fengum við reynslu af stórum íþróttahúsum, t.d. í KB-höllinni í Kaupmannahöfn. Það var mjög skemmtilegt. Við stóðum okkur eins og við var að búast. Við töpuðum báðum leikjunum. Þetta voru vináttulandsleikir en auk þess spiluðum við leiki við félaglið. Í liðinu voru nokkrir félagar úr Val. Hafsteinn, Sveinn Helgason, Sigurhans og Sólmundur sem var markmaður.“ Með Val fór Valur Ben. í utanlandsferð til Færeyja bæði með handbolta- og fótboltaliðum félagsins og í ferð til Þýskalands 1956. Í fimmta hefti tímaritsins *Allt um íþróttir* frá árinu 1950 er fjallað um Valsliðið sem sigraði í hraðmóti H.K.R.R. sem er skammstöfun fyrir Handknattleiksráð Reykjavíkur. Þar er Vals getið: „Langhættulegustu skyttur liðsins eru Sveinn Helgason, Halldór Halldórsson og Valur Benediktsson en skot þeirra eru mjög snögg og óvænt.“

Hvernig finnst Val handknattleiksíþróttin hafa þróast?

„Í dag finnst mér eins og aflið ráði ferðinni frekar en mýktin. Íþróttin er grófari.“ Við minnumst lípra leikmanna eins og Geirs Hallsteinssonar í FH. „Hann var lipur en lélegur varnarmaður. Þegar hann kom hins vegar frá Þýskalandi var hann orðinn gjörbreyttur.“ Af Valsmönnum minnst Valur Péturs Antonssonar, Geirs Hjartarsonar og fleiri góðra manna. „Þú ert nú margfaldur Íslandsmeistari í handbolta,“ segir Lárus. Valur hreykir sér ekki af titlunum.

„Ég hef aldrei haldið bókhalld yfir titlana,“ segir hann. „Við vorum með sterkt lið. Eitt árið unnu handknattleikslið Vals alla flokka í hraðmóti Ármanns. Við unnum alla leikina 2-1.“ Nú hváir undirritaður. „Við erum að tala um handbolta ekki satt? Úrslitin 2-1 eru nú ekki algeng í handbolta í dag.“ Jú, þetta voru sannarlega úrslit í handboltaleikjum. Valur tók líka þátt í handboltamótum sem háð voru utanhúss. Þá voru engin hús með löglegan handboltavöll svo þá var brugðið á það ráð að keppa utandyra á sumrin.

„Ég spilaði fyrst utanhúss fyrir norðan.



Góðir saman í Fjósínu. Frá vinstri Lárus Loftsson, Valur Benediktsson, Róbert Jónsson nýr heiðursfélagi Vals og Jón Guðmundsson.

Þá vann Ármann minnir mig. Við unnum eitt mót, fimmtíuogeitthvað. Þá var keppt á grasi. Við vorum kærðir því Árni Njáls keppti á fótboltaskóm, með tökkum. Hann var líka eini maðurinn sem stóð almennilega. Eina liðið sem æfði sig utanhúss var FH. Þeir æfðu frá því að Íslandsmótinu lauk og fram á sumar þegar útimótið var haldið. Við unnum þá í fyrsta leik. Árni Njáls fékk langa sendingu fram og skoraði úrslitamarkið. Þetta var ægilegt hneyksli hjá FH, að tapa fyrir liði sem var eiginlega sópað saman. Leikurinn var líka kærður því Árni var enn á fótboltaskónum. Það var ekkert sem sagði í reglunum að það mætti ekki keppa í handbolta á fótboltaskóm,“ segir Valur og skemmtir sér vel yfir þessum minningum.

Minnisstæð atvik frá ferlinum

Spurður út í minnisstæð atvik frá ferlinum segir Valur frá merkilegri leikjaröð við Fram í öðrum flokki í fótbolta. „Þetta var alveg sérstakt mót. Man ekki hvað það hét. Liðin þurftu að tapa tveimur leikjum til að falla úr keppni. Við spiluðum átta leiki við Fram til þess að fá fram úrslit. Sjö leikir enduðu með jafntefli en sá áttundi vannst.“ Eftir þessa átta leikja hrinu var keppt við KR í úrslitum. „Við töpuðum úrslitaleiknum eftir alla þessa fyrirhöfn,“ segir Valur og skelli-hlær. „Í þá daga kom ekki til greina að framlengja leiki eða fá fram úrslit með vítakeppni. Ekki í öðrum flokki. Það var víst talið of mikið álag,“ sagði Valur. „Hins vegar var í lagi að leika átta leiki í röð. Í þessum leikjum fengum við á okkur furðuleg mörk. Í tveimur leikjanna

I. DEILD

ÍSLANDSMÓTIÐ LAUGARDALSVÖLLUR
Í dag (laugardag) kl. 17.00.:



**FRAM —
AKRANES**

Dómari: Valur Benediktsson.
Línuverðir: Ingi Eyvinds og
Gunnar Gunnarsson. MÓTANEFNDIN.

var Sólmundur markmaður keyrður niður og borinn út af. Það var Lalli Hallbergs sem keyrði hann alltaf niður, óð í hann. Þá fóru einhverjir viðvaningar í markið. Í eitt skiptið hreinsaði bakvörðurinn hjá Fram í átt að okkar marki ... það var mikið spark ... Guðni Sigfússon var kominn í markið ... Guðna virtist sem boltinn væri á leiðinni yfir og var á leiðinni að sækja boltann aftur fyrir markið en þá lenti boltinn bara í markinu og enginn í marki.“ Val er enn skemmt eftir öll þessi ár.

„Svo var það í annað skipti eftir að Sólmundur var kominn útaf að það var dæmt víti á okkur. Finnbogi var kominn í markið en þrátt fyrir það kom Alli og sagði „Ég skal verja þetta“ og svo fór Alli bara sisvona í markið. Ríkki tók vítið og víti menn ... Alli varði. Ríkki Framari fékk boltann aftur og skaut á markið en þá bara greip Alli boltann. Alli sparkaði út og þaut sjálfur á eftir boltanum, brunaði upp völlinn og skoraði ... svo fór Finnbogi bara aftur í markið. Þetta var nú ekki alveg samkvæmt reglunum,“ segir dómariinn Valur Ben. og hlær.

Þjálfarar

Á þessum árum voru þjálfarar ekki jafn mikilvægir og í dag. Taktík var ekki eins mikilvægur hluti leiksins. Valur segir að leggja upp með einhverja taktík hafi nú verið alveg tilgangslaut. „Ég man sérstaklega eftir því þegar að við höfðum einu sinni enskan þjálfara. Hann var með fund upp í gamla húsi fyrir leik til að leggja taktíkina. Við hlustuðum og engin mótmæli eða spurningar. Svo á leiðinni út á völlinn eftir fyrirlestur Englendingsins sagði Sveinn Helgason: „Strákar, við spilum bara eins og venjulega.“ Og enn er hlegið í Fjósinu.

Evrópukeppnin í handknattleik
í dag kl. 4 leika í Laugardalshöll

Íslandsmeistararnir — Júgóslavíumeistararnir

FRAM - PARTIZAN

Dómari: Einar Fredelund Holm.
Línuverðir: Valur Benediktsson og
Magnús Pétursson.

Miðasala hefst kl. 2

Tekst Íslandsmeisturunum
að sigra Júgóslavíumeistarana?

Dómaraferillinn

Valur hóf dómaraferilinn sem handknattleiksdómari. „Ég leiddist út í dómgæsluna af neyð. Félögin fengu ekki að taka þátt í móti nema að leggja til dómara. Ég man nú ekki eftir því að hafa tekið próf,“ segir Valur og hlær. „Reyndar fór ég í próf sem knattspynudómari. Svo dæmdi ég í 30 ár. Sennilega meira í fótbolthanum en handbolta.“ ... „Og ekki krónu fyrir?“ spyr Lárus. „Nei, nei,“ segir þá Valur. „Ég minnst nú ekki margra neikvæðra atvika eftir öll þessi ár. Þetta var bara búið þegar það var búið. Ég man þó eftir því að ég var að dæma suður í Hafnarfirði, sennilega í kringum 1970 því ég var á Cortinu. Þegar ég var að keyra eftir leikinn til að baða mig, það var engin baðaðstaða við völlinn, þá kom einn á móti mér með hnullungsstein og lét vaða í bílinn. Ég var bara svo heppinn að hann lenti í karminum. Ég held að FH-ingarnir hljóti að hafa tapað,“ segir Valur og kímir. „Ég lét málið niður falla.“ Við Lárus verðum undrandi því vænta má að viðbrögðin í dag hefðu orðið önnur. Við sjáum fyrir okkur fyrirsgagnir dagblaða: „Dómari grýttur“ eða „Ráðist á dómara“ eða „Cortina bjargar knattspyrnudómara.“ En Valur var nú ekki að básúna þetta atvik út um allt. Þetta „skúbb“ frá 1970 birtist því fyrst hér í Valsblaðinu, rúmri hálfri öld síðar.

Valur minnst eftirminnilegra félaga úr dómaraástétt. „Við Magnús Pétursson byrjuðum sem kassadómara í landsleikjum í handbolta. Þá var bara einn dómari en tveir sem stóðu upp á kössum sitt hvoru megin á vellinum við endalínuna. Í landsleikjum kom erlendur dómari en kassadómaramarnir voru íslenskir.“ Magnús Pétursson var einmitt einn af litríkustu og eftirminnilegustu dómurum landsins á sínum tíma.

Á mánudagskvöld
kl. 8,15 leika

FH - PARTIZAN

Dómari: Karl Jóhannsson.
Línuverðir: Valur Benediktsson og
Magnús Pétursson.

Tekst snillingunum úr Hafnarfirði
að sigra Júgóslavíumeistarana?

Dómari dæmir hendi í handboltaleik

Þau er mörg skrytín atvikin sem Valur minnst frá löngum ferli. Við Lárus hlógum allavega mikið þegar Valur nafngreindir einn kollega sinn úr dómaraástétt sem aðallega dæmdi fótboltaleiki. Honum var svo fengið það verkefni að dæma handboltaleik. Valur segir svo frá: „Einu sinni dæmdi hann hendi í handboltaleik ... þetta var einhver bölvuð vitleysa. Alveg fíranlegt. Hann var allavega ekki notaður mikið í handbolta eftir þetta. Það var reyndar nokkuð algengt á þessum árum að dómara dæmdu fótbolta- og handboltaleiki jöfnum höndum.“

Einu sinni lenti Valur í því að sjálf-trekka úrið sem hann notaði við dóm-gæsluna bilaði rétt fyrir leikslok. Leikurinn var kærður. Í Valsbókinni, *Áfram herra!* er sagt frá þessu atviki. Valur lauk svo dómaraferlinum sem eftirlitsdómari í fótbolta þegar hann varð áttæður.

„Þú ert eldheitur Valsmaður, búinn að starfa mikið fyrir félagið af áhuga eingöngu. Svo tekur nýtt fólk við sem þekkir ekki þessa sögu,“ segir Lárus og spyr hvort Valur hafi fengið verðskuldað þakk-læti frá félaginu fyrir vel unnin störf. Það stóð ekki á svari: „Ég var nú ekkert að gera þetta fyrir það. Forystumenn félagsins hafa nóg með að reyna að hugsa um framtíðina,“ segir Valur af hæversku.

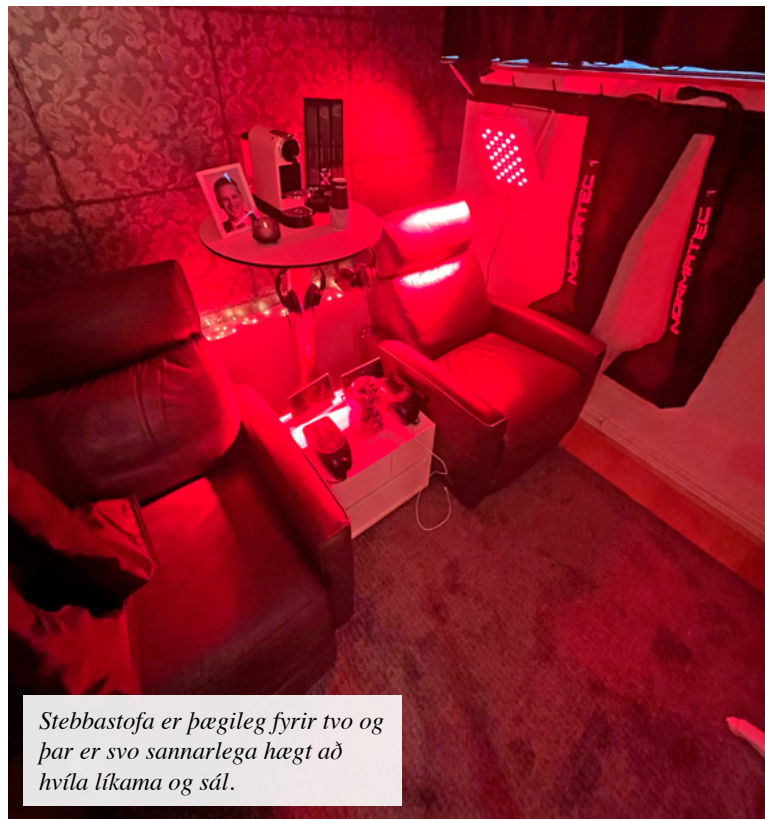
Er spjalli okkar Lárusar við Val Benediktsson var að ljúka kemur Valsmaðurinn Róbert Jónsson fyrrum þjálfari og knattspyrnudómari í Fjósið. Urðu þá fagnaðarfundir. Þeir vinirnir og dómaramarnir Valur og Róbert hófu þá mikið spjall um dóm-gæsluna í ensku úrvalsdeildinni um þá nýliðna helgi. Valur hafði mjög ákveðnar skoðanir á leikaraskapnum sem viðgengst meðal leikmanna í þeirri deild og víðar. Þá sannaðist að einu sinni dómari er ætíð dómari.

.or!go.

Þetta snýst um framtíðina



Lenovo™



Stebbastofa er þægileg fyrir tvo og þar er svo sannarlega hægt að hvíla líkama og sál.

Stebbastofa

Endurheimtar- og hvíldarherbergi á Hlíðarenda til heiðurs og minningar um Stefán Karlsson sem lést í byrjun þessa árs.

Stebbastofa er í grunninn hugsuð sem endurheimtarherbergi þar sem að iðkendur á öllum aldri geta stökkið inn og pumpað í dekkinn andlega og líkamlega. Eins er þetta ákveðið „timeout“ herbergi fyrir starfsólk hússins ef það vill endurræsa kerfið milli funda eða fyrir þjálfara sem þurfa smá andrými á milli æfinga. Hugmyndin spratt fyrst upp þegar mörg þung mál fóru að koma inn á borð til okkar hjá Val en síðan ég mætti fyrir um fjórum mánuðum hef ég fengið í fangið bæði yngri og eldri iðkendur sem eru ekki á góðum stað andlega. Ég hef auðvitað í gegnum tíðina verið opinn með þessi mál öll hjá mér með það að markmiði að hjálpa öðrum að spegla sig í minni sögu. Ég held að ég passi frábærlega inn sem púsl í frábæra vinnu á Hlíðarenda þar sem talað er um vandamálin og reynt með öllum ráðum að leysa allt það sem kemur upp. Það hefur glatt mig alveg svakalega að sjá hversu opnir iðkendur, þjálfarar og stjórnendur innan Vals eru að tala um andlega þáttinn. Það er einmitt fyrsta verkefni að opna sig ef maður þarf á aðstoð að halda en sem dæmi þá er setning inni í *Stebbastofu* sem Guðni Már prestur sagði í jarðarförinni hans Stefáns Karlssonar: „Gerum það fyrir Stebba að sameinast um að koma tilfinningum okkar og kvíða oftar í orð.“



Svona leit rýmið út áður en hafist var handa haustið 2021 að umbreyta því í Stebbastofu.



Stefán Karlsson lést í ársbyrjun 2021.



Björgvin Páll Gústafsson hefur látið til sín taka við mótun og undirbúning að Stebbastofa, fagnar hér bikarmeistaratitli haustið 2021 með Motokai Sakai liðsfélaga sínum í Val.

Stebbastofa er aðgengileg í Valsheimilinu

Herbergið er í gömlu álmunni í miðju húsinu til þess að aðgengið sé sem auðveldast. Þaðan streymir góður ilmur til þess að lokka fólk að og eins geta þeir sem nýta sér aðstöðuna fengið sér súkkulaðimola og kaffi. Allt er gert til þess að auka líkurnar á því í upphafi að íþrótt- og starfsfólkið okkar mæti en svo þegar það er komið í vana að finna tíma fyrir sjálfan sig á svona stað þá fara töfrarnir að gerast. Þarna inni er að finna tvo geggj- aða hægindastóla sem Vogue útvegaði okkur og mest notaða græjan eru líklega Normatec buxur frá Sjöan. En það er ákveðið þrýstinudd sem íþróttafólk um allan heim notar til þess að hraða endurheimt eftir erfiða æfingu eða leiki. Ein helsta fegurðin er svo fólgin í því að þarna inni eru heymartól og spjaldtölvur frá Origo sem hafa einungis þann tilgang að fólk stilli á öndunar- eða núvitundinaræfingar og finni innri ró og gangi síðan út endurnært bæði af líkama og sál. Inni í Stebbastofu eru ýmsir hlutir er tengjast bæði líkamlegri á andlegri heilsu að einhverju leyti, t.d. er hægt að leggja yfir sig þyngingarsængur sem mynda léttan og þægilegan þrýsting á líkamann sem virkar eins og faðmlag, nuddbyssur og rauð ljós, en rauðu ljósin eru verkjastillandi, minnka bólgur og gefa orku. Kærkomið er til dæmis að byrja daginn í rauða ljósinu núna í skammdeginu sem hellist yfir okkur, því það virkar á vissan hátt eins og sólarljós og stillir líkamsklukkuna.

Margir hafa hjálpast að við að gera Stebbastofu að veruleika

Við eigum Controlant og þeim aðilum sem ég hef nefnt hér áður alveg ótrúlega mikið að þakka þegar kemur að því að gera Stebbastofu að veruleika en þetta herbergi var fyrir nokkrum vikum síðan bara einhver draskompa. Eitt af því fyrsta sem maður tekur eftir þegar gengið er inn á Hlíðarenda er setning á veggnum fyrir ofan tröppurnar sem ég leitaði mikið í við gerð Stebbastofu.

„Hugsjónir okkar um fullkomnun Hlíðarenda verða að vera háleitar. Með það fyrir augum og í samræmi við það verður hvert handtak að vinnast og hver hugsun að miðast.“ – Ólafur Sigurðsson.

Það gleður mig alveg svakalega að sjá viðtökurnar við Stebbastofu hjá íþróttafólkinu okkar en herbergið er nánast alltaf upptekið og eiginlega búið að sprengja sig á fáum vikum. Það sem gleður hvað mest er að þetta hittir í mark hjá Sillu og þeim stóðu Stebba næst. Ég vona að Stebbi horfi niður sáttur og að hann sé ánægður með mig. Stebbastofa er einnig sett á laggirnar til þess að heiðra minningu hans og þá hluti sem að hann stóð fyrir. Það er svo skemmtileg tilviljun að þessi kompa er einmitt í sömu álmu og einungis nokkrum metrum frá þeim stað þar sem Controlant hóf sína vegferð, en það fyrirtæki stefnir í að verða eitt allra flottasta fyrirtæki sem að við Íslendingar eigum. Fyrir mör eiga öll stærri fyrirtæki að bjóða upp á svona „timeout“ herbergi og væri gaman að sjá Stebbastofu verða að veruleika á fleiri stöðum en bara á Hlíðarenda.



Nám? Ég er á fyrsta ári í tölvunarfræði, hef líka stundað nám í grafískri hönnun og multi media design.

Maki? Perla Kristín.

Hvað ætlar þú að verða? Það er bara nokkuð góð spurning, ég á erfitt með að velja eitthvað eitt, hef gaman að svo mörgu. Fyrir utan handboltann þá er ég er námi í tölvunarfræði og væri til í að vinna í einhverju tengt því með handbolta.

Af hverju Valur? Það er kannski samspil af mörgu, ég þekkti til leikmanna, þjálfara og fólk í Val. Valur hefur líka mjög flotta æfingaaðstöðu. Mér fannst það vera staður þar sem ég gæti haldið áfram að þróast sem leikmaður.

Uppeldisfélag í handbolta? Fylkir, það var heimili nr. 2 þegar ég var yngri.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Júlli frændi eins og ég kalla hann, Júlíus Jónasson og Alexander Júlíusson.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum?

Sama hvað, þá stóðu þau við bakið á mér og mínar ákvarðanir. Ég veit að þau myndu gera allt til þess að mér líði sem best.

Af hverju handbolti? Það er alveg skemmtileg saga sem kannski ekki margir vita. Ég fæddist og ólst upp á Englandi þar til ég var 7 ára. Ég var algjör orkubolti þegar ég var krakki, alltaf að hlaupa út um allt, alltaf að keppast við alla og stríða, örugglega alveg ópolandi fyrir foreldra mína. Mamma sífellt að skrá mig í allskonar íþróttir til að koma orkunni út. Þá, þegar við áttum heima á Englandi hafði ég enga hugmynd um hvað handbolti var en man vel eftir því þegar pabbi sagði mér frá því og reyndi að útskýra fyrir mér að það væri til leikur með bolta og mörk eins og í fótbolta nema þú mátt ekki nota fæturna heldur hendurnar. Mér fannst þetta ótrúlega skrytið og spennandi, ég gat ekki ímyndað mér hvernig þetta virkaði, en gat ekki beðið eftir að fá að prófa. Þegar við fluttum til Íslands, þá fékk ég að byrja að æfa handbolta og þá var ekki aftur snúið.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Æfði frjálssar mjög lengi og það var mjög gaman, mér fannst mjög leiðinlegt að þurfa að hætta. Mig minnir að ég hafi slegið Íslandsmet í 13 ára flokki í spjótkaсти en það er örugglega einhver búinn að slá það met.

Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Síðasta tímabil var frekar óvenjulegt fyrir mig og örugglega marga aðra, ég skipti um lið á miðju tímabili og kom þegar deildin á Íslandi var varla farin af stað aftur. Miðað við aðstæður þá finnst mér við mega vera sáttar við gengið okkar, auðvitað svekkjandi að ná ekki neinum titlum, en það sem ég tek út úr því er bara lærdómur og enn þá meiri vilji til þess að bæta mig og liðið.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Lokaeinvígið í úrslita-keppninni.

Stærsta stundin á þessu ári? Gústi, að fá rjómatertu í andlitið.

Besti stuðningsmaðurinn? Perla Kristín og auðvitað Balli Bongó og co.

Mætti fræða iðkendur betur um sálrænu hliðina

Thea Imani Sturludóttir er 24 ára og leikur handknattleik með meistaraflokki

Erfiðustu mótherjar? Deildin er mjög sterk í ár sama á móti hverjum maður spilar þá má ekkert gefa eftir en ég myndi segja KA/Þór og Fram.

Vandræðalegasta atvik? Var að hita upp fyrir leik í æfingamóti í Ósló, ég fer aðeins á undan öllum inn í klefa til þess að ná að fara á klósettið áður en við hlaupun inn á. Þegar ég kem fram eru allir tilbúnir að fara inn í sal, liðið tekur einn góðan hring og svo fara allir fram að raða sér í röð til þess að hlaupa inn á völl. Ég kem mér fyrir í röðinni og allt í einu byrja allar að hlæja, ég skil ekkert af hverju, er ekkert að kippa mig við það í byrjum því það var oft sem maður náði ekki tókum á norska húmornum. En síðan bendir ein á skóinn hjá mér, ég lít niður og sé að það er hálfur meter af klósettpappír fastur undir öðrum skónum hjá mér. Það sem ég var þakklát að hafa ekki hlaupið inn á völl með klósettpappír á eftir mér.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Yngri stelpurnar í liðinu eru allar athyglisverðar.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Björggi.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val? Yngri flokka starfsemin hjá Val er mjög góð, ég hef aðeins fengið að þjálfá núna í vetur, aðallega kvennamegin og þar eru margar mjög flottar og efnilegar stelpur.

Draumur um atvinnumennsku í handbolta? Ég hef spilað með erlendum félögum, núna er ég að einbeita mér að boltanum heima en ef það kæmi eitthvað spennandi þá væri ég mögulega til í að skoða það.

Landsliðsdraumar þínir? Að komast á stórmót.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Held að ekkert eitthvað eitt einkenni góðan þjálfara og held það sé líka mjög persónubundið. Til að nefna eitthvað þá finnst mér mikilvægt að eiga góð samskipti við þjálfara innan og utan vallar og hafa traust. Þjálfari sem hefur „passion“ og langar að hjálpa leikmönnum að bæta sig.

Uppáhalds erlenda fótbolta- og handboltafélagið? Fylgist ekki mikið með fótbolta en þegar ég geri það þá er það Manchester United.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Hver og einn er fagmaður.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Jafnvægi, þekkja sjálfan sig og sín mörk. Setja sér lítil markmið, og njóta þess þegar maður nær þeim, því hvert þeirra telur. Mér finnst oft gott, þegar hlutirnir fara að vera erf-

iðir, að stoppa aðeins og minna sjálfan mig á af hverju ég er að þessu, að þetta sé mitt val en ekki eitthvað sem ég þarf að gera.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Hlusta betur á ábendingarnar sem koma og setja í gang áætlun sem hefur það að markmiði að auka jafnrétti. Byrja kannski á því að hafa tíðavörur fyrir iðkendur á öllum klósettum eða á stað þar sem er aðgengilegur. Jafnlaunastefna ef það er ekki nú þegar til staðar.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Bæði stjórnendur og þjálfarar að fá utanaðkomandi fræðslu, líka eldri leikmenn.

Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Halda viðburði þar sem öllum deildum er boðið, svo að fólk geti kynnt betur.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Er enginn sérfræðingur, en það mætti kannski hafa tilboð á einhverja spennandi leiki, auglýsa það vel og hafa einhverja viðburði með því fyrir fjölskyldur og námsmenn. Væri gaman að hafa hálf-leikskeppnir eða eitthvað svoleiðis.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Halda áfram að gera góða hluti með yngri flokkana.

Hvaða áhrif hefur Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun og keppni á þessu ári? Það hefur minnt mig á að vera þakklát, Ísland er forréttindapjód og þótt þetta Covid ár hafi verið erfitt þá eru margir sem hafa það verr. Mér fannst margt hægt að gera betur fyrir íþróttahreyfinguna á Íslandi meðan á þessu ástandi stóð í stað þess að loka alveg á íþróttirnar.

Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Sálræni þátturinn í íþróttum finnst mér vera mjög vanmetinn. Það mætti fræða iðkendur betur um sálrænu hliðina og bjóða upp á íþróttasálfræðipjónustu.

Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónar-



mið iðkenda hjá félaginu? Hafa meiri samskipti við iðkendur, hlusta á hvað þeir hafa að segja.

Besta bíómynd? Það er ekki mögulegt að velja eina, en nokkrar af mínum uppáhalds eru, *Django*, *The Blind side*, *Inseption*, *Pulp Fiction*, *Fight Club*, *Interstellar*, *The Dark Night*, *Forrest Gump* og *The Intouchables*.

Besta bók? Ég gef mér ekki nógu mikinn tíma til þess að lesa, en síðasta bók sem ég las fannst mér mjög góð, það var bókin um Kobe Bryant, *The Mamba Mentality: How I Play*.

Hver stofnaði Val og hvenær? Þekki það ekki alveg nógu vel, en held það sér séra Friðrik Friðriksson og 11. maí, 1911.

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Friðjón Friðjónsson

Friðrik Sophusson

Garðar Kjartansson

Gísli Friðjónsson

Gísli Arnar Gunnarsson

Gísli Hafsteinn Gunnlaugsson

Gísli Óskarsson

Gríma Huld Blængsdóttir

Grímur Atlason

Grímur Sæmundsen

Guðjón Harðarson

Guðmundur Frímansson

Guðmundur Kjartansson

Guðmundur Þorbjörnsson

Guðni Bergsson

Guðni Haraldsson



Meistaraflokkur karla í knattspyrnu 2021. Efsti röð frá vinstri: Örn Erlingsson liðsstjóri, Christian Köhler, Kristófer Cardoso, Johannes Vall, Kaj Leo í Bartalsstovu, Sebastian Hedlund, Birkir Már Sævarsson, Sigurður Egill Lárússon, Eiríkur Þorvarðarson markmannspjálfi og Haraldur Árni Hróðmarsson aðstoðarpjálfi. Miðröð frá vinstri: Halldór Eypórsson liðsstjóri, Jóhann Emil Elíasson sjúkrahjálfi, Patrick Pedersen, Magnús Egilsson, Arnór Smáráson, Sigurður Dagsson, Orri Sigurður Ómarsson, Rasmus Christiansen, Kristinn Freyr Sigurðsson, Srdja Tufegdzic aðstoðarpjálfi og Heimir Guðjónsson hjálfi. Nedsta röð frá vinstri: Birkir Heimisson, Sverrir Páll Hjaltested, Guðmundur Andri Tryggvason, Hannes Þór Halldórsson, Haukur Páll Sigurðsson, Sveinn Sigurður Jóhannesson, Tryggvi Haraldsson, Almarr Ormarsson og Andri Adolphsson. Ljósmynd Þorsteinn Ólafsson.

Verðugir Íslandsmeistarar kvenna en mikil vonbrigði karlamegin

Árskýrsla knattspyrnudeildar Vals 2021

Skipan stjórnar

E. Börkur Edvardsson formaður
Jón Höskuldsson varaformaður
Bragi G. Bragason ritari
Jón Grétar Jónsson meðstjórnandi
Rósa María Sigbjörnsdóttir meðstjórnandi
Hörður Gunnarsson meðstjórnandi
Davor Purucic varafulltrúi
Þorsteinn G. Hilmarsson varafulltrúi
Þorsteinn Guðbjörnsson varafulltrúi

Starf stjórnar

Starf stjórnar var að venju yfirgripsmikið og erilsamt enda rekstur knattspyrnuliða í fremstu röð mikið umfang og fjárhagsleg og fagleg ábyrgð mikil. Covid-19 hafði

mikil áhrif á reksturinn og sífeld truflun varð á allri starfsemi deildarinnar sökum þess.

Til að meistaraflokkur félagsins í knattspyrnu nái að blómstra þarf allt starf, aðbúnaður og utanumhald að vera fyrsta flokks. Æfa þarf við bestu mögulegu aðstæður sem völ er á hér á landi, hafa vel menntaða og hæfa þjálfara í fullu starfi. Það er forsenda þess að ná árangri. Valur er afreksfélag og þ.a.l. vill félagið ná árangri árlega, vera í toppbaráttu og vinna titla. Þetta er sú áskorun sem stjórn deildarinnar stendur frammi fyrir og vinnur að daglega. Stjórnin vinnur að því að styrkja og bæta alla ferla utan vallar og styrkja undirstöður starfsins til að forsenda til árangurs sé til staðar.

Í framtíðinni er okkar stærsta áskorun

að ná betur utan um starf yngri flokka deildarinnar og vera með þau gæði í þjálfun og fræðslu að iðkendur skili sér sem betra knattspyrnufólk upp í meistaraflokka félagsins. Mjög mikil fjölgun iðkenda hefur verið samhliða uppbyggingu á Hlíðarendasvæðinu.

Þess má geta að að gerð var sú breyting að sameina 2. flokk kvenna við KH og léku stelpurnar undir merki KH í sumar.

Meistaraflokkur kvenna – verðugir Íslandsmeistarar 2021

Meistaraflokkur kvenna varð Reykjavíkarmeistari 2021 með miklum yfirburðum. Í úrslitum mótsins vann Valur Fylki 2-0 með mörkum frá Diljá Ýr Zomes og Elínu Mettu Jensen. Liðið



Meistaraflokkur kvenna í knattspyrnu 2021. Efsti röð frá vinstri: María Hjaltalín liðsstjóri, Cyera Hintzen, Hildur Búadóttir, Dóra María Lárusdóttir, Elín Metta Jensen, Lára Kristín Pedersen, Ásgerður Baldursdóttir, Anna Rakel Pétursdóttir, Kjartan Sturluson markmannshjálfi, Jóhann Emil Elíasson styrktarhjálfari, Eidur Ben Eiríksson aðstoðarhjálfari og Jón Höskuldsson formaður meistaraflokksráðs kvenna. Miðröð frá vinstri: Pétur Pétursson hjálfi, Ásta Árnadóttir sjúkrahjálfari, Ída Marín Hermannsdóttir, Arna Eiríksdóttir, Málfríður Anna Eiríksdóttir, Mist Edvarðsdóttir, Lilly Rut Hlynisdóttir og Ásdís Karen Halldórsdóttir. Fremsta röð frá vinstri: Sólveig Jóhannesdóttir Larsen, Mary Alice Vignola, Sandra Sigurðardóttir, Elísa Viðarsdóttir, Fanney Inga Birkisdóttir, Fannís Friðriksdóttir og Katla Tryggvadóttir. Ljósmynd Guðlaugur Pétursson.

vann alla leik sína á mótinu, skoraði 13 mörk en fékk 3 mörk á sig.

Keppni Lengjubikarsins var aflýst vegna Covid-19 annað árið í röð, nú eftir fjórar umferðir. Þá var Valur í efsta sæti í A-deild, hafði unnið alla fjóra leiki sína með fádæma yfirburðum eða markatölunni 31-0. Vann Valur ÍBV, Keflavík og Þrótt 8-0 og KR 7-0. Markahæstar voru Elín Metta Jensen með 9 mörk og Ásdís Karen Halldórsdóttir með 5 mörk.

Þátttaka Vals í Pepsi Max deild kvenna hófst 5. maí með naumum 2-1 sigri á Stjörnunni. Líkt og undanfarin tvö ár einkenndist mótið af baráttu við Breiðablik, sérstaklega framan af. Þegar leið á mótið komu yfirburðir Vals í ljós og þegar upp var staðið eftir 18 umferðir hafði Valur aðeins tapað einum leik, gert þrjú jafntefli og unnið 14 leiki. Tryggt liðið Íslandsmeistararitilinn eftirsóttá með öruggum 6-1 sigri á Tindastóli 25. ágúst 2021 þegar tvær umferðir voru eftir. Valur vann Þrótt með sömu markatölu á heimavelli 20. júlí og Selfoss 5-0 þann 10. september. Stærsti og eini ósigur tímabilsins kom 27. maí þegar liðið tapaði á heimavelli fyrir Breiðablik 3-7. Eftir það lá leiðin Íslandsmeistaranna upp á við og vann Valur seinni leik liðanna



Íslandsmeistarar 2021, f.v. Arna Eiríksdóttir, Dóra María Lárusdóttir og Málfríður Anna Eiríksdóttir. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.



Íslandsmeistarar Vals 2021 í Pepsi Max deild kvenna. Frá vinstri: Aldís Guðlaugsdóttir, Hildur Björk Búadóttir, Dóra María Lárusdóttir, Ásgerður Stefanía Baldursdóttir, Katla Tryggvadóttir, Lára Kristín Pedersen, Sandra Sigurðardóttir, Cyera Hintzen, Sólveig Jóhannesdóttir Larsen, Mary Alice Vignola, Ída Marín Hermannsdóttir, Elísa Viðarsdóttir, Pétur Pétursson, Anna Rakel Pétursdóttir, Ásdís Karen Halldórsdóttir, Elín Metta Jensen, Eiður Ben Eiríksson, Fanndís Friðriksdóttir, Jóhann Emil Elíasson. Ljósmynd / Þorsteinn Ólafsson.



Elísa Viðarsdóttir í leiknum við Þrótt í sumar í Laugardalnum. Ljósmynd Þorsteinn Ólafsson.



Elín Metta Jensen í leiknum við Þrótt í sumar í Laugardalnum. Ljósmynd Þorsteinn Ólafsson.

13. ágúst 1-0 með marki frá Málfríði Önnu Eiríksdóttur. Endaði Valur mótið með 45 stig og markatöluna 52-17. Elín Metta varð markahæst með 11 mörk.

Í Mjólkurbikarnum vann Valur 7-0 sigur á Völsungi. Í næstu umferð vann liðið ÍBV 1-0 með marki frá Elínu Mettu. Í undanúrslitunum tapaði liðið 4-3 fyrir Breiðablik í dramatískum leik í Kópavogi þar sem bæði jöfnunarmark Vals og sigurmark Breiðabliks komu í uppbotartíma. Lauk liðið þar með keppni án þess að komast í úrslitaleikinn.

Meistaraflokkur kvenna tók þátt í undankeppni Meistaradeildar UEFA og lék tvo leiki í ágúst, báða á Stadion Letzigrund í Zürich í Sviss. Í fyrri leiknum tapaði liðið naumlega 1-0 fyrir þýska stórlíðinu Hoffenheim, þar sem Valur var síst lakara liðið, sérstaklega í fyrri hálf-

leik og hefði með smá heppni getað gert betur. Í síðari leiknum vann Valur góðan 3-1 sigur á FC Zürich með mörkum frá Cyera Makenzie Hintzen sem skoraði tvö mörk með tveggja mínútna millibili og einu frá Fanndísi Friðriksdóttur. Tapið á móti Hoffenheim varð til þess að Valur fékk ekki þátttökurétt í meistaradeild UEFA þetta árið.

Aðalþjálfari liðsins var sem fyrr Pétur Pétursson. Aðstoðarmaður hans var Eiður Benedikt Eiríksson. Markmannsþjálfari var Kjartan Sturluson, sjúkrapjálfi var Ásta Árnadóttir og styrktarþjálfari Jóhann Emil Elíasson. Liðsstjóri var María Hjaltalín. Eiður Benedikt hefur látið af störfum sem þjálfari meistaraflokks og eru honum færðar bestu þakkir fyrir störf hans fyrir meistaraflokk kvenna.

Árangur liðsins var mjög góður á tíma-



Valsstúlkur höfðu oft ástæðu til að fagna í sumar. Hér er það í lokaleiknum við Selfoss. Ljósmynd Þorsteinn Ólafsson.

Sebastian Starke Hedlund jafnar leikinn, 1-1 í sigurleiknum við KR í sumar í Vesturbænum, 2-3. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.



bilinu þrátt fyrir breytingar á hópnum á árinu. Þessar fóru: Hlín Eiríksdóttir, Guðný Árnadóttir, Diljá Ýr Zomers, Hallbera Guðný Gísladóttir, Málfríður Erna Sigurðardóttir, Thelma Björk Einarsdóttir og Bergdís Fanney Einarsdóttir en þær reyna fyrir sér í atvinnumennsku erlendis eða hjá öðrum liðum innanlands. Þessar komu: Sólveig Jóhannesdóttir Larsen, Anna Rakei Pétursdóttir, Clarissa Larisey, Cyera Makenzie Hintzen, Mary Alice Vignola og Lára Kristín Pedersen.

Meistaraflokkur karla — eitt skref afturábak og síðan tvo skref áfram

Meistaraflokkur karla varð Reykjavíkurreiðmeistari eftir úrslitaleik við Fylki í hörku-leik. Lengjubikarnum var aflýst og óhætt að segja að allur undirbúningur liðsins



Sigurður Egill Lárusson skorar gegn KR í sumar. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.



Óskar Jóhannesson tók með sér barnabörnin á lokaleikinn í Pepsí Max deild kvenna þær Karen Rósu Einarsdóttur 6 ára og Bríeti Birgisdóttur 10 ára. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.

hafi verið undir miklum áhrifum frá Covid-19.

Árangurinn á Íslandsmóttinu var mikill vonbrigði og endaði liðið í 5. sæti sem verður að teljast rýr uppskera miðað við að liðið leiddi keppnina á fyrri hluta tímabilsins.

Liðið tók þátt í undankeppni meistaradeildar UEFA og mætti gríðarlega sterku liði Dinamo Zagreb og tapaðist fyrri leikurinn í Zagreb 3-2. Síðari leikurinn tapaðist 0-2. Hlutskipti Vals var því þátttaka í Sambandsdeildinni og mættum við norsku meisturinum Bodo/Glimt og óhætt að segja að þeir hafi verið of sterkir fyrir Val og töpuðust báðir leikir 3-0 og samtals 6-0. Tækifæri Vals var því bikarinn þetta árið og lékum við þar við lið Vestra í 8. liða úrslitum á heimavelli



*Þjálfarateymi meistaraflokks karla í knattspyrnu 2021. F.v. Örn Erlingsson liðs-
stjóri, Halldór Eypórsson liðsstjóri, Haraldur Árni Hróðmarsson aðstoðarþjálfari,
Jóhann Emil Elíasson styrktarþjálfari, Heimir Guðjónsson þjálfari, Srdja
Tufegdžic aðstoðarþjálfari, Eiríkur Þorvarðarsson markmannsþjálfari og Einar
Óli Þorvarðarson sjúkráþjálfari. Ljósmynd Þorsteinn Ólafsson.*

þeirra. Lið Vestra fór illa með okkar menn og tapaðist leikurinn 2-1 og við þar með út úr bikarnum þetta árið. Sumarið varð vonbrigði fyrir leikmenn, þjálfara, stjórn, sjálfboðaliða og stuðningsmenn Vals.

Við erum þess fullvissir að leikmenn og þjálfarateymi meistaraflokks karla munu mæta til leiks með gott sjálfstraust, þrautseigju, dugnað, vinnusemi og jákvætt hugarfar að leiðarljósi því það eru ein sterkustu einkenni afreksmanna og

kvenna -ákveðinn eiginleiki að vera sterkur í mótlaeti.

Aðalþjálfari liðsins var sem fyrr Heimir Guðjónsson. Aðstoðarþjálfarar hans voru Srdjan Tufegdžic og Haraldur Árni Hróðmarsson. Markmannsþjálfari var Eiríkur Þorvarðarson, sjúkráþjálfari var Einar Óli Þorvarðarson og styrktarþjálfari Jóhann Emil Elíasson. Liðsstjórar voru þeir Halldór Eypórsson og Örn Erlingsson. Eiríkur Þorvarðarson hefur látið af störfum sem þjálfari meistaraflokks og



Haukur Páll Sigurðsson fyrirliði færði, fyrir hönd leikmanna í meistaraflokki, Edvardi Skúlasyni (Edda) áritaða treyju í tilefni 80 ára afmælis hans.

eru honum færðar bestu þakkir fyrir störf hans fyrir meistaraflokk karla.

2. flokkur karla í knattspyrnu

Í 2. flokki Vals voru rúmlega 25 leikmenn og tveir þjálfarar sem voru Matthías Guðmundsson og Hallgrímur Heimisson. Tók flokkurinn þátt í þremur mótum á þessu keppnistímabili fyrst var það B-deild í Faxaflóamótinu og síðan tók við Íslandsmótið í B-deild og bikarkeppnin. Faxaflóamótið fór vel af stað hjá flokknum sem sat í öðru sæti þegar mótið var blásið af vegna heimsfaraldurs.

Síðan tóku við Íslandsmótið og bikarkeppnin. Íslandsmótið fer í reynslubankann hjá okkur öllum því þar komu upp fullt af óvæntum uppákomum sem ekki var hægt að hafa stjórn á. Þetta hafði þau áhrif að margir strákar fengu tækifæri og stóðu sig með þryði sem var afar jákvætt. Bikarkeppnin var eitt stórt ævintýri, þar sem liðið komst í átta liða úrslit og datt út í framlengingu gegn A-deildar liði HK í stórkostlegum leik.

Þetta keppnistímabil var bæði krefjandi og mjög skemmtilegt. Við getum ekki sagt að við höfum náð öllum okkar markmiðum því með smá heppni höfðum við alla burði til að enda ofarlega í Íslandsmótinu en því miður gekk það ekki upp að þessu sinni. Strákarnir gáfu samt ekkert eftir og lögðu ávallt á sig mikla vinnu á öllum æfingum og leikjum. Þeir tóku allir sem einn jákvæðum framförum og það verður gaman að fylgjast með þeim í framtíðinni.



Valsmenn fagna í Vesturbænum í sumar. Ljósmynd Þorsteinn Ólafsson.

Heiðraðir fyrir að leika 100 A-landsleiki

Birkir Bjarnason og Birkir Már Sævarsson léku báðir sinn 100. A-landsleik þegar Ísland mætti Norður-Makedóníu á Laugardalsvelli. Birkir Bjarnason er fæddur árið 1988 er því 33 ára á þessu ári. Hans fyrsti A-landsleikur var vináttulandsleikur gegn Andorra árið 2010 og hefur hann skorað 14 mörk í leikjunum hundrað. Til viðbótar hefur Birkir leikið 46 leiki fyrir yngri landslið Íslands.

Birkir Már Sævarsson var á 23. aldursári þegar hann lék sinn fyrsta A-landsleik árið 2007, gegn Liechtenstein í undankeppni EM. Birkir, sem er fæddur 1984, verður 37 ára síðar á þessu ári og hefur skorað 3 mörk fyrir A-landsliðið.

Þetta er stór áfangi í sögu A-landsliðs karla því að eini leikmaðurinn sem hafði áður náð hundrað leikjum er Rúnar Kristinsson, leikjahæsti leikmaður karlalandsliðsins frá upphafi, hann lék 104 A-landsleiki á árinum 1987 til 2004 og var heiðraður sérstaklega fyrir vináttuleik við Ítalíu það ár, hans síðasta leik með liðinu.



Birkir Már Sævarsson.



Birkir Bjarnason.

Myndir og texti frá KSÍ

Yngri flokkar Vals í knattspyrnu 2021

8. flokkur kvenna – Þjálfari Soffía Ámundadóttir

Í flokknum voru 41 stelpur – fæddar 2015–2017. Við vorum mest með 6 lið á þeim mótum sem farið var á. Flestir leikmenn voru duglegir að mæta á æfingar og yfir sumartímam fóru sumar þeirra líka í knattspyrnskóla Vals. Það er fátt skemmtilegra en að þjálfra þessi litlu krútt. Að æfa fótbolta og vera 3–5 ára er dugnaður. Gullskeið leikmanna er í kringum 8–10 ára aldur og eru þessir

leikmenn því með mikið forskot. Framfarir voru miklar og gleðin alltaf til staðar. Sannur Valsandi réð alltaf ríkjum. Helstu markmið flokksins voru að hafa gaman og gleðjast. Við erum að vinna með að kynnast Hlíðarenda, boltanum og læra að verða Valsari. Það tókst mjög vel og eru stelpurnar farnar að þekkja Valslögin og umhverfi sitt. Við gerðum margt saman félagslega s.s. sund, páskabingó, pylsupartý, jólaæfing og jólastund þar sem Þorgrímur Þráinsson kom og las upp úr bók sinni. Pizzupartý, bangsaæfing, öskudagsæfing, búningaæfing, hrekkjavökuæfing, blóðruæfing, heimsóttum ÍR

og höfðum sameiginlega æfingu. Fyrirmyndir, meistaraflokksleikmenn kíktu í heimsókn til okkar á tímabilinu. Elín Metta kom og kenndi okkur margt og voru stelpurnar duglegar að spyrja spurninga. Við tókum þátt í þremur mótum á þessu tímabili. En Covid hafði töluverð áhrif og voru nokkur mót sem þær voru skráðar á felld niður, Krónumót HK, Cheeriosmót Víkings, Hamingjumót í Víkinni.

Sóssa, Sunna, Tinna, Helga og Steinunn.

8. flokkur karla – Þjálfari Aðalsteinn Sverrisson

Helstu markmið eru að fara yfir helstu reglur leiksins- og kenna þeim hvernig á að haga sér og um leið byrja á að kenna þeim grunntækni fótbolts. Þegar horft er til baka á liðið tímabil þá er gaman að sjá hvað strákarnir tóku miklum framförum bæði knattspyrnulega og einnig félagslega. Voru virkilega duglegir að mæta á æfingar og sýndu æfingunum mikinn áhuga. Þeir láta aldrei kappið bera fegurðina ofurlíði. Eru gríðarlega jákvæðir og duglegir að mæta á æfingar. Það er því mikilvægt fyrir þjálfara og foreldra að kenna rétta hegðun í hópíþróttum, t.d. sýna félögnum virðingu og kurteisi, vera hvetjandi og góðir við hvern annan. Þannig er hægt að búa til góða liðsheild sem skilar sér í betri árangri og áhuga krakka í íþróttum. Það er alltaf gaman á æfingum því strákarnir eru virkilega áhugasamir og duglegir. Eru



Úr leik hjá 2. flokki karla.
Ljósmynd Gunnar Kjartansson.



7. og 8. flokkur kvenna á hamingjumóti Víkings sumarið 2021.



7. flokkur kvenna sendi sex lið á Síamótið í Kópavogi. Dóra María Lárusdóttir leikmaður meistaraflokks Vals og Guðni Th. Jóhannesson forseti Íslands heilsuðu upp á stelpurnar.



alltaf brosandir og tilbúnir að læra eitthvað nýtt á hverri æfingu. Farið var á nokkur mót yfir tímabilið á má þá helst nefna Vormót Próttar, Cheerios-mót Víkings og TM-mót Stjörnunnar. Alltaf gaman að fara með strákana á þessi mót því þar er gleðin við völd. Öll mótin heppnuðust frábærlega og sýndu strákarnir frábær tilþrif inn á vellinum og voru félaginu til sóma.

7. flokkur kvenna – þjálfari Soffía Ámundadóttir

Í flokknum voru 42 stelpur, fæddar 2013-2014. Við vorum með 6 lið á þeim mótum sem farið var á. Einnig tóku nokkrar stúlkur fæddar 2015 þátt í verkefnum tímabilsins. Leikmenn eru kátir og skemmtilegir. Fjórið var oft mikið og vel tekist á á æfingum. Flestir leikmenn voru duglegir að mæta á æfingar og yfir sumartímam fóru sumar þeirra líka í knattspyrnskóla Vals. Framfarir voru miklar og árangur á mótum góður. Markmið flokksins var að búa til skemmtilegar samverustundir utan vallar sem innan. Læra grunninn í fótbolta og læra mikið

um liðsheild. Setja sér saman reglur flokksins, markmið, foreldrareglur og koma með uppástungur um eitthvað félagslegt sem flokkurinn gat gert saman. Við vorum með töflufundi reglulega og hópefli. Við gerðum margt saman félagslega s.s. sund, pizzupartý, jólaæfing, jólastund. Þórgrímur Þráinsson kom og las upp úr bók sinni, við fórum á meistaraflokksleiki, heimsóttum ÍR og höfðum sameiginlega æfingu. En mótið á Akureyri stóð líklega upp úr á tímabilinu. Þar sköpuðust dýrmæddar minningar. Fyrirmyndir, meistaraflokksleikmenn, kíktu í heimsókn til okkar á tímabilinu. Elín Metta og Sandra komu í heimsókn og voru leikmenn duglegar að spyrja spurninga. Við tókum þátt í fimm mótum á þessu tímabili en Covid hafði töluverð áhrif: Krónumót HK, Keflavíkurmótið, KA mótið, Síamótið, Hamingjumót í Víkinni.

Sossa, Sunna, Selma, Kolbrá, Jakobína, Laufey og Glódís.

7. flokkur karla– Þjálfari Valgarður Finnbogason

Helstu markmiðin voru að hafa gaman, fjölbreyttar æfingar, læra að vera á æfingum, kenna gildi Vals og undirstöðu fótboltans ásamt því að krökkunum líði vel. Með eindæmum vel tókst að vinna að markmiðunum og eru góðir árgangar þarna í gerjun fyrir framtíðina. Þrautseigja einkenni hópinn, að mæta á æfingar úti að vetri til segir margt og hversu megnugir þeir eru. Viljinn til að læra og ánægjan sem þeir höfðu af að íþróttinni var helsta einkenni þessa hóps. Til að efla liðsheildina hefur margt verið gert, t.d. jólakakó á æfingu, fræðsla um hegðun, leikmenn meistaraflokks mæta á æfingu og ræða við krakkana, pizzupartí og svo auðvitað spjallið eftir æfingu, þar sem krökkunum er hrósað og æfingunni slúttad í sameiningu. Tekið var þátt í Kjörismótinu í Hveragerði þar sem áhersla var á að ná góðu spili. Vormót Próttar þar sem þrjú lið af átta liðum fóru í úrslitaleiki. Norðurálmótið á Akranesi þar sem níu lið tóku þátt og þar var speningurinn í hámarki enda stærsta



Valur sendi 5 lið til leiks á Orkumóti 6. flokks karla í Vestmannaeyjum og stóðu þau sig öll með stakri þrýði. Að lokum mættust tvö Valslið í úrslitaleik um Stórhöfðabikarinn.

mótið sem þeir taka þátt í. Þar gekk vel hjá öllum liðum en Valsarar bæði keppendur og foreldrar voru félaginu til sóma.

6. flokkur kvenna – þjálfari Þorsteinn Halldórsson

Helstu markmiðin voru að læra að vera hluti af liði og nota jákvæð samskipti, virðing fyrir þjálfurum, samherjum, andstæðingum og umhverfinu. Aðaláhersla á boltafærni og skapa iðkendum verkefni við hæfi. Vel gekk að ná markmiðunum, góður andi í hópnum og allir iðkendur náðu bætingum. Leikgleði, metnaður og ákveðni einkenni hópin. Jákvæðni iðkenda á æfingum, alltaf stutt í grínið. Lítið var um mót fram að sumri vegna Covid en tekið var þátt í Lindex-mótinu á Sel-

fossi og Síamótinu síðasta sumar. Öll lið stóðu sig með þrýði í þeim mótum þar sem besti árangur var 2.–3. sæti bæði á Lindex-mótinu og Síamótinu. Mæli með að fylgjast með þessum stelpum í framtíðinni en þarna er að finna mjög efnilegar fótboltastelpur sem geta náð langt.

6. flokkur karla – þjálfari Jóhann Páll Einarsson

Markmiðið var að það væri alltaf gaman á æfingum, að drengirnir hlakki til að mæta á æfingar og á Valssvæðið og að allir taki framförum í fótbolta. Vel gekk að vinna að þessum markmiðum. 2011 og 2012 árgangarnir ná vel saman. Á æfingum var alltaf mikið fjör og stundum

ádeins of mikið. Síðastliðið sumar fór hópurinn nokkrum sinnum upp á Klambratún og spilaði fótbolta í bongóblíðu. Var svo haldin jólaæfing þar sem boðið var upp á kakó og piparkökur. Það var alltaf mikið fjör á æfingum og hópurinn var mjög áhugasamur. Flokkurinn tók þátt í mörgum mótum á síðasta tímabili, þrátt fyrir Covid, þó má nefna að þau voru e.t.v. með öðru sniði en jafnan, t.d. mættu drengirnir í tvígang á fótboltamót þar sem engir áhorfendur voru leyfðir. Frá Val fóru svo um 50 drengir á Orkumótið í Vestmannaeyjum í júní. Stóð hópurinn sig mjög vel og náði Eyjaferðin svo hámarki þegar tvö Valslið léku til úrslita um Stórhöfðabikarinn, sem vannst.



Þrjú lið í 6. flokki kvenna tóku þátt Lindex mótinu á Selfossi og stóðu stelpurnar sig frábærlega. Öll lið náðu verðlaunasæti.



Þrjú lið í 5. flokki kvenna tóku þátt í TM-móttinu í Vestmannaeyjum og stóðu sig gríðarlega vel. B-liðið nældi sér í bikar og A og C lið spiluðu um 2. sætið í sínum riðlum.



5. flokkur kvenna – þjálfari Arnar Páll Garðarsson

Markmiðið var að bæta tæknina, kenna þeim okkar leikstíl og efla hugarfarið. Vel tókst að ná þeim markmiðum, þær héldu alltaf í gildi flokksins. Fundir með leikmönnum um liðsheild gerðu mikið. Sumarmóttin spiluðu stóran þátt. Hressar stelpur og viljugar til að bæta sig. Reykjavíkurmótið var blásið af í miðju móti en A- og B-liðið voru bæði efst þegar það var blásið af. Færðum okkur upp í A-deild yfir sumartímamann sem reyndist erfitt en lærdómsríkt. Svo var farið á TM-mótið í Eyjum og Síamótið.



Silfurliði Vals á Íslandsmóttinu í 5. flokki karla í fótbolta. Baráttuglaðir og einbeittir á móti öflugum Blikum í úrslitaleiknum. Hefðu mátt hafa aðeins meiri heppni með sér í nokkrum stórhættulegum sóknunum sérstaklega í stangarskoti Mattíasar Kjeld í fyrri hálfleik. Frá vinstri: Viktor Tumi Helgason, Mattías Kjeld, Óskar Sveinn Einarsson, Andreas Halldór Ingason, Kári Þorvaldsson, Sigurður Atli Ragnarsson, Jón Jökull Úlfarsson, Starkaður Jónasson, Bjartur Þórisson, Alexander Elvar Young, Ólafur Bragason, Bragi Þór Arnarsson.



Valur tefldi fram 9 liðum í 5. flokki karla á N1 móttinu á Akureyri og stóðu öll liðin sig með glæsibrag.

5. flokkur karla – þjálfarar Leo Sankovic og Þorsteinn Halldórsson

Markmiðið var að leggja áhersla á viðhorf og frammistöðu umfram sigra og ósigra. Lögð áhersla á mætingu, samviskusemi og liðsanda. Hegðun innan sem utan vallar sé reglulega til umræðu. Leikmenn bera virðingu fyrir samherjum sínum, hvort sem er á æfingu, í leik, í skólanum eða annars staðar. Vel gekk að ná markmiðunum, leikmenn stóðu sig vel á æfingum og í leikjum og bættu sig í öllum þáttum jafnt og þétt í gegnum tímabilið. Metnaður, vilji til að bæta sig og gefast aldrei upp einkenna hópinn. Strákarnir nota jákvæð og hvetjandi samskipti sín á milli. Berjast fyrir hvern annan inni á vellinum. Allir eru tilbúnir að leggja sig 100% fram á öllum æfingum og í leikjum. Fjölbreyttur hópur sem á það sameiginlegt að vilja verða betri í fótbolta. Öll liðin stóðu sig með þryði og voru Val til sóma á tímabilinu. Tekið var þátt í Íslandsmóttinu í sumar ásamt N1-móttinu á Akureyri. Á N1-móttinu fóru 7 af 9 liðum í 8-liða úrslit og fjögur lið í undanúrslit, eitt liðanna náði svo í úrslitaleik og enduði í 2. sæti. Á Íslandsmóttinu fóru þrjú liðanna í úrslitakeppni og var besti árangur 2. sæti.

4. flokkur kvenna – þjálfarar Sveinn Þorkell Jónsson og Kristján Arnar Ingason

Helstu markmið voru að bæta skilning og venjast 11 manna bolta og keppa á heilum velli, kynnast betur og bæta taktíska hugsun. Svo auðvitað eins og alltaf er númer 1, 2 og 3 að það sé gaman og góður andi í flokknum. Okkur þjálfurum fannst þetta takast frekar vel og gátum við séð miklar framfarir á hópnum eftir sem leið og vetur og svo sumar. Samheldinn og metnaðarfullur hópur. Einhverskonar hópefli hjálpar alltaf og gerði hópurnir vel í því að hittast utan æfinga, fór í ísferðir, sund eða Kringlufærðir. Skemmtilegur og góður hópur, ávallt fjör þegar flokkurinn kemur saman, ávallt bros og gleði, aldrei leiðinleg stund. Byrjuðum á Reykjavíkur/Faxaflóamóttinu og spilaði liðið vel í því móti þar til því var slaufað vegna Covid, svo tók Íslandsmótið við og var spilað í A-deild þar sem úrslitin komu ekki alveg með frammistöðu liðsins til að byrja með en eftir sem leið á sumarið sást mikill stígandi í spilamennsku liðsins og urðu úrslit leikja eftir því, einnig



3. flokkur kvenna í knattspyrnu sem lék til úrslita á Íslandsmóttinu gegn Breiðablik. Þessi tvö lið léku einnig til úrslita í bikarkeppninni. Efri röð frá vinstri: Arnar Páll Garðarsson þjálfari, Freyja Sól F. Heldersdóttir, Glódís María Gunnarsdóttir, Bryndís Eiríksdóttir, Embla Karen Bergmann Jónsdóttir, Snæfríður Eva Eiríksdóttir, Huguín Lóa Kvaran, Arngunnur Kristjánsdóttir, Telma Steindórsdóttir, Katla Tryggvadóttir, Þorbjörg Lilja Guðmundsdóttir, Selma Dís Scheving, Salka Mei Andrésdóttir og Kristján Andri Ingason aðstoðarþjálfari. Neðri röð frá vinstri: Laufey Halla Sverrisdóttir, Kolbrá Una Kristinsdóttir, Eva Stefánsdóttir, Fanney Inga Birkisdóttir, Guðlaug Ásgeirsdóttir, Valgerður Gríma Sigurjónsdóttir og Sigríður Theód. Guðmundsdóttir. Ljósmynd Gunnar Kjartansson.

var spilað í 8-manna móttinu þar sem einnig var mikill stígandi í spilamennsku liðsins yfir sumarið. Heilt yfir var sumarið flott og mjög skemmtilegur tími.

4. flokkur karla – þjálfari Þórhallur Siggeirsson

Markmið þjálfara flokksins var að vinna eftir framtíðarsýn félagsins með því að veita hágæða þjónustu við börn og ung-



Valsstrákarnir í 4. flokki A liða karla sem léku til úrslita í Íslandsmóttinu 2021 og hlutu silfrið, en 32 ár eru síðan Valur hefur keppt til úrslita í þessum karlaflokki. Efri röð frá vinstri: Þórhallur Siggeirsson þjálfari, Bjarki Þórður Benediktsson, Daníel Hjaltalín Héðinsson, Tómas Ari Arnarsson, Kristján Oddur Kristjánsson, Loki Gunnar Rósinkranz, Úlfur Geir Rósinkranz, Hjálmtýr Pétursson, Benedikt Jól Elvarsson, Þorsteinn þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Emil Nönnu Sigurbjörnsson, Alexander Ingi Arnarsson, Víðir Jökull Valdimarsson, Tómas Jóhannesson, Matthías Kjeld, Kolbeinn Einarsson, Hlynur Einarsson. Á myndina vantar Þorstein Kára Erlendsson og Dag Thors. Ljósmynd. Soffía G. Sigurgeirsdóttir.



Úr leik hjá 3. flokki kvenna.
Ljósmynd Gunnar Kjartansson.

menni sem vilja með markvissri hreyfingu og hollu líferni leggja rækt við sál og líkama. Vel gekk að ná markmiðunum. Í það minnsta gerðu flestallir sitt besta í stöðunni. Það var í raun góður andi sem einkenndi hópinn. Þrátt fyrir stóran iðkendahóp, oft á tíðum þröngt æfingapláss og misgóða boltastöðu gerði stór hluti strákanna vel í kringum æfingar og leiki. Iðkendur voru flestir metnaðarfullir og lögðu hart að sér. Reynt var eftir fremsta megni að skipta upp æfingum og leikjum eftir getustigi iðkenda til að sem flestir gætu fundið sér verkefni við hæfi. Í slíkum aðstæðum er vettvangur til að byggja upp sjálfstraust iðkenda og um leið búa til liðsheild. Besta við flokkinn var hversu margir skemmtilegir og margslungnir karakterar mynduðu flokkinn. Gameday, funday dagarnir stóðu þó uppúr. Flokkurinn tók þátt í Reykjavíkurfaxaflóamóti sem var flautað af á miðri leið vegna Covid. Í framhaldinu tók flokkurinn þátt í Íslandsmóti sem og ReyCup. Árangurinn flokksins var víðtækur og birtist meðal annars í þeim iðkendafjölda sem hélst í flokknum yfir tímabilið.

3. flokkur kvenna – þjálfari Arnar Páll Gardarsson

Markmiðið var að halda áfram að vinna í tækni leikmanna og leikfræði og gekk það mjög vel. Metnaður og drifkraftur einkennir hópinn. Settum ábyrgð á leikmenn að sjá um félagshlutann en gátum

gert betur hér. KH spilaði einnig stórt hlutverk í því. Stelpurnar eru viljugar að leggja mikið á sig. Reykjavíkurmótið var blásið af í miðju móti. A-lið fór alla leið í úrslit Íslandsmótsins og í úrslit í bikar einnig. B-lið fór alla leið í undanúrslit. Fjöldi leikmanna spiluðu sína fyrstu meistaraflokksleiki, landsleiki og fóru á sínar fyrstu meistaraflokksæfingar.

3. flokkur karla – þjálfarar Leo Sankovic og Jóhann Páll Einarsson

Markmiðið var að viðhalda og bæta tæknilegan þátt leiksins, að drengirnir myndu auka skilning sinn á leikfræði og að byggja upp jákvæðan, sterkan og samheldinn hóp og tókst það mjög vel. Hópurinn er mjög líflegur, skemmtilegur og metnaðarfullur. Reynt var að nýta keppnisferðir hópsins út á land til þess að þjappa hópnum saman og tókst það ágætlega. Í flokknum eru áhugasamir og metnaðarfullir drengir, og það er aldrei langt í sprellið.

Flokkurinn tók þátt í Reykjavíkurmótinu, Íslandsmótinu og Rey-cup. Á Reykjavíkurmótinu voru bæði lið í vænlegri stöðu fyrir lokaspert mótsins, þegar því var aflýst í mars. Á Íslandsmótinu var A-liðið hársbreidd frá því að vinna sig upp um deild, en tapaði í umspili gegn Haukum, B-liðið kláraði sumarið á sigurhrinu eftir erfiða byrjun. Hápunktar tímabilsins voru þó án efa Rey-Cup og skemmtilegar langferðir um landið.



Sr. Friðriksbikar 2021.
Eva Stefánsdóttir.



Sr. Friðriksbikar 2021. Kristján Hjörvar Sigurkarlsson.



Lollabikar 2021.
Katla Tryggvadóttir.



TIL HAMINGJU MEISTARAR!





Knattspyrnufélagið Hlíðarenda (KH) 2021. Aftari röð frá vinstri: Jósef Ólafson liðsstjóri, Daníel Smári Guðmundsson liðsstjóri, Steinar Logi Sigurþórsson, Daði Kárason, Patrik Írisarson Santos, Gestur Daníelsson, Gabriel Ölduson, Haukur Ásberg Hilmarsson, Sturla Ármannsson, Eyþór Örn Þorvaldsson, Daníel Ölduson, Magnús Óliver Axelsson, Stefán Þór Eyjólfsson, Sveinn Ingi Einarsson, Breki Bjarnason aðstoðarþjálfari og Hallgrímur Dan Daníelsson þjálfari. Fremri röð frá vinstri: Kristinn Kári Sigurðarson, Magnús Stormur Magnússon, Ervíst Pali, Victor Páll Sigurðsson, Pétur Máni Þorkelsson, Elvar Óli Marinósson, Fannar Freyr Bergmann, Gísli Rafnsson, Alexander Lúdvígsson, Jón Örn Ingólfsson og Jón Arnar Stefánsson. Fremstur: Sveinn Þorkell Jónsson fyrirliði. Á myndina vantar: Sigfús Kjalar Árnason, Jóhann Hrafn Jóhannsson, Alexander Hraundal Þórisson, Jón Frey Eyþórsson og Kjartan Byrne.

Stórt ár fyrir Knattspyrnu- félagið Hlíðarenda (KH)

Árið 2021 var stórt ár fyrir Knattspyrnufélagið Hlíðarenda. Fyrir tímabilið settist stjórnin niður og for yfir markmið tímabilsins. Einhugur var um að halda þjálfaranum Hallgrími Dan áfram við stýrið og byggja á þeim fína árangri sem náðist sumarið áður. Félagið hefur á undanförunum árum styrkt samband sitt við Val til muna og er í dag sannanlega staður fyrir Valsara til þess að halda áfram knattspyrnuíðkun sem og að vera frábært skref fyrir efnilega leikmenn 2. flokks Vals að stíga sín fyrstu skref.

Væntingarnar voru a sömu nótum og önnur sumur, komast í úrslitakeppni 4. deildar og taka boltann áfram þaðan. Skemmst er frá því að segja að KH komst í úrslitakeppnina eftir að hafa farið taplaust í gegnum riðilinn og eftir að hafa farið í gegnum 8-liða úrslit, undanúrslit og úrslitaleik stóð félagið uppi sem sigurvegari deildarinnar án þess að hafa tapað einum einasta leik.

Það var einvalalið fagmanna sem kom að því að aðstoða félagið í að ná þessum magnaða árangri. Félagið vill senda sérstakar þakkir til Jóa styrk og Daníels fyrir öll ræktar- og hlaupa-þrógrömmun og aðstoðina við að halda leikmönnum á tánum á tímum veirunnar brögdóttu. Þá er vert að minnast á stóran þátt hins dagfarsprúða og hvers manns hugljúfa, Breka Bjarnasonar, leikmanns liðsins sem varð fyrir því óláni að slíta krossbönd en fór þess í stað inn í þjálfarateymi félagsins og stóð sig eins og hetja.

Þá þökkum við jafnframt stjórn knattspyrnudeildar Vals fyrir áframhaldandi gott samstarf sem verður betra með hverju árinu.

Við hlökkum til næsta tímabils þar sem við munum gera okkar besta í að veita þjóðinni innblástur með spilamennsku okkar.

F.h. stjórnar KH
#Play2Inspire

Jóhann Skúli Jónsson, yfirmaður knattspyrnumála hjá KH



Kvennalið KH endurvakið

Kvennalið KH var stofnað á nýju eftir að hafa tekið síðast þátt í Íslandsmóti árið 2016. Tilgangurinn var að búa til betra umhverfi fyrir unga og efnilega leikmenn Vals og einnig að brúa bilið frá 3. flokki og upp í meistaraflokk Vals.

Hópurinn samanstóð af ungum Völsurum, leikmönnum fæddum 2004–2005 og 2006 og var liðið yngsta lið landsins í meistaraflokkskeppni í sumar. Fjölmargir leikmenn liðsins fengu æfingar með aðalliði Vals og tók einn leikmaður, Katla Tryggvadóttir, skrefið frá KH í meistaraflokk Vals í sumar. Liðið tók þátt í Íslandsmóti í 2. deild kvenna og endaði í 5. sæti eftir úrslitaleik í lokaumferð við Fjölni um að komast í úrslitakeppnina sem tapaðist 2-1. Margir leikmenn spiluðu sína fyrstu leiki í meistaraflokki og fengu tækifæri til að þróa sinn leik. Einnig átti KH fjölmarga leikmenn sem spiluðu sína fyrstu landsleiki. Þjálfari KH var Arnar Páll Garðarsson.



Kvennalið KH í knattspyrnu 2021. Efri röð frá vinstri: Selma Dís Scheving, Ásdís Aþena Magnúsdóttir, Aðalbjörg Helga Einarsdóttir, Birta Ósk Sigurjónsdóttir, Embla Karen Bergmann Jónsdóttir, Hildur Björk Búadóttir, Aldís Guðlaugsdóttir, Bryndís Eiríksdóttir, Auður Ísold Hilmarsdóttir Kjerúlf og Glódís María Gunnarsdóttir. Neðri röð frá vinstri: Telma Steindórsdóttir, Kolbrá Una Kristinsdóttir, Snæfríður Eva Eiríksdóttir, Sigríður Theódóra Guðmundsdóttir, Katla Tryggvadóttir, Eva Stefánsdóttir og Kristín Anna Smári. Á myndina vantar Emblu Steindórsdóttur, Freyju Sól F. Heldersdóttur, Guðlaugu Ásgeirsdóttur, Hugrúnu Lóu Kvaran, Laufeyju Höllu Sverrisdóttur, Sölku Mei Andrésdóttur, Valgerði Grímu Sigurjónsdóttur og Arngunni Kristjánsdóttur.



rg lögmenn

Skipholt 50c, 105 Reykjavík

Sími 5 50 40 60

rglogmenn@rglogmenn.is



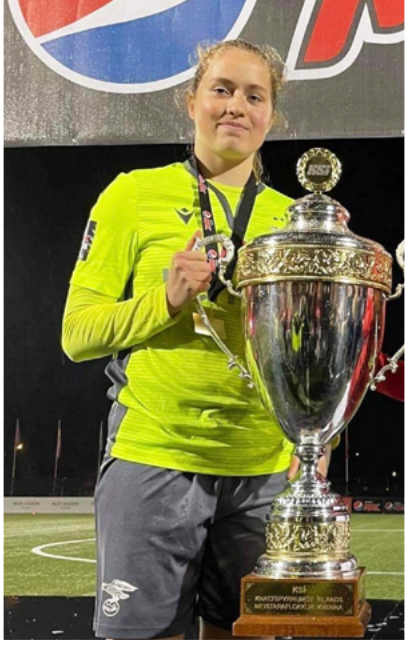
DAVOR PURUŠIĆ
Lögmaður
550 4060
davor@rglogmenn.is
Skiptolt 50c 105 Reykjavík



LEIFUR RUNÓLFSSON
Lögmaður
550 4060
leifur@rglogmenn.is
Skiptolt 50c 105 Reykjavík



SYLVÍA ÓLAFSDÓTTIR
Lögmaður
550 4060
syhvia@rglogmenn.is
Skiptolt 50c 105 Reykjavík



Litlu hlutirnir skipta miklu máli

Fanney Inga Birkisdóttir er 16 ára og leikur knattspyrnu með 2. flokki og meistaraflokki

Nám? Stafræn viðskiptabraut í Verzló.
Hvað ætlar þú að verða? Atvinnukona í fótbolta.

Af hverju Valur? Ég var að flytja heim frá Svíþjóð og fannst Valur vera með góða stefnu og góð lið svo prófaði ég eina æfingu og eftir það var ekki aftur snúið.

Uppeldisfélag í fótbolta? Ég hef verið í mörgum liðum enda bjó ég lengi í Svíþjóð en ég hef æft lengst með Val þannig ætli Valur sé ekki bara uppeldisfélagið.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum? Þau hafa alltaf verið til staðar fyrir mig og hvatt mig áfram og svo hafa þau líka verið frábærar fyrirmyndir.

Af hverju fótbolti? Mér hefur bara alltaf fundist ótrúlega gaman í fótbolta og síðan er mikið fylgst með og talað um hann í fjölskyldunni.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? 2. sæti í borðtennismóti á Reykjum.

Eftirminnilegast úr boltanum? Að spila fyrsta landsleikinn.

Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Það voru allir með skýrt markmið um að verða meistarar og svo eftir nokkuð brösuglega byrjun náðu hópurinn að samstillast sig sem skilaði bikarnum í hús.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Að tapa fyrir Breiðablik bæði í úrslitaleikjum bikar- og Íslandsmóts í 3. flokki.

Stærsta stundin á þessu ári? Fyrsti landsleikurinn og að fá að spila leik í meistaradeildinni.

Markmið fyrir þetta tímabil? Að öðlast meiri reynslu í meistaraflokki.

Besti stuðningsmaðurinn? Litla systir mín hún Áróra.

Erfiðustu samherjarnir? Elín Metta.

Erfiðustu mótherjarnir? Breiðablik.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Þjálfarateymið frá seinasta tímabili.

Athyglisverðasti leikmaður í meistara-

flokki kvenna hjá Val? Mist Edwards-dóttir.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Birkir Már Sævarsson.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val? Mér finnst yngri flokkarnir í Val flottir og það eru klárlega spennandi ár framundan miðað við fjöldann af fólki sem er að flytja á Hlíðar-endsvæðið.

Fyrirmynd þín í fótbolta? Eduard Mendy í Chelsea hefur verið frábær upp á síðkastið og geðveikt að fylgjast með honum.

Draumur um atvinnumennsku í fótbolta? Það er markmið að spila í útlöndum einn daginn.

Landsliðsdrumar þínir? Það er klárlega markmið að spila fyrir A-landsliðið í framtíðinni.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Góð samskipti við leikmenn og skýrar línur.

Uppáhalds erlenda fótbolta- og handboltafélagið? Manchester United.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Pétur er náttúrulega algjört „legend in the game“ og það verður gaman að sjá hvernig Matthías og Gísli koma inn í verkefnið.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Mér finnst mikilvægt að setja sér skýr markmið til að vinna að og líka að lifa í mómentinu og njóta stundarinnar. Svo finnst mér fleyga setningin hans Þorgríms Þráinssonar „litlu hlutirnir skipta máli“ alltaf góð.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Passa að allir fái sömu tækifæri og aðstöðu, óháð kyni og aldri með því að hafa reglur sem þarf að framfylgja.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi?

Taka umræðunna og setja gott fordæmi, hægt væri t.d. að setja fram einhvers konar stefnu og hafa fyrirlestra til að stuðla að umhverfi þar sem allir eru velkomnir og þora að vera þeir sjálfir

Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Hafa daga þar sem mismunandi deildir koma saman og hafa gaman.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Hvetja yngri iðkendur til að mæta á leiki og hvetja fólk til að mæta á mismunandi íþróttagreinir þó að ég æfi fótbolta finnst mér gaman að fara á leiki hjá körfunni eða handboltanum.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Ég vil sjá klúbbinn skara framúr innan sem utan vallar. Gaman væri að sjá liðin gera alvöru atlögu að því að komast í Evrópukeppni og að félagið myndi setja sér markmið innan jafnréttismála.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum?

Fara í grunn- og leikskóla að auglýsa félagið og láta öllum sem koma á æfingar finnast þeir velkomnir.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Að taka heim titilinn í sumar.

Hvaða áhrif hefur Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun og keppni á þessu ári? Ég hef nú sloppið frekar vel frá faraldrinum en hann hefur klárlega sett strik í reikninginn þegar kemur að fótboltanum. Faraldurinn hefur kannski helst sýnt mér hvað mér finnst fótbolti ógeðslega skemmtilegaur og hversu stór hlekkur hann er í lífi mínu en þegar helstu samkomutakmarkanir stöðu yfir var ekkert sem ég vildi frekar en að fá að æfa venjulega aftur.

Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Hægt væri að setja upp fund milli fulltrúa stjórnarinnar og iðkenda eða með forráðamönnum þeirra sem myndi gefa iðkendum tækifæri til að tjá skoðanir sínar og hugsanir.

Besta bíómynd? Ég hef mjög gaman af *Marvel* ofurhetjumyndunum.

Besta bók? *Glæpur við fæðingu* er með betri bókum sem ég hef lesið.

Einkunnarorð? Betra seint en aldrei.

Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik, árið 1911.

VALUR 110 ÁRA

1911



2021



Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði.
Hressir krakkar að Hlíðarenda hlakka til
sumarsins: Eyja Garðarsdóttir, Víkingur Leó
Birkisson og Emílija Ósk Antonssdóttir

11. MAÍ 2021

Viljum fá allar fjölskyldur að Hlíðarenda

Kæru Valsmenn.

I dag erum við léttir í lund og fögnum 110 ára afmæli Knattspyrnufélagsins Vals. Upphafíð má rekja til þess að nokkrir piltar stofnuðu fótboltafélag þann 11. maí 1911, dyggilega hvattir áfram af séra Friðriki Friðrikssyni. Saga Vals er ævintýri líkust og samofin íþróttasögu landsins.

Okkar mesta gæfa var að festa kaup á jörðinni Hlíðarenda við Öskjuhlið árið 1939. Þannig eignaðist Valur sitt eigið land og hefur byggt upp sína starfsemi lið fyrir lið. Þökk sé dugnaði og hugsjónum forystumanna félagsins sem höfðu háleitar hugmyndir um uppbyggingu að Hlíðarenda. Þeir lögðu traustan grunn. Grunn sem við byggjum á enn þann dag í dag og ekki sér fyrir endann á.

Á tímamótum sem þessum er ánægjulegt að líta um öxl, rifja upp góðar stundir, sigrana og ekki sist; minnst fallinna félaga. En það er ekki síður mikilvægt að horfa fram á veginn og reyna að spá fyrir um framtíðina vegna þess að á hverjum degi erum við öll að skrifa sögu félagsins.

I dag, rúmri öld frá stofnun Vals, erum við enn að vinna að uppbyggingu á svæðinu okkar, Hlíðarenda, til hagsbóta fyrir iðkendur félagsins. Mörg stór mál brenna á okkur varðandi þá aðstöðu sem við viljum búa þeim sem iðka íþróttir sínar hjá Val. Þar best hæst byggingu knattshúss sem mörgum hefur verið tíðrætt um. Viðræður hafa staðið yfir við Reykjavíkurborg í allnokkurn tíma og við trúum því að það hilli undir laus á því máli. Saga okkar sýnir að þegar við höfum náð fram úrbótum á aðstöðum iðkenda okkar, s.s. íþróttahúsið 1958 eða grasvöllurinn 1971, þá hefur það



Arni Pétur Jónsson er formaður Knattspyrnufélagsins Vals og forstjóri Skeljungs. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

verði mikil lyftistöng fyrir íþróttastarf Valsmanna. Við erum kominn að þeim tímamótum að þörf er á aukinni aðstöðu. Fjölgun yngri iðkenda í fótbolta, handbolta og körfubolta er slík að til þess að geta sinnt þessari miklu ásökun verðum við að bæta aðstöðuna.

Á hverjum einasta degi er eitthvað spennandi og skemmtilegt að gerast að Hlíðarenda og oftar en ekki er sjón sögu ríkari. Mikli líf og fjör er innan húss og utan þegar ólíkir aldurs hópar mæta á svæðið. Gleðin og eftirvæntingin endurspeglast í andlitum krakkanna. Einvalalið stýrir æfingum, starfs-

folk félagsins er sífellt á tánum og fjöldi sjálfboðaliða leggur nótt við dag til að halda íþróttastarfinu í réttum skorðum.

Við hjá Val höfum orðið þeirrar gæfu aðnjótandi að vera sigursælt íþróttafélag en meira þykir mér vert um þá áherslu sem félagið leggur á; að heilbrigð sál búi í hraustum líkama. Íþróttaiðkun er besti undirbúningurinn til árangurs í lífinu, ekki sist vegna þess að mótletíð er þroskandi; að þurfa að hafa fyrir hlutunum. Við uppskerum eins og við sáum. Agi og ánægja eru lykilorð í velgengni, því þeir sem leggja sig fram ná góðum

árangri. Við leggjum áherslu á að allir séu jafnir og njóti virðingar að Hlíðarenda, líka mótherjar okkar.

Valur er metnaðarfullt íþróttafélag sem hefur það að markmiði að vera í fremstu röð í fótbolta, handbolta og körfubolta, karla og kvenna og gefa öllum jöfn tækifæri. Árið 2019 uppskárur við ríkulega þegar meistaraflakkar kvenna urðu Íslandsmeistarar í handbolta, fótbolta og körfubolta. Og enn fremur bikarmeistarar í handbolta og körfubolta. Ólíklegt er að þetta verði endurtekið í brað. Það að standa uppi sem Íslandsmeistari er mikilvægt fyrir kom-

andi kynslóðir en við leggjum enn meiri áherslu á að öllum liði vel að Hlíðarenda, fái útrás. Við erum öll að glíma við eitthvað og besta leiðin til að takast á við sjálfan sig er að stunda íþróttir, fá útrás, sýna félagsþroska og vera hluti af öflugri liðshéild. Þá skapast gott jafnvægi til að takast á við verkfærni hvers dags. Við fögnum hverjum einasta iðkanda og þeim fer fjölgandi dag frá degi. Hverfið okkar er í hraðri uppbyggingu, íbúum fjölgar hratt og það setur aukna pressu á okkur Valsmenn. Við viljum fá allar fjölskyldur að Hlíðarenda.

Einkunnarorð Vals, orð séra Friðriks, verða ætíð í hávegum höfð meðal Valsmanna: „Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði.“ Færa má sterk rök fyrir því að þau eigi jafnvel meira erindi til okkar í dag en áður fyrr, nú þegar hraðinn og kappið í þjóðfélaginu er orðið þannig að fegurðin fer stundum halloka. Það er fátt meira gefandi en að sjá sanna vináttu hjá ungun iðkendur sem hlaupa um glaðlegir og kappsamir. Framtíðin er þeirra og ábyrgðin er að hluta til okkar í Val. Við þurfum öll að hjálpast að.

Sökum þess ástands sem nú ríkir í þjóðfélaginu, tengt þeirri óværu sem hefur raskað svo mörgu hjá okkur, þá erum við tilneydd til þess að fresta hátíðarhöldum okkar. Við stefnum hins vegar að því að slá upp veglegri afmælisveislu með haustinu. Nánnar verður greint frá því þegar linur fara að skýrast.

En í dag, 11. maí, er afmælisdagurinn og við kætumst yfir því. Kæru Valsmenn – innilega til hamingju með afmælið.

Arni Pétur Jónsson, formaður Knattspyrnufélagsins Vals

Hugsjónamaður og trúamaður

Hver var þessi maður? Hvaðan kom hann? Hvert var markmið hans í lífinu?

Á lífsgöngunni er okkur hollt að staldra við um stund, horfa til baka, rifja upp sögu og minningar. Góðar minningar geyma í sér töframátt. Þær hlýja okkur um hjartarætur og kalla fram jákvæða hormóna í heilanum. Minningar virka eins og keðja sem tengir saman nútíð og fortíð, tengir saman kynslóðir.

Hverfum í hugarum til adamótanna 1900 í Reykjavík sem var að breytast úr sveit í bæ. Íbúafjöldinn var um 6.000 og æska Reykjavíkur átti sér ekki fjölbreyttar tónstundir. Beljur baula við nokkur hús, kindur jarma, vagnskrólt í fjarska og hlátraskóll leikandi barna. Hænsnakofar standa há og þar, hundar gelta og kettir mjálma og á götum bæjarins má sjá ungan mann ganga hressilega og heilsa öllum drengjum sem hann hittir á leið sinni.

Hann er léttur í spori, glaðlegur og hlýlegur með alskegg. Hann býður þeim að koma á fund þar sem margir strákar safnast saman. Hann segir þeim að hann hafi stofnað Kristilegt félag ungra manna og að allir drengir séu velkomnir. Þar sé sungið við raust, sögur sagðar og hlustað á Guðs orð. Margir drengjanna eru stilltir og prúðir en einstaka öróaseggir og uppviðslusamir. Hver er hann, þessi einkennilegi maður? spurði fólk. Hvaðan kemur hann? Hvað vill hann?

Hann var ungur stódent sem hafði stundað háskólanám í Kaupmannahöfn en var nú í guðfræðinám við Prestaskólann í Reykjavík. Friðrik Friðriksson hét hann



Séra Friðrik með knött 1947 en myndina tók Óskar Thorberg Traustason í sumarþúðum KFUM í Vatnaskógi. Þúsundir drengja hafa dvalist þar við íþróttir, söng og leiki. „Ljómandi Lindarrjóður, liggur í fjalladal ... Minningar hlýjar, hugur nú sér.“

og var ættaður úr Svarfaðardal. Hann var hugsjónamaður og trúamaður. Hann var hugdjarfur með óvenju ríkt myndunarafl. Hann var menntaður vel og hafði sérstaklega góða nærveru. Hlýlegur og alúðlegur. Hann átti sér margar drauma, meðal annars að íslensk æska gæti sungið við raust í trú, von og kærleika: „Áfram, Kristsmenn, krossmenn.“ Og honum tókst að fá drengina til að syngja svo sterkt, að rúðurarnar titruðu í samkomusalnum. Hann gekk með þeim í skróðgöngu um bæinn og söngurinn ómaði um götur borgarinnar. Hann var mikill hlustari, var hljóður meðan strákarnir sögðu honum frá áhugamálum sínum. Hann las andlit þeirra og tjáningar og geymði þá sér í minni. Skapandi, hvetjandi, brosmildur

frumkvöðull og hómoristi. Hann tók mark á æskunni og stofnaði með þeim Knattspyrnufélagið Val 1911 þó að hann hefði aldrei leikið knattspyrnu sjálfur og kynni ekki reglurnar. Hann skrifaði fyrstu skáldsöguna á Íslandi um knattspyrnu árið 1931 til styrktar Val. Keppinauta, sem gerist vestan hafs í borginni Watertown (sem minnir á Vatna-skóg) – þar segir m.a.:

„þegar þú nærð knettinum, þá vertu fljótur að hugsa þig um, hvað þú ætlar að gera við hann. Haltu knettinum aldrei mjög lengi sjálfur, en vertu snar að skjóta honum til þess af samherja þínum sem hefur besta afstöðu til að koma honum áleiðis. Vertu djarfur að skjóta á mark, þegar þú ert í færi... Æfðu þig vel í að stökkva til hliðar og skjótast útundan þér; vertu snar



Séra Friðrik vigr Valsvöllinn 3. september 1949. Með honum á myndinni er Úlfar Þórðarson lækni, formaður Vals. Árið 1949 var Þórir, höfundur greinarinnar, leikmaður 4. flokks Vals. Myndina tók Pétur Thomsen.

eins og elding að snúa þér á hæli og æfðu þig vel í krókahlaupi ...

Hreyfingar hans voru svo fagar og mjúkar, allar stellingar eitthvað hnitmiðaðar, vöðvar og limir í svo miklu samræmi, að það var sem einhver yndisþokki hvíldi yfir hverri hreyfingu.“

Markmið hans með leikjunum var að efla félagsþroska, sjálfsvitund og einingu félagsliða, vera með einum huga, einlægir og áhugasamir, en láta samt aldrei „kappið bera fegurðina ofurliði“. Hann lagði áherslu á vináttu og samhug, að í allri keppni værum við keppinautar en aldrei óvinir.

Reykjavík hefur þróast úr bæ í borg. Dirrindi löunnar ómar í lofti og Valur á 110 ára afmæli. Keppinautar komu út fyrir 95 árum og Haukar eiga 95 ára afmæli í ár (til hamingju, Haukar) og í sumar verða 70 ár síðan Þróttur vann fyrsta Haustmótið Reykjavíkur í 4. flokki í knattspyrnu í úrslita-

leik við Val. (Þróttur var þá tveggja ára gamalt félag.)

Í mars voru liðin 60 ár frá andláti sr. Friðriks, sem hafði áhuga á öllum krossgátum lífsins. Sumar voru honum spennandi og skemmtilegar, aðrar erfiðar og jafnvel sárar og sorglegar, en allar áhugaverðar. Andblær hans fylgir okkur á lífsgöngunni. Fyrir fæinnum vikum var ég staddur á yndislegri samverustund við skírn í sr. Friðriks kapellu og innan tíðar munu svellandi æskulýðssöngvar hljóma í sumarþúðum KFUM og K í Vatnaskógi, Vindáshlið, Ölveri, Kaldárseli og Hólavatni – og Valur heldur áfram á vegferð sinni.

Við kveðjum minningu um þennan einstaka hugsjóna- og trúarleiðtoga með dulmagnaða lífsgleði, manneskjulega innsyn og hlýju með orðum hans sjálfs:

Fram á lýsandi leið skal þér liðið í trú þar sem ljómandi takmark þér skín.

Þórir S. Guðbergsson

Fagleg þjálfun fyrir börn

Valur leggur áherslu á faglega þjálfun barna og þar búa reyndir þjálfarar til aðstoðar þar sem börnin geta fundið sinn farveg og fengið stuðning til að ná árangri þegar þau eldast. Þar er líka mikil áhersla á félagsstarf og samstarf við foreldra.

Óskar Bjarni Óskarsson er yfirþjálfari yngri flokka í handbolta hjá Val og Soffía Amundadóttir þjálfari yngri flokka félagsins í fótbolta. Þau hafa bæði áratugalanga reynslu af þjálfun barna sem gefur þeim góða innsýn í hvað skiptir mestu máli.

„Í fyrsta lagi gleymist oft að krökkunum líði vel og séu í umhverfi sem skapar heilbrigða einstaklinga og góða Valsara. Við viljum alltaf vera að ala upp leikmenn sem stefna hátt,“ segir Óskar. „Fyrir yngri krakkana reynum við að vinna þetta þannig að þau geti prófað allar íþróttir hjá okkur. Æfingar í ólíkum íþróttageinum stangast ekki á, svo það sé hægt að stunda fleiri en eina. Svo þegar þau verða eldri verður þetta einbeittara.“

„Það sem mér finnst mikilvægt er forvarngildið sem íþróttastarf barna hefur. Að við séum að stuðla að heilsuflandi lífi til framtíðar og hjálpa þeim að finna sinn farveg,“ segir Soffía. „Það er svo númer 1, 2 og 3 að hafa þetta gaman svo barnið vilji koma. Annars hætta þau bara að mæta, því þau eru ekki alltaf þarna af því að þau vilja efa fótbolta. Það skiptir líka miklu máli að börn finni til öryggis og viti að hverju þau ganga á æfingum.“

Pláss fyrir sérhæfingu

Valur er með afreksstefnu til að hjálpa þeim iðkendum sem vilja ná langt í íþrótt sinni.

„Í handboltanum viljum við byrja á að byggja upp fjöldann í yngri flokkum og afreksstarfið hefst síðan í kringum 7.-8. bekk,“ segir Óskar. „Þá er í boði að koma á aukæfingar og reynt að kveikja ákveðinn neista varðandi hvað þarf að gera aukalega til að styrkja sig andlega og líkamlega. Við bjóðum upp á þessar séræfingar fyrir alla og myndum alveg vilja geta boðið upp á meira af þeim.“

„Í fótboltanum fer þetta að verða sérhæfðara í þriðja flokki. Leikmenn eru farnir að huga að framtíðinni og bilið milli þeirra er farið að aukast,“ segir Soffía. „Í framhaldinu fá sumir leikmenn að fylgjast með og fara á meistaraflökksæfingar. Mér finnst að við eigum



Óskar Bjarni Óskarsson er yfirþjálfari yngri flokka í handbolta hjá Val. FRÉTTABLAÐ-
ID/ANTON BRINK



Soffía Amundadóttir þjálfari yngri flokka Vals í fótbolta. MYND/ADSEND

að láta vita strax í þriðja flokki til hvers Valur ætlast af leikmönnum og ekki gefa falsvönir. Barna vitum við hverjir geta farið alla leið og við þurfum að segja fólk þá.

Þá skiptir máli að bjóða upp á séræfingar þannig að leikmenn geti sérhæft sig betur, en í grunninn eru samt að kenna markmiðasetningu og aðrar aðferðir

sem nýtast almennt í lífinu,“ segir Soffía. „Bestu námsmenn í framhaldsskólum og háskóla er oft íþróttafólk sem hefur lært að vera ofboðslega agað, skipulagt og vandvirkt.“

Nauðsynlegt að efla liðsheilid „Það er mjög mikilvægt að efla liðsheilidina hjá þessum yngri

flokkum og það eru ýmsar leiðir til þess. Það er gott að vera með eitthvað félagsstarf eins og þíttu-veislur eða spurningakeppnir og hún.

„Soffía er snillingur í því,“ segir Óskar. „Keppnisferðir eru líka mjög dýrmætar. Það að fara út á land eða til útlanda í æfinga- eða keppnisferð þéttir hópinn og eykur liðsheilidina.“

Við bjóðum líka upp á fyrirlestra fyrir bæði foreldra og iðkendur um liðsheilid, markmið, ofalag, svefni, höfuðmeiðslu og ymislegt fleira,“ segir Óskar. „Það er oft gott að fá góða aðila til að tala um liðsheilid og við erum með mikið af góðum fyrirmyndum sem hafa hjálpað mikið í gegnum árin og eru alltaf til í að leggja okkur lið.“

„Ég legg rosa mikið upp úr félagslega hlutanum,“ segir Soffía. „Stelpur eru líka betri í því en strákar, þær eru meiri félagsverur. Það skiptir máli að það sé góður andi í hópnum og það verða allir að bera ábyrgð. Fyrirlíðar og leiðtogar draga oft vagninn í félagslega hlutanum. Krakkar sem koma úr íþróttahæimnum eru betri í að vinna í hóp á vinnustöðum, halda uppi stemningu og takast á við sigra og töp. Þetta íþróttappeldi gefur mikið.“

Félagslegi þátturinn skiptir rosa miklu upp á samheldni, svo allir séu að fara í sömu átt,“ segir Soffía. „Ég veit að þjálfarar strákanna öfunda okkur stundum af sam-

heldninni og þeir eru að reyna að sinna þessum hluta betur.“

Hlutverk foreldra hefur aukist

„Hlutverk foreldra í íþróttastarfi barna hefur árunum og aukist mjög mikið með árunum og nú gegna þeir lykilhutverkum við skipulag, ferðir, fjáraflanir og alls kyns starf. Oft og tíðum sjá þeir um allt, þannig að þjálfarinn þarf bara að hugsa um leikinn,“ segir Óskar. „Þeir hjálpa líka við fræðslu og vilja bæta starfið og styðja við bakið á iðkendum. En í íþróttum getur mótlæti oft komið upp og það þarf kannski að auka fræðslu til foreldra um hvernig á að taka því.“

Við hjá Val erum líka með pabba- og mömmuklúbba, sem heita Fálkar og Valkyrjur og hafa veitt starfinu mikinn styrk. Við erum mjög þakklát fyrir þann mikla ómetanlega stuðning sem þau veita,“ segir Óskar.

„Ég myndi segja að hlutverk foreldra eigi fyrst og fremst að vera að styðja barnið sitt og starf Vals. Þeir eiga líka að vera klappstýra allra og ekki stíga yfir á verksvið þjálfarans,“ segir Soffía. „Mér finnst Valur hafa staðið sig vel síðustu ár við að leggja foreldrum línur. Hlutverk foreldra er mjög mikilvægt, en þeir verða líka að gefa þjálfurum vinnufrið.“

Foreldrar eiga heldur ekki að ryðja hindrunum úr vegi fyrir börnin sín, heldur sjá að það er hollt fyrir börn að takast á við mótlæti,“ segir Soffía. „Ef foreldri stígar alltaf inn lærir barnið ekki neitt.“

Góð aðstaða og utanumhald

„Við í Val erum í mjög góðum málum hvað varðar aðstöðu, þó maður vilji alltaf meira. Við erum með styrktarsal og styrktarþjálfara, þrjú gervigrasvelli, tvö íþróttahús, mikið af söllum og félagsheimilið Fjósíð,“ segir Óskar. „En það hefur líka orðið mikil fjölgun í félaginu og það þarf að stefna hærra. Á döfinni er þörf á fjölnota íþróttahúsi miðsvæðis, sem gæti þjónað bæði Val og stærra samfélagi.“

Aðstaðan hjá Val er framúrskarandi og með því besta sem finnst á Íslandi, en ég myndi reyndar vilja sjá nýtt knattúfsflötlega,“ segir Soffía. „Utánumhald er líka alltaf að verða faglegra. Við erum með námskrá sem við fylgjum og yfirþjálfara sem tryggja að þjálfun sé fagleg. Það er mikilvægt upp á árangur að halda öllum á tænum og að allir stefni í sömu átt.“

Félagsheimili með sögu og sál

Fjósíð er sögufrægt félagsheimili Valsmanna og var vígt árið 1948. Félagsheimilið var starfrækt í Fjósínu fram til ársins 1987 þegar það var flutt í stærri sal inni í íþróttahúsi.

Að sögn Gunnars Kristjánssonar, Fjósameistara og veitingastjóra, var ákveðið fyrir fimm árum síðan að gera gamla Fjósíð upp. Því verki lauk svo í apríl 2018 og húsið var tekið aftur til notkunar. „Ég hef verið tengdur við Val frá barnæsku og spilaði bæði fótbolta og handbolta með yngri flokkum Vals. Þá hef ég sinnt sjálfboðaliðastörfum hjá félaginu í nokkur ár og þegar kom að því að finna Fjósameistara var ég beðinn um að taka starfið að mér og reka Fjósíð. Nú hef ég verið Fjósameistari í þrjú ár,“ segir Gunnar.

Heimilisleg aðstaða heillar

Fjósíð gegnir hlutverki klúbbhúss og félagsheimilis þar sem yngri



Gunnar hefur verið Fjósameistari í þrjú ár, eða frá því húsnæðið var tekið aftur til notkunar sem félagsheimili Valsmanna. FRÉTTABLAÐ/VALLI.

Halldór Einarsson barðist í mörg ár fyrir því að Fjósíð yrði endurbyggt og hafið til fyrri virðingar og vegsendar.

Gunnar Kristjánsson

flokkar, foreldrar og lið í öllum deildum Vals halda fundi. „Unga kynslóðin hefur styrkt Valsvitundina með því að drekka sögu félagsins í sig í þeirri glæsilega aðstöðu sem byggð hefur verið upp hér í Fjósínu. Leikmenn meistaraflökka félagsins og mótherjar þeirra hafa líka oft komið hingað í mat eftir leiki. Fjósíð býður upp á heimilislega aðstöðu sem hefur nýst öllum félagsmönnum, fjölskyldum þeirra, vinum og gestum í sögu-

frægu húsi. Fjósíð er einnig leigt út fyrir hvers kyns mannfagnaði eins og afmæli, fermingarveislur, erfi-drykkjur, árshátíðir og jólahlaðborð. Þá er Fjósíð sérlega heppileg fundaraðstaða fyrir fyrirtæki og rúmar allt frá 10-100 manns í fundaruppsetningu. Salurinn tekur við um 20-80 manns í sitjandi veislu og um 50-180 manns í standandi veislu. Þá býður Fjósíð einnig upp á boltann í beinni.“

Fjölmargir merkir menn og konur hafa komið að endur-reisn fjósins. „Halldór Einarsson barðist í mörg ár fyrir því að Fjósíð yrði endurbyggt og hafið til fyrri virðingar og vegsendar. Brynjar Harðarson, þá framkvæmdastjóri Valsmanna hf., sá þá öðrum fremur til þess að endurbyggja Fjósinn var tekin með í uppbyggingu undanfarinna ára að Hlíðar-engu. Kristján Ásgeirsson arkitekt ber svo ábyrgð á því hversu flott félagsheimili Fjósíð er,“ segir Gunnar að lokum.

Uppbyggilegt starf á Hlíðarenda

Hörður Gunnarsson hefur verið bæði varaformaður Vals og formaður. Hann er eini Valsmaðurinn sem verið hefur í stjórnnum handknattleiksdeilda, knattspyrnudeilda og körfuknattleiksdeilda félagsins, auk setu í aðalstjórn. Hann hefur unnið fyrir félagið í 38 ár og þekkir því vel til starfsins á Hlíðarenda.

Hörður hóf stjórnarsetu fyrir Val í stjórn körfuknattleiksdeildarinnar árið 1982 og hefur nær allar götur síðan setið í aðalstjórn, ýmist sem fulltrúi deilda, almennur stjórnarmaður, sem varaformaður í tíu ár og svo formaður í fimm ár. Hörður þekkir því óhjákvæmilega vel til í Val.

„Það sem mér finnst skipta einna mestu máli í starfi íþróttafélags er að halda vel utan um yngstu iðkendurna. Mér finnst mikilvægt að huga að fjölbreytni í æfingum og koma þannig til móts við ólíkar þarfir og áhuga. Það gefur krökkunum innsýn í ólíkar greinar og gæti dregið úr brottfalli á unglingsárum,“ segir Hörður.

„Hafa ekki rannsóknir sýnt að börn og unglingar eigi að velja sér íþrótt eins seint og hægt er? Því meiri fjölbreytni því líklegra er að börn og unglingar endist í íþróttum og meiri líkur á að þeir einstaklingar sem fá fjölbreyttar æfingar ná lengra sem afreksmenn.“

Hörður segir að hjá Val eigi iðkendum og foreldrar að finna fyrir ákveðinni sérstöðu. Á Hlíðarenda er lögo áhersla á að þjálfarar séu vel menntaðir, allt frá yngstu aldurshópunum en það tryggir betur faglegt starf. Einnig leggjum við áherslu á að vel sé tekið á móti öllum sem mæta á Hlíðarenda og taka sín fyrstu skref í skipulögðum íþróttum.

„Okkur finnst mikilvægt að foreldrar finni fyrir fagmennsku í þjálfun og að við bjóðum upp á góða aðstöðu fyrir krakkana. Foreldrar verða að geta treyst því og vita að höndun er í góðum höndum þegar þau stunda íþróttir í Val,“ segir hann.

Jafnrétti kynjanna

Hörður segir Val leggja mikla



Hörður Gunnarsson hefur unnið fyrir Val í 38 ár og þekkir starfið vel. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

áherslu á jafnrétti kynjanna og hann lagði mikla áherslu á það sem formaður.

„Við tókum stórt skref í þá átt á sínum tíma og það átti sinn þátt í því að við fengum viðurkenningu frá ÍSL. Við vorum eitt fyrsta félag landsins sem fékk vottun fyrir allar deildir karla og kvenna sem Fyrirmyndarfélag ÍSL. Það er mikilvægt að það sé eins tekið á móti öllum krökkum óháð félagslegrri stöðu eða hvaða kyni þau tilheyra. Að þau fái jafna æfingátíma, jafn hæfa þjálfara, jafn mikinn stuðning og hvatningu,“ segir hann.

„Yngstu flokkunum ættu krakkarnir að æfa saman óháð kyni enda er meiri einstaklingsmunur á milli ungra barna en á milli stráka og stelpna.“

Hörður leggur áherslu á að þó að Valur sé afreksfélag sé markmiðið með þjálfun krakka ekki bara að búa til afreksfólk heldur betri og öflugri einstaklinga og félagsmenn. Hann vill sjá að ungrir Valsmenn temji sér þrautseigju og úthald og leggi sig fram um að ná

markmiðum sínum. Markmiðið er að Valur skili frá sér hæfari einstaklingum út í lífið.

„Það er svo lítil hluti þeirra barna sem stunda íþróttir sem verða að afreksfólki enda er það ekki aðalatriðið. En rekstur yngri flokka og afreksflokka er samt samtvinnaður. Þegar það gengur vel í meistaraflokkum þá koma fleiri krakkar að æfa og ef það á að halda úti meistaraflokkum þá þarf að standa vel úr yngri flokkum. Það skiptir líka miklu máli að yngri iðkendum sjái jákvæðar fyrirmyndir í meistaraflokkum.“

Framlag sjálfboðaliða mikilvægt
Á þeim 38 árum sem Hörður hefur starfað fyrir Val hefur orðið mikil breyting á starfseminni og aðstöðunni á Hlíðarenda.

„Mér finnst aukni kynjajafnréttið og hvernig tekið er á móti yngstu iðkendum sérstaklega ánægjuleg þróun. En meistaraflokkarnir hafa líka breyst, með bættri aðstöðu er allt starf í kringum íþróttir orðið mun faglegra og fólk

fær nú greitt fyrir að spila. Þó það sé ef til vill ekki háar upphæðir þá er það breyting,“ segir Hörður.

Hann segir að fyrir félag eins og Val sé mikilvægt að eiga öflugra sjálfboðaliða, en öll vinna í stjórnnum og starfshópum á vegum félagsins er unnin í sjálfboðastarfi. Það á að vera gaman að koma á Hlíðarenda og taka þátt í fjölbreyttu starfi. Foreldrar krakkanna vinna miknið meðal annars í sérstökum foreldrahópum, söngelskir Valsmenn koma saman og syngja í Valskórnum, það er hlaupahópur sem nýtir sér frábært útivistarsvæði í nágrenninu og bætt félagsaðstaða býður í eðlilegu ástandi upp á fjölbreyttar samkomur og samverustundir.

„Mér finnst að sú breyting hafi orðið að þegar svona margt er orðið í boði af alls konar afþreyingu verður alltaf erfiðara og erfiðara að fá fólk til að gerast sjálfboðaliðar og eyða frítíma sínum í félagsstórf. En í félagi eins og Val eru sjálfboðaliðar að leggja að baki mörg þúsund tíma árlega. Framlag

þeirra er mælt í mörgum ársverkum. Þeirra starf er gríðarlega mikilvægt. Það er síðan gefandi að taka þátt í félagsstarfi og góður Valsandi svifur yfir Hlíðarenda.“

Jafnræðisregla í heiðri höfð

Herði finnst mikilvægt að jafnræðisregla sé í heiðri höfð þegar kemur að uppbyggingu og viðhaldi íþróttamannvirkja.

„Ef við förum nokkra áratugi aftur í tímann þá áttu félöginn meiriluta íþróttamannvirkja sinna en fengu á móti stuðning eða framlag frá borginni. Núna er þróunin aftur á móti sú að borgin kostar alfarið uppbyggingu íþróttamannvirkja næstum allra félaga í Reykjavík. Í gegnum tíðina hefur Valur átt og rekið sín íþróttamannvirki en fengið framlag frá borginni til viðhalds.“

En á síðustu árum hefur verulega dregið úr þeim styrk. Aftur á móti hefur framlag til reksturs aukist, en þó alls ekki til jafns á við lækkan á viðhaldsstyrknum. Þar með hallar á félög eins og Val sem á sína aðstöðu. Auk þess fer mikill tími hjá okkur í að reka og viðhalda fasteignum, tími sem betur væri varið í að reka félagið og sinna uppbyggingu áskuldyðsstarfi “ segir Hörður.

Framtíðarsýn

Hörður segir að í framtíðinni sé honum mikilvægt að Hlíðarendi verði áfram lifandi staður eins og hann er nú þar sem á þriðja hundrað þúsund gestir sækja félagið heim á ári hverju. Staður þar sem allir aldurshópar finna eitthvað við sitt hæfi frá morgni til kvöldis. Hann sér fyrir sér að Valur verði hryggjarstyrkjið í þeim hverfum sem félagssvæðið spannar og að áfram verði unnið metnaðarfullt, faglegt og uppbyggilegt starf í yngri flokkum félagsins sem í meistaraflokkum.

„Ég vil sjá að Valur og Hlíðarendi blómstri, þar verði boðið upp á fyrsta flokks aðstöðu og faglegra vinnu sem tryggir félagið áfram í fremstu röð.“

Mikilvægt er að við Valsmenn þekkjum söguna og við munum orð séra Friðriks um að láta ekki kappið bera fegurðina ofurlíði.“

Topplúbbur sem vinnur titla

Edvard Börkur Edvardsson, formaður knattspyrnudeilda Vals, hefur verið í stjórn deildarinnar frá árinu 2003 að einu ári undanskildu. Hann segir Val vera rekið sem afreksfélag og til að það gangi þurfi allt skipulag að vera í lagi.

Börkur segir að til að meistaraflokkar félagsins nái að blómstra þurfi þeir að geta æft við bestu aðstæður sem völ er á.

„Þeir þurfa að hafa vel menntaða og hæfa þjálfara og allt utanumhald þarf að vera fyrsta flokks. Það er forsenda þess að ná árangri. Valur er afreksfélag, við viljum ná ákveðnum árangri árlega, vera í toppþarattu og vinna titla. Það sem við í stjórninni erum að vinna að á hverjum degi, til að það gangi upp, er að vinna í ferlum utanvallar og styrkja undirstöður frá degi til dags,“ segir hann.

„Við teljum okkur komin á ákveðin stöll hér heima og vera leiðandi knattspyrnufélag hvað þetta varðar. Önnur félög horfa til okkar, sem er mjög jákvætt. En við vörnum ekki fullmett á morgnana. Við erum sífellt að leita leiða til að bæta okkar árangur, utanumhald og umgjörð og viljum vera betri í dag en í gær. Það knýr okkur áfram að geta lokað auknum að kvöldi

dags, lítið yfir daginn og sagt: Flott, við tókum framfaraskref.“

Börkur segir titlana tala sínu máli en Valur hefur verið eitt sigur-selasta félag Íslands fyrr og síðar.

„Knattspyrnudeildin hefur verið að vinna Íslandsmeistararitla, bæði í kvenna- og karlaboltanum, og bikarmeistararitla, og Reykjavíkur- og lengjubikaritla reglulega undanfarin ár. Við höfum reglulega selt leikmenn til útlanda frá árinu 2003. Við erum býsna stolt af okkar árangri.“

Ígildi atvinnumannaliða

„Við erum óhrædd að segja frá því opinberlega að þessi leiðandi félög á Íslandi eru orðin ígildi atvinnumannaliða. Það er að segja í karlafótbolta. Leikmenn eru að fá ágætlega greitt fyrir að stunda sína íþrótt og sína vinnu. Þetta er vinnan þeirra og þeirra lífibraud. Samhliða þessu höfum við auknið kröfur á okkar leikmenn jafnt og þétt. Við litum á að þetta skref, að verða atvinnumannalið eða ígildi þess, muni hjálpa okkur að ná betri árangri í Evrópukeppnum,“ segir Börkur.

Hann vonar að kvennaboltinn fylgi karlaboltanum næstu árin og að stærstu liðin geti orðið að atvinnumannaliðum.



E. Börkur Edvardsson, formaður knattspyrnudeilda Vals. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGJUR ARI

„Það er stórsökni í kvennaboltanum um allan heim. Nú þegar eru leikmenn í þessum stærstu liðum kvennamegin að fá greidda einhvers konar bónum eða laun. Eg sé fram á að það muni bara aukast á komandi árum þegar meiri peningur verður til í kringum kvennaboltanum. Hann verður vonandi sjálfbær. En þangað til reioða þær

sígvoltitið á þær tekjur sem koma inn karlamegin. Við setjum okkar tekjur í einn pott og greiðum jafnt til kvenna- og karliðanna, þá á ég við allan kostnað, gjöld og slikt,“ segir hann.

„Ég held að í framtíðinni sé okkar stærsta áskorun að ná betur utan um yngri flokka félagsins og vera með þau gæði á þjálfun og

fræðslu þannig að krakkarnir skili sér sem betra knattspyrnufólk upp í meistaraflokka okkar en það hefur verið gríðarleg fjölgun iðkenda samhliða uppbyggingu á Hlíðarendasvæðinu og við erum að sjá áður óþekktar iðkenda tölu. Við verðum áfram topplúbbur sem heldur áfram að vinna titla, bæði kvenna- og karlamegin.“



Valsmæðgurnar knáu: Arna, Bryndis og Málfríður Anna Eiríksdóttir með móður sinni Guðrúnu Sæmundsdóttur sem gerði garðinn frægan í Val og með kvennalandsliðinu á árum áður. Á myndina vantar Hlín. FRÉTTAHLAÐID/ERNIR

Mamma gerði okkur allar að enn betri íþróttakonum

Fjórar fræknar knattspyrnu-systur spila allar fótbolta með Val, þar af þrjár í meistaraflokki kvenna og sú yngsta í 3. flokki. Þær eiga ekki langt að sækja hæfileika sína með fótboltann því móðir þeirra er knattspyrnu-góðsögnin Guðrún Sæmundsdóttir úr Val.

Systurnar eru Eiríksdóttir og heita eftir aldursröð: Málfríður Anna, Hlín, Arna og Bryndis.

„Við erum allar sammála um að hafa snemma viljað feta í fótsporin hennar mömmu,“ segja systurnar einum rómi, en Guðrún móðir þeirra er fyrrverandi afrekskona í Val, spilaði 104 leiki með meistaraflokki, þar sem hún skoraði 28 mörk fyrir Val, og 36 landsleiki á knattspyrnuferlinum, þar sem hún þrumaði boltanum fjórum sinnum í netið fyrir Íslands hönd.

„Það hefur alltaf verið mjög skemmtilegt fyrir okkur að vita af því hvað móðir okkar var góð knattspyrnukona og það hefur klárlega gert okkur að enn betri íþróttakonum að hafa getað leitað í reynslubankann hennar,“ segja systurnar kátar.

Málfríður, sem er 23 ára, og Hlín, sem er tvítug, hafa í nokkur ár spilað saman með meistaraflokki Vals og árið 2020 bættist Arna, sem nú er átján ára, í hóp meistara-flokks.

„Dýrmætasta veganestið sem mamma gaf okkur út í fótboltann með Val er að gefast aldrei upp og berjast áfram í mótlæti,“ eru systurnar sammála um.

Þær segja vitaskuld mikið rætt um fótbolta á heimilinu.

„En við erum svo málgefing hvort eð er að við getum talað um ótal margt annað en fótbolta heima, enda eignum við fullt af öðrum áhugamálum,“ segja þær hressar.

Gaman að spila leikina saman
Samfylgðin með Val er orðin löng. Málfríður og Hlín hafa áft með Val frá því þær byrjuðu barnungar í fótbolta, sex ára gamlar, en Arna skipti úr Víkingi Reykjavíkur yfir í Val árið 2019 og Bryndis, sú yngsta í systrahópnum, árið 2020, en hún er fimmtán ára.

„Þegar við vorum yngri spil-uðum við systurnar endalaust fótbolta saman en það er minna um það í dag. Hins vegar æfum við mikið saman utan hefðbundinna æfingartíma,“ segja þær.



Mæðgurnar saman á Hlíðarenda. Frá vinstri; systurnar Arna og Málfríður Anna, í miðjunni er Guðrún móðir þeirra, svo Bryndis og Hlín. MYND/ADSENED



Systurnar segjast alltaf hafa verið stoltar af mömmu sinni í fótboltanum.

Allar hafa Eiríksdóttir unnið marga sæta sigra í boltanum, bæði persónulega og með sínum liðum.

„Upp úr stendur þó besta minningin úr fótboltanum árið 2019 þegar Valur varð Íslandsmeistari, og svo var auðvitað ótrúlega gaman að vera þrjár systur að spila saman meistaraeildarleiki árið 2020,“ segja meistaraflökkskonurnar Málfríður, Hlín og Arna.

Jafnréttismál í forgangi

Systurnar Eiríksdóttir eru stoltar af því að vera Valskonur og þeim liður einstaklega vel með liðum sínum á Hlíðarenda.

„Valur er risastórt félag sem er gaman að vera partur af. Það að vera Valsari hefur þá merkingu fyrir okkur systur að leggja sig alltaf 100 prósent fram í Vals-treyjunni, sýna ávallt af okkur íþrótt-

mannslega framkomu og umfram allt, að hafa gaman.“

Hlíðarenda, heimavöllur Vals, hefur svo haldið utan um systurnar af öryggi, kappsemi og hlýju alla tíð.

„Stemmingin á Hlíðarenda er oftast gríðarlega góð. Á daginn er þar yfirleitt mikið líf og fjör, og það er mjög hvetjandi að æfa innan um svo margt frábært íþróttafólk.“

Þær Málfríður, Hlín, Arna og Bryndis eru glæsilegir fulltrúar Vals og vilja koma á framfæri hugheillum árnáðarkveðjum og óskum féluginu sínu til handa á 110 ár afmæli þess.

„Við óskum féluginu sem við elskum hjartanlega til hamingju með 110 árin og vonum að Valur muni halda áfram að vaxa og dafna á komandi árum, og hlúi ætíð vel að jafnréttismálum.“

Mögnuð saga í 110 ár

Knattspyrnufélagið Valur var stofnað 11. maí 1911 og fagnar nú 110 ára afmæli. Saga félagsins byggir á farsæld og góftugt starf á Hlíðarenda hefur veitt fjölda karla og kvenna tækifæri til íþróttaiðkunar. Fyrir tíu árum kom út vegleg minningabók, Áfram, herra!, rituð af Þorgrími Þráns-syni. Bókin geymir fjöldann allan af myndum og frásögnum þeirra sem komið hafa að starfinu í gegnum árin. Bókin er rúmar 700 síður og ákaflega áhugaverð fyrir alla þá sem áhuga hafa á íþróttastarfi í landinu auk þess sem þetta glæsilega afmælissrit er ómissandi fyrir alla Valsara. Hægt er að nálgast bókina í Hlíðarenda.

Frá því að bókin kom út hefur margt spennandi gerst í sögu félagsins. Guðni Olgeirsson, ritstjóri Valsblaðsins, tók saman markverða punkta um söguna síðustu tíu árin.

2011

- Útgáfa afmælissritsins Áfram, herra.
- Þrjú nýir heiðursfélagar af afmælissárinu, Jón Gunnar Zoëga, Pétur Sveinbjarnarson og Ægíur Ferdinandsson.
- Valsorðan veitt 8 félögum.
- 2. flokkur kvenna í knattspyrnu Íslandsmeistararíðja árið í röð.
- Sigurbjörn Hreiðarsson kveður eftir 20 ár í meistaraflokki Vals í knattspyrnu.
- Anna Úrsúla Guðmundsdóttir íþróttamaður Vals.

2012

- Fyrsta systkinin til að fá Lolla-bikarinn, Gunnar og Ingólfur Sigurðssynir.
- Valkyrjur stofnaðar í Val.
- Elin Metta Jensen markahæsti leikmaður Pepsi-deildar kvenna, 18 mörk.
- Guðný Jenny Ásmundsdóttir íþróttamaður Vals.

2013

- Haukur Páll Sigurðsson íþróttamaður Vals.
- Friðrikskapella, 20 ára vigsluafmæli.
- Hermann Gunnarsson féll frá.
- Valskórinn 20 ára.
- Ólafur Stefánsson ráðinn þjálfari hjá Val í handknattleik.
- Konukvöld Vals endurvakið.
- Hattur séra Friðriks veittur í fyrsta sinn, Elías Hergeirsson fékk fyrstur hattinn.

2014

- Kristín Guðmundsdóttir íþróttamaður Vals.
- Kynning á Hlíðarendabyggð.
- Hemmalundur formlega opnaður.
- Skipulagsbreyting, barna- og unglingarárð verður 4. deildin í Val.

2015

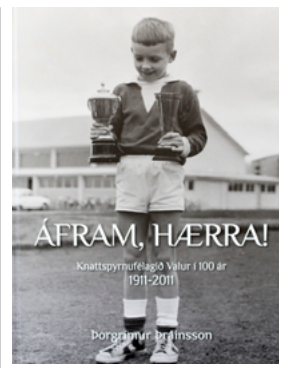
- Bjarni Ólafur Eiríksson íþróttamaður Vals.
- Friðriksjóður stofnaður.
- Íslandsmeistarar Vals 40+.
- Vigsla gervigrasvallar á Hlíðarenda. Aðalvöllurinn.

2016

- Bjarni Ólafur Eiríksson íþróttamaður Vals.
- Nokkrir Valsmenn á EM karla í Frakklandi.
- Flokkur karla í handbolta Íslands- og bikarmeistarar.
- Hemmamót Vals í skák, 13 ára sigurvegari.

2017

- Orri Freyr Gíslason íþróttamaður Vals.
- Valur skokk-hlaupahópur Vals 10 ára.
- Valskórinn 25 ára.
- Friðriksvöllur vígður 11. maí (nýr gervigrasvöllur).



Bókin um sögu Vals kom úr árið 2011. Hún er rúmar 700 blaðsíður og ríkulega myndskreytt.

- Allir meistaraflokkar félagsins í efstu deild, karla og kvenna, (karfa, fótbolta og handbolta).

2018

- Birkir Már Sævarsson íþróttamaður Vals.
- Sérstakt tölublað Valsblaðsins tileinkað séra Friðriki Friðriks-syni 150 ára, afmælissrit.
- Skólaleikar Vals haldnir í 10. sinn (Austurbæjarskóli, Háteigsskóli og Hlíðaskóli).
- Valskórinn 25 ára.
- Enduröppun Fjössins eftir endurbætur.
- Fyrsta Fálkaorðan veitt á 10 ára afmæli Fálkanna (Benóný Valur Jakobsson).
- Valsmenn unnu Scania Cup í körfubolta.
- Íslandsmeistarar Vals 40+ í knattspyrnu, í þriðja sinn á fjórum árum.
- Hálf öld frá Benfica-leikum í Evrópukeppni í knattspyrnu.
- 25 ára vigsluafmæli Friðrikskapellu.
- Sumarþúðir í borg. Fjórðuti ár frá fyrstu sumarþúðunum 1988.
- Hlaðvarpið Vængjum þöndum hóf göngu sína.

2019

- Helena Sverrisdóttir íþróttamaður Vals.
- Valsblaðið 80 ára.
- 80 ár frá Kaupum Vals á Hlíðarenda.
- Sögulegt afrek Valskvenna. Íslandsmeistarar kvenna í hand-, fót- og körfubolta (einstakt afrek). Forsíðumynd. Fyrstu titlar kvennakörfunnar.
- 100 ár frá fyrsta mótsigri Vals, haustmeistarar 1919 í 2. flokki.
- 20 ár frá stofnun Valsmanna hf.
- 60 ár frá deildaskiptingu í Val.
- Fálkarnir 10 ára.
- Hjalti Geir Guðmundsson heiðraður.
- Pétur Sveinbjarnarson lést.

2020

- Anton Rúnarsson íþróttamaður Vals
- Friðrikshatturinn afhentur í 8. sinn, fyrst 2013. Í grein fulltrúaráðsins er heildarlisti frá upphafi.
- Körfuknattleiksdeild Vals 50 ára.
- 6 leikmenn frá Val í liði ársins í knattspyrnu karla mfl. Og auk þess þjálfara.
- Þrjár systur í byrjunarliði Vals í mfl. kvenna.
- Margrét Lára heiðruð fyrir framlag til kvennaknattspyrnu hjá Val.
- Minnisvarði um Pétur Sveinbjarnarson, Sólleimum.
- 40 ár frá útslitaleik í Evrópukeppni karla í handknattleik, mullningsvél.
- Deildar-, bikar- og Íslandsmeistarar í handbolta karla 3. flokki.

Augnablik sem ég gleymi aldrei

Atvinnumaðurinn Anton Rúnarsson var valinn íþróttamaður ársins hjá Val í fyrra. Anton er ákaflega stoltur af viðurkenningunni, segir hana mikinn heiður og vonar að hann geti verið fyrirmynd fyrir yngri iðkendur.

Anton er 32 ára gamall, þriggja barna faðir og er kvæntur Sigrúnu Gróu Skúladóttur. Hæfileikar hans á sviði boltaíþrotta komu fljótlega í ljós en Anton var ekki nema sjö ára gamall þegar hann gekk til liðs við Val.

„Ég ólst upp fyrstu sex árin á Akureyri en flutti til Reykjavíkur sjö ára gamall og byrjaði í 2. bekk í Hlíðaskóla. Ég var í bæði handbolta og fótbolta upp alla yngri flokka Vals og varð yngsti leikmaður í sögu Vals í fótboltanum til að skrifa undir samning við Val á sínum tíma.“

Margir boltar á lofti

Fótboltinn laut þó að lokum í lægra haldi fyrir handboltanum. „Á endanum hætti ég í fótbolta til að einbeita mér að handboltanum þar sem allir mínir bestu vinir voru á fullu. Handboltinn hefur alltaf verið sigursæll í öllum flokkum innan félagsins og unnum við ófáa titla saman í yngri flokkum sem hélt áfram þegar ég byrjaði að spila í meistaraflokkum.“

Anton hefur spilað sem atvinnumaður í fjögur ár, fyrst tvö ár í Danmörku og síðar tvö ár í Þýskalandi. Eftir árin í atvinnumennskunni sneri hann aftur heim og kláraði íþróttafraeði við Háskólann í Reykjavík ásamt því að klára öll þjálfarastig hjá Handknattleiksambandinu.

Anton hefur ekki síður getið sér góðan oróstrir sem þjálfari yngri flokkanna hjá Val undanfarin ár. Þegar hann er spurður að því hver sé lykkillinn að því að vera góður þjálfari nefnir hann nokkra mikilvæga eiginleika.

„Að elska það sem þú ert að gera og tilbúinn að vera til staðar fyrir yngri iðkendur félagsins sem margir hverjir eru að stiga sín fyrstu skref í íþróttum. Að vera heiðarlegur og sanngjarn skiptir



Anton hefur starfð sem atvinnumaður í handbolta í fjögur ár.

MYND/ADSENED

Við áttum frábært tímabil í handboltanum þar sem liðið stóð sig frábærlega eftir erfiða byrjun en við enduðum sem deildar-meistarar.

Anton Rúnarsson

miklu máli og að vera góð fyrirmynd fyrir aðra.“

Stoltur og hræður

Anton segir engin orð ná yfir þá tilfinningu að hafa hlotið viðurkenningu sem íþróttamaður Vals árið 2020.

„Tilfinning var ólýsanleg. Ég get eiginlega ekki lýst því hversu stoltur og hræður ég er. Þegar ég

var litill strákur sá maður allar hetjurnar sem voru að vinna alla þessa titla í öllum greinum innan félagsins sem maður leit upp til og dáðist að. Það voru ófáir leikirnir sem maður var mættur á til að horfa á hetjurnar og hvetja þá áfram. Það er mikill heiður að vera ein af þeim í dag og vonandi getur maður verið hvatning fyrir yngri iðkendur félagsins.“ segir Anton.

„Valur er stærsta félag á Íslandi með marga frábæra íþróttamenn innan félagsins í öllum deildum sem hefðu einnig getað orðið fyrir valinu. Við áttum frábært tímabil í handboltanum þar sem liðið stóð sig frábærlega eftir erfiða byrjun en við enduðum sem deildar-meistarar þar sem margir leikmenn spiluðu vel og eiga stóran þátt í þessari viðurkenningu.“

Anton tiltekur nokkur augnablik sem standa upp úr á ferli hans

sem Valsari. „Eftir að ég koma heim úr atvinnumennskunni árið 2016 þá urðum við Íslands- og Bikarmeistarar árið 2017 eftir svakalega úrslitakeppni við FH sem var algjörlega frábær árangur. Sama ár náðum við einnig langt í Evrópukeppninni og spiluðum í undanúrslitum á móti Turda frá Rúmeníu.“

Að hljóta nafnbótina Íþróttamaður Vals árið 2020 er augnablik sem ég gleymi aldrei og mesti heiður sem íþróttamaður innan félagsins getur fengið. Ég er ótrúlega stoltur og þakklátur að hafa fengið þá viðurkenningu.“

Aftur út til Þýskalands

Anton skrifaði nýverið undir samning við TV Emsdetten á nýjan leik. Hann segir fyrirhugaða búferlaflutninga leggja sig og fjölskylduna, enda ekki í fyrsta

skipti sem þau leggja land undir fót.

„Ég spilaði með TV Emsdetten í tvö ár áður en ég kom aftur heim í Val. Við þekkjum klúbbinn og bæinn mjög vel og okkur leið ótrúlega vel þarna. Það er spennandi að fara aftur utan í atvinnumennskuna og halda áfram að þróa mig og bæta sem leikmann. Elsta stelpa okkar var í leikskóla úti og strákurinn okkar fæddist þarna.“

Tengingin við liðið og bæinn er því mjög sterk og erum við mjög spennt fyrir þessu ævintýri sem er fram undan. Það er auðvitað ekkert auðvelt að flytja út með þrjú börn og koma öllum fyrir í skóla, ásamt öðru tungumáli og mun eflaust taka smá tíma að aðlagast. En þetta þeimur ævintýri og gaman að leyfa þeim að kynna öðru umhverfi.“

Öflugur stuðningur við starfið

Fálkar og Valkyrjur eru annars vegar hópur feðra og hins vegar kvenna í Val. Fálkarnir sinna fjárflokkum og félagsstarfi fyrir félagið og Valkyrjur stuðla að jafnrétti innan félagsins ásamt því að veita konum bæði vettvang og rödd.

„Fálkarnir eru félagskapur feðra í Val, stofnaður árið 2009 til að styðja við barna- og unglingsstarf Vals. Það gerum við með því að safna fé með ýmsum hætti og veitum því í styrki,“ segir Einar Logi Vignisson, formaður Fálka. „Yfirgæfandi meirihluti Fálkanna er ekki Valsarar, en þeir eiga börn í Val og þess vegna gerast þeir Fálkar. Þetta eru feður sem vilja láta gott af sér leiða og það er góður andi í klúbbnum.“

Það gefur ákveðinn slagkraft í svona sjálfbodaðastarf að hafa forbundinn félagskap. Virkir Fálkar eru um 50 og það er kosin stjórn á hverju ári sem sér um að manna vaktir á grillið yfir sumaríð og í aðrar fjáraflanir,“ segir Einar. „Meðlimir leggja til vinnu sína og greiða jafnframt mánaðarleg félagsgjöld sem eru notuð til að standa straum af kostnaði, en afgangurinn fer í styrki. Þar fyrir utan reynum við að styðja félagið með öðrum hætti og tókum t.d. að okkur ýmis sjálfbodaðastörf og



Magdalena Kjartansdóttir, formaður Valkyrja, og Einar Logi Vignisson, formaður Fálka. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

stöndum einnig fyrir viðburðum fyrir félagsmenn á vetruna með fyrirlesturum o.fl. Við fáum miklar þakkir frá Valsmönnum fyrir það sem við erum að gera og það eflir menn. Fálkarnir standa í þessu vegna þess

að þetta er gaman. Það skiptir máli að allir séu glaðir og jákvæðir, þá nenna menn þessu,“ segir Einar. „Svo endar þetta auðvitað með því að flestir Fálkar verða miklir Valsarar, það er ekki hjá því komist í þessum öflugum klúbbi.“

Vettvangur Valskvenna

„Valkyrjur er félag kvenna í Val sem leggja sérstaka áherslu á jafnréttisstefnu Vals. Félagsskapurinn var stofnaður árið 2012 og í dag eru meðlimir 140,“ segir Magdalena Kjartansdóttir, formaður

Valkyrja. „Valkyrjur taka þátt af ýmsum ástæðum og það er mikilvægt að starfsemi Valkyrja sé fjölbreytt svo breiður hópur geti fundið þar tilgang og verkefni við hæfi.“

Valkyrjur vinna að verkefnum sínum á ýmsan hátt. Þar er vettvangur fyrir konur til að ræða mál-efni félagsins, þær beita sér fyrir kynjajafnrétti innan Vals og stuðla að því að auka sýnileika kvenna og fjölga þeim í stjórnum, ásamt mörgu fleiru,“ segir Magdalena. „Valkyrjur hafa komið að ýmsu gegnum árin, bæði hlutum sem tengjast þjónustu á leikjum og ýmsu félagsstarfi.“

Stelpur hafa notið betri aðstöðu og aðbúnaðar síðustu ár en konur koma enn í minna mæli að ákvörðunartöku innan deilda Vals. Það gengur hægt en örugglega að bæta úr því,“ segir Magdalena. „Jafnrétti er mikilvægt innan íþróttahreyfingarinnar sem og annars staðar.“

Það hefur aldrei verið jafn mikilvægt að börn og ungmenni taki þátt í skipulögðu íþróttastarfi og það er bæði mikilvægt að halda í þann hóp sem hefur tekið þátt í starfi Vals og bæta í hann,“ segir Magdalena. „Við hvetjum konur til að ganga til liðs við okkur til að kynna starfi Vals og hafa gaman saman.“

Römm er taugin í Val

Landsliðskonan Elin Metta Jensen hefur verið í Val alla sína fótboltaævi. Hún á margar dýrmætar minningar úr Val og segir þær ekki sist tengjast liðsfélögum og fólkinu í Val.

„Ég var tæplega 5 ára gömul þegar ég fór á mína fyrstu æfingu hjá Val, og ég man að hún var á malarvellinginum. Ég man samt lítið eftir æfingunni sjálfri en eftir þetta tók ég nánast alltaf boltann með mér þangað sem ég fór. Eldri systkini mín voru bæði í fótbolta og pabbi var mikill Valsari þannig það var ekki beint mikil uppreisn fölginn í því að ég skyldi ákveða að byrja að æfa fótbolta með Val.“ segir Elin Metta Jensen, Valsari frá fyrstu tíð og landsliðskonana í knattspyrnu.

„Það dýrmætasta sem ég á úr Val eru minningarnar með fólkinu þar, og þá sérstaklega liðsfélögum. Mér finnst ég hafa lært ýmislegt af þeim og af sumum þjálfurum líka. Mér finnst margar fótboltastelpur sem ég þekki, bæði úr Val og öðrum klúbbum, búa yfir gríðarlega mikilli orku og vilja til að gera hlutina vel. Það er mjög hvetjandi að vera í kringum svoleiðis manneskjur.“

Sætir sigrar og æskuminningar

Öll sumur æskunnar var Elin Metta von að fara í Knattspyrnskóla Vals með vinkonum sínum úr Val.

„Ég á margar góðar minningar frá löngum sumardögum þar sem við æfum oft tvisvar á dag, og kíktum jafnvel í sund eða Nauthólsvíkina eftir æfingar. Þetta var oft og tíðum mikið álag en mér fannst þetta virkilega skemmtilegt.“ segir Elin Metta og rifjar upp sína nærstu minningu úr Val, þegar kemur að félags- og liðsandánum.

„Mér fannst mjög skemmtilegt að fara á Dana Cup í 3. flokki. Ferðin var í heild sinni mjög skemmtileg enda margar af mínum bestu vinkonum með í för. Það voru tveir



Elin Metta segir hvetjandi að vera í kringum fótboltastelpurnar í Val sem vilji alltaf gera vel. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



Elin Metta hér í harðri baráttu um boltann með meistara-flokki Vals, en hún leikur einnig með kvennalandsliði Íslands í knattspyrnu. MYND/ARSENAL

hlutir sem stóðu upp úr: í fyrsta lagi fórum við á geggjáð diskótek sem var haldið fyrir mótsgesti og í öðru lagi unnum við mótið sem var algjört æði.“ segir Elin Metta og hlær við, sællar minningar.

Leikgleði og baráttu í hávegum

Elin Metta mælir hikaust með því að stelpur sem hafa áhuga á fótbolta og því að hreyfa sig komi og prófi að æfa með Val.

„Heilt yfir þykir mér leikgleði og baráttu einkenna þær knattspyrnukonur sem ég hef spilað með í Val. Þegar ég var yngri voru Dóruarnar tvær (Dóra María Lárusdóttir og Dóra Stefánsdóttir) ásamt

” Afmælisóskin er sú að Valsarar hafi orð séra Friðriks ætíð í huga og láti ekki kappið bera feegurðina ofurlíði.

Elin Metta Jensen

Margréti Láru í miklu upphaldi. Ég leit líka mikið upp til Kötú Jóns.“ segir Elin Metta um fyrirmyndir sínar úr röðum kvennaboltans í Val.

Spurð um sætasta sigurinn segir Elin Metta:

„Með Val er það örugglega Íslandsmeistaratiðinn 2019 og með landsliðinu er það sennilega sigurinn okkar á Þjóðverjum um árið.“

Orð séra Friðriks gott veganesti Elin Metta lýkur þriðja ári í læknisfræði í vor.

„Ég get ekki sagt að ég hafi sérstakan áhuga á íþróttálagi og meislum, það eru aðrir hlutir í læknisfræðinni sem mér finnst skemmtilegir. Almennt er ég þó frekar áhugasöm um heilbrigðan lífsstíl og eftir rúm tuttugu ár af nánast stanslausum fótbolta-æfingum hef ég komist að því að hreyfing er mjög mikilvæg fyrir andlega og líkamlega heilsu, að minnsta kosti í mínu tilviki.“

Hún er og verður alltaf Valsari. „Já, römm er sú taug er rekka dregur föður tína til. Það er svo reyndar misgaman á æfingum en þegar Pétur Péturs og Eidiur Ben hafa vit á því að hafa reitarbolta og spil á æfingu er yfirleitt skemmtilegt að vera til. Annars finnst mér heilt yfir alltaf jafn gaman að vinna fótboltaleiki.“ segir Elin Metta.

Afmælisósk hennar til Vals á 110 ára afmælinu er eftirfarandi:

„Ég vona að Valsarar hafi orð séra Friðriks í huga og láti ekki kappið bera fegurðina ofurlíði.“

Góður andi í Valskórnum

Valskórinn var stofnaður haustið 1993. Góður andi ríkir í kórnum og margir kórfélagar hafa verið með frá upphafi. Kórinn er blandaður kór sem æfir í Friðrikskapellu á Hlíðarenda.

Helga Birkisdóttir, formaður kórsins, gekk til liðs við kórinn árið 2004 á sama tíma og Bára Grímsdóttir kórstjóri sem enn stjórnar kórnum. Helga segir að kórinn skipi að mestu leyti fólk sem er tengt Val á einhvern hátt, margir hafi æft með félaginu eða átt börn þar. En í kórnum er líka fólk sem hefur enga beina tengingu við Val.

„Við erum blandaður fjögurra radda kór og æfum einu sinni í viku, á mánudögum. Vetrarstarfið endar svo á glæsilegum vortónleikum.“ segir Helga. „Við höldum jólatónleika í kapellunni en vortónleikarnir hafa undanfarið ár verið í Háteigskirkju og þar erum við með einsöngvara með okkur. Við leggjum mikinn metnað í tónleikana og söngvararnir trekkja að. Við höfum fengið Ragga Bjarna, Andreu Gylfa, Diddú og Egil Ólafsson til að syngja með okkur svo dæmi séu nefnd. Ragnheiður Gröndal ætlaði að syngja með okkur í fyrra en það varð að setja það á íst af Covid.“

Stjórnandi kórsins, Bára Grímsdóttir, er tónskáld og hefur kórinn sungið mikið af lögum sem hún hefur samið en lagavalið er annars mjög fjölbreytt.

„Svo er fastur liður á vortónleikumunum að syngja alltaf lag eftir Sigfús Halldórsson. Það er svona

Helga Birkisdóttir, formaður Valskórsins, segir góðan anda í kórnum þrátt fyrir heimsfaraldur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



” Við erum blandaður fjögurra radda kór og æfum einu sinni í viku.

tenging við félagið.“ segir Helga.

Annar fastur liður hjá Valskórnum er að syngja við athöfnina þegar íþróttamaður Vals er valinn á gamlársdag.

„Við höfum samt ekki mikið verið að mæta á pallana og halda uppi söngnum þar. En það hefur verið rætt í gríni að við ættum að mæta á leiki og syngja Vals sönginn.“ segir Helga og hlær.

Í kórnum ríkir góður andi en æfingar hafa þó verið með heldur óhefubundnum hætti undanfarið.

„Vegna samkomutakmarkana höfum við hist í minni höpum í kapellunni þegar það hefur verið hægt. En svo höfum við líka hist í gegnum fjarfundarbúnað og sungið hver í sínu horni. Það hefur því vantað svolítið upp á þetta félagslega sem venjulega tengist kórstarfinu.“ segir Helga.

„Í venjulegu árferði höldum við kórpartí þar sem mikið er sungið. Eins hittumst við oft eftir tónleika og borðum saman. Við höfum haldið æfingahelgar þar sem farið er út á land, gist, æft fyrir tónleika og haft gaman saman.“

Helga segist hlakka til þegar hefubundið kórstarf getur hafist á ný og bætir við að lokum að þau séu alltaf tilbúin að taka á móti nýju fólki í kórinn.

Fjórir nýir heiðursfélagar Vals

Á 110 ára afmæli Knattspyrnufélagsins Vals hefur aðalstjórn ákveðið að útnefna fjóra einstaklinga sem heiðursfélaga. Nafnbótin „Heiðursfélagi í Knattspyrnufélaginu Val“ er óستا viðurkenning sem veitt er félagsmönnum.

Fram til þessa hafa fjórtán einstaklingar hlotið útnefninguna en fyrstu heiðursfélagarnir voru séra Friðrik Friðriksson og Guðbjörn Guðmundsson. Þeir voru útnefndir þann 11. maí 1931.

A 100 ára afmæli félagsins bættust þrjú heiðursfélagar í hópinn; Jón Gunnar Zoëga, Pétur Sveinbjarnarson og Ægir Ferdinandsson. Tveir af fjórtán heiðursfélögum Vals eru á lífi.

Viðurkenningu þessa hljóta aðeins þrjú einstaklingar sem hafa sinnt fjölbreyttum, ósérhlifnum störfum fyrir félagið um áratuga skeið og hafa í starfi sínu stuðlað að ákvörðunum sem hafa markað framfaraskref fyrir Knattspyrnufélagið Val.

Eftirtaldir einstaklingar bættast í hóp heiðursfélaga á 110 ára afmæli Vals:

Grímur Sæmundsen

Grímur lék knattspyrnu með Val frá sex ára aldri og samtals um 300 meistaraflokksleiki á árunum 1974-1985, lengst af sem vinstri bakvörður og fyrirliði í sigursælu liði.

Viðurkenningu þessa hljóta aðeins þrjú einstaklingar sem hafa sinnt fjölbreyttum, ósérhlifnum störfum fyrir félagið um áratuga skeið og hafa í starfi sínu stuðlað að ákvörðunum sem hafa markað framfaraskref fyrir Knattspyrnufélagið Val.

Hann varð fjórur snum Íslandsmeistari og þrisvar bikarmeistari. Grímur var formaður knattspyrnu-deildar árið 1999-2002 og formaður félagsins frá 2002-2009.

Undir formennsku Grims var lagður grunnur að þeirri miklu uppbyggingu, íþróttamannvirki og síðar annarra mannvirkja, sem hefur átt sér stað á síðustu árum, auk endurskipulagningar á fjárhag félagsins.

Frá árinu 2012 hefur Grímur verið formaður stjórnar Valsmannna en félagið er mikilvægur bakhjafi Vals í uppbyggingu fasteigna og allri starfsemi.



Fjórir nýir heiðursfélagar Vals, frá vinstri eru Grímur Sæmundsen, Róbert Jónsson, Halldór Einarsson og Reynir Vignir. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINIK

Haldór Einarsson

Haldór átti farsælan feril með yngri flokkum Vals í knattspyrnu sem náði hámarki í 2. flokki þegar Valur bar sigur úr þytum í öllum leikjum. Síðar var hann Íslandsmeistari með meistaraflokki 1966, 1967 og 1978 og lék sem miðvörður í hinum sögufæra leik gegn Benfica árið 1968. Þegar ferlinum lauk varð hann löstsjóri meistaraflokks og lykilleikmaður í 1. flokki.

Haldór átti frumkvæðið að skipulagi eldri félaga í fótbolta (old-boys) og árið 1983 var hann hugmyndasmiðurinn að fyrsta herrakvöldi íþróttafelaga á Íslandi.

Hann var formaður körfuknattleiksdeildar Vals árið 1980 þegar Valur vann öll mötin fjögur og hefur verið virkur í Valskórnum síðan 1995.

Haldór hefur verið formaður fulltrúaráðs Vals síðan 1998 og var formaður stjórnar um endurbýggingu Fjóssins. Þá situr hann í stjórn Vals hjartans.

Róbert Jónsson

Róbert hóf langan og farsælan feril sem knattspyrnuþjálfari árið 1959 þegar hann stýrði 5. flokki drengja. En frá árinu 1964 þjálfaði hann yngri flokka Vals í rúm tuttugu ár

og því má segja að hann eigi mestan heiður af árangri þeirra knattspyrnumanna sem slógu í gegn með Val, landsliðinu og erlendum liðum næstu áratugina. Róbert var aðstoðarþjálfari meistaraflokks karla í eitt ár og þjálfaði meistaraflokk kvenna sömuleiðis í eitt ár.

Hann var lengi formaður unglíngaráðs og sat í fyrstu nefndinni um Valsdaginn. Samhliða þjálfunum dæmði hann nánast daglega að Hlíðarenda því hann tók knattspyrnuáhrifaáhrif 1962 og dæmði fyrir Val til ársins 1988. Róbert var stjórnarmaður í handknattleiksdeild í þrjú ár og hefur látið sig flest málefni Vals varða.

Reynir Vignir

Á yngri árum lék Reynir knattspyrnu með Val og hampaði nokkrum Íslandsmeistaratilum en varð fljótlega að leggja skóna á hilluna vegna meiðsla. Á árunum 1994-2002 var hann formaður Vals og hefur enginn annar setið lengur í formannsstöli. Reynir Vignir leiddi víðræður Knattspyrnufélagsins Vals við Reykjavíkurborg um breytta landnýtingu á Hlíðarenda. Þær víðræður leiddu til upphafs endurskipulagningar fjármála Vals og uppbyggingu nýrra íþróttamannvirki á Hlíðarenda.

Reynir Vignir hefur tekið ú sér fjölda verkefna fyrir félagið, til að mynda formennsku í afmálisnefnd á 100 ára afmæli félagsins.

Úrslitakeppnin í fyrsta skipti í 29 ár

Finnur Freyr Stefánsson náði gríðarlega góðum árangri sem þjálfari meistaraliðs KR í körfubolta en undir hans stjórn vann liðið alls fimm Íslandsmeistararitla á jafn mörgum árum. Finnur segir Valsara hafa tekið sér opnum örmum og að hann sé með metnaðarfull markmið fyrir meistaralið Vals í körfuboltanum.

Finnur lýsir sér sem forföllnum íþróttáhugamanni sem er fæddur og uppalinn í Reykjavík líkt og foreldrar hans og foreldrar þeirra. „Ég bjó fyrstu tólf árin í Þingholtunum, nánar tiltekið í Miðstræti, en flutti svo á Melana vestur í bæ. Um það leyti byrjaði ég að æfa körfubolta með KR og þá varð ekki aftur snúið. Núna er ég búsettur í Mosfellsbæ með konunni minni og gleðigjöfunum okkar Elisu Guðrúnu og Hóskuldi Hrafn.“

Kominn tími á breytingar

Það vakti mikla athygli þegar Finnur gekk til liðs við Val fyrir um þremur árum en hann greinir frá því að eftir um tuttugu ár í þjálfun í Vesturbænum hafi hann fundið fyrir því að kominn væri tími á breytingu.

„Síðustu árin voru ævintýri líkust en ásamt því að vera að þjálfra meistaraliðið voru sumrin undirlögð með landsliðinu og orkan var einfaldlega búin á tanknum hjá mér. Það var því gott að geta tekið þá ákvörðun sjálfur að stiga til hliðar. Einhvers staðar þurfti ég svo að finna mér vinnu og þegar Ágúst Björgvinsson stakk upp á að ég kæmi í yngri flokkana í Val ákvað ég að slá til. Viðtöknurnar voru góðar frá fyrsta degi enda frábært fólk sem starfar í Valsheimilinu. Ég tengdist strax vel þjálfurunum í öllum deildum í félaginu og var það ekki síst sá félagsskapur sem var þó þess valdandi að ég ákvað að koma til baka í Val eftir Danmerkurdvölina.“

Sterkur kjarni og heild

Þegar Finnur er spurður að því



hvað þurfi til þess að ná góðum árangri í körfuboltanum nefnir hann nokkur mikilvæg atriði. „Ég held að það sé það sama og í hinum liðsþróttunum. Það þarf að hafa sterkan kjarna öflugra leikmanna sem myndar hryggjarstykkjið í liðinu. Utan um kjarnann verður svo að vera blanda af góðum leikmönnum og sterkum karakterum. Saman myndar þetta eina heild og því sterkari sem þessi heild er, því betri verður liðið og því líklegri er að árangur náist. Það eru yfirleitt sterkur kjarnaleikmennirnir sem eru í sviðsljósinu en það eru ekkert síður hinir sem vinna alla sína vinnu bak við tjöldin sem eiga hrosið skilið.“

Topp 6 á næstu árum

Finnur segir mikla eftirvæntingu ríkjá eftir úrslitakeppninni. „Við erum fyrst og fremst spennnir. Þetta er buið að vera langt og skritið tímabil en blessunarlega þessu við að spila áfram körfubolta og tökum þátt í úrslitakeppninni í fyrsta skipti í 29 ár.“

Markmið Finns er skýrt. „Fyrir mér er stóra markmiðið að festa Val í sessi sem topp 6 félag í körfu-

boltanum á næstu árum. Til þess þarf stöðugleika í leikmanna-hópnum og sterkt bakland en ekki síður að barna- og unglingsstarfið blómstri og fari að skila sterkum uppöldum leikmönnum upp í meistaraflokkinn. Þegar félag ná þessum stöðugleika þá er yfirleitt stutt í að bikararnir fari á loft, en að sama skapi þegar þessi stöðugleiki hverfur, þá er voðinn vis.“

Unglingastarf setið á hakanum

Finnur telur að á sama tíma og barnastarf í íþróttum sé framúrskarandi hér á landi mætti ýmislegt betur fara í skólakerfinu hvað íþróttaiðkun unglunga snertir.

„Ég trúi því að allt í heiminum sé í stöðugri framþróun, til dæmis var eini síminni í Miðstrætinu í gamla daga skufisími með snúru en núna eru allir með háþróaða síma sem eru jafnframt öflugar tölvur í vasanum. Íþróttirnar eru engan veginn undanskildar þessari framþróun. Úti um allan heim keppast þeir sem eru í forskoti við að halda því forskoti og þeir sem elta að þróa sig áfram til að ná þeim sem eru framman. Ég tel að við hér á Íslandi séum að bjóða upp á

Fyrir mér er stóra markmiðið að festa Val í sessi sem topp 6 félag í körfuboltanum á næstu árum, segir Finnur Freyr. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ég tengdist strax vel þjálfurunum í öllum deildum í félaginu og var það ekki síst sá félagsskapur sem var þess valdandi að ég ákvað að koma til baka í Val eftir Danmerkurdvölina.

Finnur Freyr Stefánsson

barnastarf á heimsmælikvarða sem er í sífelldri þróun en þegar kemur að unglingsstarfinu höfum við ekki náð að þróa okkar starf nógu markvisst og röttækt áfram. Til þess að geta fylgt þjóðunum í kringum okkur þurfum við að finna leiðir til að láta unglingana okkar æfa meira og sérhæfðara á menntaskólaaldrinum og upp úr,“ segir Finnur. „Ýmsar leiðir hafa verið reyndar, til dæmis með morgunæfingum

fyrir skóla, en með aukinni þekkingu á mikilvægi svefnis og í ljósi þess að unglingar æfa oft seint á kvöldin vegna skorts á æfingaostöðum þá gætu slíkar morgunæfingar haft neikvæð áhrif til lengdar. Eina leiðin því til að geta aukði æfingamagn er því að koma íþróttaiðkuninni inn á skólatímann. Nú þegar hafa nokkrir framhaldsskólar starfrækt almennar íþróttabrotir og margir skólar metið íþróttaiðkun nemenda sinna til eininga í stað hefðbundinnar íþróttakennslu.“

Aukið vægi í framhaldsskólunum

Finnur segist þó vilja ganga enn lengra. „Ef einstaklingur á sér draum um að verða lækni þá getur viðkomandi farið á náttúrufræðibraut til að auka líkurnar á að draumurinn rætist, ef einhver dreymir um að verða verkfræðingur getur viðkomandi lagt áherslu á stærðfræði. Hins vegar ef draumurinn er að verða afreksmaður í sinni íþrótt verður einstaklingurinn að velja á milli þessa að geta sétt jafn miknið og keppinautarnir frá öðrum þjóðum eða að sinna skólanum. Þessu verður við að breyta til að þróa áfram okkar starf.“

Hann er með ótal hugmyndir um það hvernig hægt sé að þróa þetta mikilvæga starf. „Ég sé fyrir mér að í framhaldsskólunum verði boðið upp á afreksbrautir þar sem kjarnaáfangar námsins styðji við bakið á nemendum sem dreymir um að verða afreksfólk. Þar sé til að mynda lögð áhersla á bóklegt nám í næringarfræði, þjálfrafræði, íþróttasálfæði, markmiðasetningu og hugarþjálfun ásamt verlegu námi í styrktarþjálfun í íþróttgrein viðkomandi í samvinnu við íþróttafélögin. Með slíkum afreksbrautum getum við aukði líkurnar á að unglingsarnir okkar geti náð árangri í sinni íþróttgrein en jafnframt útskrifað með stúdentsprófi. Við vitum að að það eru bara óráfrí sem verða afreksfólk en það á enginn að þurfa að hætta að elstast við drauma sína við það að fara í framhaldsskóla.“

Konur eru ekki annars flokks leikmenn

Valur er ríkt íþróttafélag af hæfileikaríku íþróttafólki. Körfuknattleikskonan Helena Sverrisdóttir og handknattleikskonan Anna Úrsúla eru sammála um að skýr jafnréttisstefna sé lykilatriði í því hversu öflugt félagið er í kvennadeildunum.

Körfuknattleikskonan Helena Sverrisdóttir var snemma efnileg í körfunni og var yngri en gengur og gerist þegar hún spilaði sinn fyrsta landsleik með landsliðinu. „Ég er alin upp í Haukum og spilaði körfu frá fimm ára aldri. Minn fyrsta landsleik spilaði ég fjórtán ára gömul, en það telst frekar ungt, jafnvel í kvennadeildinni,“ segir Helena.

Anna Úrsúla var 6 ára þegar hún byrjaði að spila handbolta hjá KR. Þá spilaði hún einnig fótbolta hjá sama félagi. „Á ákveðnum tímamarki ætlaði ég að velja fótboltann fram yfir handboltann. Á þeim tíma var ég að spila með Gróttu. Svo var ég valin í A-landsliðið í handboltanum og því var þetta hálfvegis valið fyrir mig. En ég er alls ekkert svekkt yfir því. Mér hefði þótt bæði gaman, að spila í handbolta eða fótbolta. Síðar færði ég mig yfir í Val og í dag á ég miklu fleiri leiki með Val en Gróttu. Nú hef ég spilað handbolta í 30 ár,“ segir Anna sem fagnaði nýlega 36 ára afmælinu sínu. Anna hefur sjó sinnum orðið Íslandsmeistari á sínum ferli. Fimm sinnum með Val og tvisvar með Gróttu.

Helena hefur verið fyrirliði landsliðs kvenna í körfu frá því hún var títug og spilað hátt í 80 landsleiki. Þá hefur hún verið valin körfuknattleikskonu ársins tólf sinnum og að auki hlotið fjölda viðurkenna innan síns félags. „Það var alltaf draumurinn að vinna við að spila körfubolta. Sem leikmaður hef ég verið heppin að sleppa að mestu við meiðsli og ekki misst af mörgum leikjum nema þegar ég eignaðist stelpurnar mínar tvær 2017 og nú í byrjun desember 2020.“ Helena var þó snögg að ná sér á strik og var mætt aftur á æfingar í janúar þegar mátti keppa aftur.

Tvær öflugur til liðs við Val

Helena kom til liðs við Val fyrir tveimur og hálfu ári og segir stemninguna góða á Hlíðarenda. „Félagið heldur mjög vel utan um leikmenn sína og mér liður ekki eins og það sé mismunur á milli karla- og kvennadeilda innan félagsins. Ég hef líka fundið fyrir stöðugri uppbyggingu á liðinu síðan ég byrjaði,“ segir Helena.

Anna er sammála Helenu og segir stemninguna í Val engu líka. „Valur er virkilega gott félag, ekki bara í meistaraflokkunum heldur er hér frábært barnastarf sem skilar sér svo beint upp í meistaraflokkana. Allt starf í kringum meistaraflokkana, hvort sem það er í karla- eða kvennadeildinni, er framúrskarandi. Valur er mjög sterkt félag þegar kemur að jafnréttisstefnu sem ég held að sé stór hluti af því hvað kvennaliðunum gengur vel hjá félaginu. Konur eru ekki taldar annars flokks leikmenn. Við njótum sömu aðstöðu og réttinda innan félagsins eins og karlarnir. Þessi staðreynd er stór hluti af því hvers vegna ég hef spilað svona lengi með Val því enn þann dag í dag er þetta ekki sjálfgefið innan félaganna. Verandi kona þá veit ég að þetta er ekki alltaf svona.“ Anna á þrjú börn, það elsta er 8 ára og yngsta er 6 mánaða. „Ég bý í Hlíðunum og finnst gott að vita af því að þetta sé í lagi hjá félaginu ef börnin mín vilja spila íþróttir.“

Var þú aftur í skóna

Fréttir greindu frá því ekki alls fyrir löngu að Anna Úrsúla væri búin að leggja skóna á hilluna. „Ég



Anna Úrsúla til vinstri og Helena Sverrisdóttir til hægri eru báðar á því að skýr jafnréttisstefna innan íþróttafélagsins sé lykilatriði í því hversu öflugur Valur er í kvennadeildunum. FRÉTTAHLAÐIÐ VALLI



Helena hefur verið fyrirliði landsliðs kvenna í körfu frá því hún var títug og spilað hátt í 80 landsleiki.



Anna Úrsúla hefur sjó sinnum orðið Íslandsmeistari. Fimm sinnum með Val og tvisvar með Gróttu.

Handboltinn er svo miklu meira en tómstundagaman, sérstaklega ef þú ætlar að ná árangri. Það þarf líka að vera smá svona, ja, klikkaður, til þess að ná langt.

Anna Úrsúla

hætti þegar ég var ólétt að mínu þriðja barni. Ég hafði verið að dreppast í hnjúnum í mörg ár og fannst tími til kominn til að segja þetta gott. Ég var orðin sátt við að taka næsta skref.

Svo lentu stelpurnar í liðinu í vesei í vetur vegna meiðsla og nokkrar voru barnshafandi. Ég var enn að mæta á æfingar til að halda mér í formi á meðan faraldrinum stóð og leið ágætlega í hnjúnum. Því var ég hálfvegis þinng til að spila aftur með liðinu. Ég gat auðvitað ekki sagt nei enda er þetta alls ekkert leiðinlegt. Handboltinn er svo miklu meira en tómstundagaman, sérstaklega ef þú ætlar að ná árangri. Það þarf líka að vera smá svona, ja, klikkaður, til þess að ná langt í hvaða íþrótt sem er. Þú þarft að hafa metnaðinn, drifni, staðfestuna og leggja alltaf harðar og harðar að þér til að ná árangri. Svo er þetta náttúrulega frábær félagskapur. Ég er ekki alveg viss um hvað ég hefði gert ef ég hefði hætt, en ætli ég hefði ekki farið í CrossFit eða aðra íþrótt þar sem er góður félagskapur. Maður fagnar þetta betur þegar maður eldist að hreyfingin og félagskapurinn er það langmikilvægasta í þessu öllu saman.“

Staðan í kvennadeildunum

Stöðu kvennadeildarinnar í körfu á Íslandi segir Helena vera nokkuð góða. „Það spila mun fleiri stelpur nú en áður og heilt yfir er deildin orðin betri. En mér finnst ókostur hvað konur hætta að spila snemma. Meðalaldurinn í kvennadeildinni helst mun yngri en í karladeildunum og ég held að orsökina sé að stelpur byrja mun fyrr að spila í meistaraflokkum en strákarnir. Þegar konur byrja svo snemma þá er eins og þær hætti líka mun fyrr. Margar hverjar hafa kannski spilað í tíu ár í meistaraflokkum þegar þær hætta, en eru enn ungar og eiga mikið eftir.“

Önnur orsök gætu verið barn-eignir, segir Helena. „Það er þúsluspil að sameina íþróttir með fjölskyldunni enda fara helgar og kvöld oft á tíðum í þetta, sem er fjölskyldutími hjá mörgum. En ef fólk er með gott bakland er vel hægt að sameina þetta tvennt. Eldri dóttir mín kemur til dæmis með mér á nánast hverja einustu æfingu og tekur þátt í upphitun og æfingum. Hún er eins og hluti af liðinu og er orðin mjög flink í að drippla þó hún sé ekki nema fjögurra ára.

Við þabbi hennar, sem er einnig í körfunni, erum bæði hávaxin og því er alveg líklegt að hún muni erfa þau gen og með æfingu gæti hún orðið fluttur leikmaður. En það er þó engin pressa á dætrum okkar að fara í körfuna,“ segir Helena.

Kvennadeildina í handboltanum segir Anna vera í góðri stöðu núna. „Mér finnst skemmtilegt hvað deildin er í jöfn núna og ég er að vonast til þess að kvennalandsliðið komist í vikunni á EM. Það gæti hjálpað til að fá meiri kraft í deildina. Íslenskur kvennahandbolti er frábær, annars hefði ég ekki verið í þessu í öll þessi ár. Það er ómetanlegt að alast upp í íþróttum, hvort sem maður verður afburðaleikmaður eða er bara í þessu fyrir félagskapinn. Þetta mótar mann fyrir lífstíð og gerir mann að góðum einstaklingi. Það er algerlega mín trú.“



Gunnar Örn Arnarson er íþróttafulltrúi Vals og hefur yfirumsjón með starfsemi barna- og unglingsviðs hjá félaginu.
FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Öflugt barnastarf hjá Val

Valur hefur lagt áherslu á að fjölga iðkendum síðustu ár með góðum árangri og nú er barna- og unglingsstarfið umsvifamikilið og fjölbreytt. Félagið býður líka upp á námskeið og heilsgæðsvistun yfir sumartímam.

Stærstu íþróttafélögin í Reykjavík hafa sinn eigin íþróttafulltrúa, en starfið er styrkt af Reykjavíkurborg. Það er hann Gunnar Örn Arnarson sem sinnir þessu hlutverki fyrir Val.

„Íþróttafulltrúi Vals hefur yfirumsjón með starfsemi barna- og unglingsviðs hjá félaginu,“ útskýrir hann. „Við erum með þrjár deildir, fótbolta, handbolta og körfubolta. Við höldum úti æfingum í fótbolta allan ársins hring fyrir ungmenni á aldrinum 4-20 ára og svo eru körfuboltinn og handboltinn greinar sem eru sífellt að teygja sig lengra inn í árið og ég held að þær verði heilsgæðsport áður en langt um liður. Þegar ég byrjaði árið 2015 voru æfingar einungis fram í maí en núna byrjar þetta og endar á sama tíma og grunnskólinn.“

Mikil fjölgun iðkenda

„Við stefnum markvisst að því að fjölga iðkendum á barna- og unglingsviði, en í kjölfarið á framkvæmdunum við Hlíðarenda eins og við þekkjum hann í dag átti félagið undir högg að sækja hvað iðkendafjöldi varðar,“ segir Gunnar. „Það var til dæmis lítil stöðugleiki í iðkendafjöldanum í fótbolta yfir vetrartímam því æfingar voru hér og þar um bæinn. Þannig að við erum linnulaust að vinna að því að fjölga iðkendum og þeir hafa um það bil tvöfaldast síðan árið 2013.“

Við viljum byggja upp burðugri flokka og fylla í glufur í starfinu, þannig að allir aldurshópar hafi keppnisflokka við hæfi,“ segir Gunnar. „Í körfuboltanum þurfum við áður að keyra æfingar



Það er fínt að fagna þegar vel er gert.



Stelpurnar eru öflugar og fara létt með að fara til tækin á vellinum.



Ekkert er slegið af á Hlíðarenda í spretthlaupinu.



Það eru finar æfingar sem krakkarnir gera á vellinum.



Frábært skot hjá þessum unga knattspyrnumanni.



Þjálfarinn setur reglurnar á vellinum.
FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI



Hlaupið af miklum móð til að hita upp fyrir æfinguna.

með blönduðum aldurshópum því iðkendur voru svo fáir, en núna erum við með burðuga körfuboltaflokka í nánast öllum aldersflokkum og iðkendur eru næstum 300, sem er næstum þreföldun frá árinu 2015.“

Fjölbreytt og öflugt sumarstarf

„Fyrir utan æfingarnar í þessum þremur greinum býður Valur líka upp á íþróttaskóla á vor- og haustönn og mjög öflugt sumarstarf,“ segir Gunnar.

„Sumarstarf Vals hefst um leið og grunnskólinn klárast í júní. Við bjóðum upp á alls konar námskeið og heilsgæðs leikjánaðmskeið sem við köllum Sumarbúðir í borg. Það hefur verið í gangi í meira en 50 ár og er alltaf mjög vinsælt,“ segir Gunnar. „Þar erum við ekki bara í leikjum, heldur er til dæmis farið í vettvangsferðir á söfn og bóka-söfn og heimsóknir á varðskipið Óðin. Við nýtum líka nærumhverfið í Nauthólsvík og Öskjuhlíð mikið. Þetta er mjög fjölbreytt og skemmtilegt.“

Við samvinnum líka æfingar, knattspyrnskólana og sumar-búðirnar,“ segir Gunnar. „Sex ára barn getur þannig t.d. mætt kl. 9, farið á fótboltaæfingu og svo tekur knattspyrnskóli við til hádegis. Síðan er heitur heimilismatur í hádeginu og svo er hægt að klára daginn í sumarbúðum í borg.“

Við erum líka með heilsgæðsvistun. Við opnum kl. 8 og þá er gæsla í klukkutíma og svo er starfsemin í gangi frá kl. 9-16 og svo er aftur gæsla milli kl. 16-17,“ útskýrir Gunnar.

„Það sem er helst á döfinni hjá Val núna er að koma æfingum aftur af stað eftir stoppið sem var í gangi og þetta sérstaka ár,“ segir Gunnar, en æfingar hjá Val voru ekki í gangi þegar víðtælið fór fram vegna samkomutakmarkana. „Við vonumst til að krakkarnir geti komið aftur að stunda sínar íþróttir og farið að keppa.“

Eitt mesta afrek Vals frá upphafi

Árið 2019 var sögulegt í kvennaboltanum á Íslandi þegar Valur varð Íslands- og bikarmeistari og deildarmeistari í handbolta og körfubolta kvenna og Íslandsmeistari í fótbolta kvenna. Svali H. Björgvinsson segir ómælda vinnu og metnað liggja að baki einu mesta afreki Vals frá upphafi sem ólíklegt sé að verði leikið eftir.

Svali er Valsari frá blautu barnsbeini. „Ég er alinn upp í Hlíðunum og Valsheimilið og Valsvöllurinn voru mitt leiksvæði og annað heimili. Eins og oft var á þessum árum þá stunduðu krakkar margar íþróttir og um tíma stundaði ég og æfði allar greinar í Val. Ég kynnist körfubolta í Val sennilega um 10-12 ára aldur, þá var deildin fámenn og ung.“

Óhætt er að fullyrða að Svali hafi kolfallið fyrir körfunni sem hann lýsir sem mikilli listgrein.

„Síðan þá hefur körfubolti og Valur verið stór hluti af minni lífi og góð tilbreyting frá öðru amstri. Ég hef keppt fyrir og þjálfað alla aldurshópa, karla og konur í Val og hef komið að uppbyggingu Vals sem stjórnarmaður í 25 ár. Ég er menntaður í sálfræði og mannaútsjórnun og hef verið svo lánsamur að mér hefur verið treyst fyrir mjög skemmtilegum og krefjandi störfum og því hefur Valur og körfubolti alltaf verið ákveðinn gríðastaður fyrir huga og líkama. Sú gæfa fylgir mér að kona mín stýr þessa ástríðu vel og börnin þrjú eru öll í Val sem einfaldar og dýpkar alla umræðu á heimilinu.“

Jafnrétti snýst um ákvarðanir

Það vakti mikla athygli þegar öll kvennalið Vals sópuðu til sín fjölda verðlauna árið 2019. Svali segir árangurinn meðal annars stafa af áherslum félagsins á jafnréttismáli gegnum tíðina.

„Jafnrétti hefur verið ofarlega hjá okkur í Val lengi og verið virk umræða um það í stefnumótun-urumræðum sem ég man eftir allt frá árinu 2000. Jafnrétti er vissu-



Svali segir að körfubolti og Valur hafi verið stór hluti af hans lífi enda hefur hann þjálfað marga. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

lega fyrst og síðast spurning um ákvarðanir frekar en einhver töfra-brögð eða djúpa greiningarvinnu.

Það var því einstaklega ánægju-legt fyrir okkur í Val að ná þeim magnaða árangri að öll kvennalið félagsins verða Íslandsmeistarar á sama ári og handboltinn og körfuboltinn bikarmeistari að auki, með viku millibili. Þannig komu 5 af 6 stóru bikurunum í boltagreinum kvenna að Hlíðarenda það árið. Í mínum huga er þetta eitt mesta afrek Vals frá upphafi og ekki mörg önnur afrek félagsliða sem toppa þetta ár hjá Val. Ég sé ekki fyrir mér að þetta verði leikið eftir,” segir Svali.

Samstaða milli deilda

„Þessu til viðbótar var kvennakörfuboltiáliðið valið lið ársins í vali íþróttafréttaritara samhliða vali um íþróttamann ársins 2019, handboltaliðið í öðru sæti. Körfuboltiáliðið varð lið ársins hjá Reykjavíkurborg og Margrét Lára íþróttamaður Reykjavíkurborgar. Þarna rann saman öll sú vinna

sem leikmenn og félagið hafði lagt á sig lengi. Það er líka von okkar og víska að þetta afrek sé eitt lið á vogarskálur um jafnrétti í íþróttum og framþróun kvennakörfubolta á Íslandi,” segir Svali bjartsýnn.

„Það var líka einstakt að finna samstöðu milli deilda og metnað sem ríkti milli stelpnaðna gera þetta ár einstakt. Það var mikil pressa á fótboltafelgunum undir lok sumars að vinna Íslandsmótið, það fannst mér geggjað augnablik. Fyrir okkur sem komum að því að stýra og vinna fyrir félag eins og Val, þá er svo gefandi að sjá ungt fólk ná markmiðum sínum og gleðjast sannarlega. Það þarf ekki meira vitamín þann daginn.“

Mission – ártal á vegginn

Að sögn Svala var þetta ár sérstaklega eftirminnilegt í kvennakörfuboltanum. „Fyrir okkur í körfuboltanum í Val var árið 2019 að því leyti einstakt að þetta voru fyrstu titlar í kvennakörfunni. Ég og fleiri höfum lengi horft á titlavegginn

okkar og saknað þess að sjá ekki ártal á veggnum í kvennakörfunni. Við kölluðum þetta verkefni; mission – ártal á vegginn. Körfubolti er yngsta deild Vals, 50 ára, og kvennakörfubolti hefur ekki verið stundaður markvisst í Val nema í um 20 ár. Við vorum afskaplega stolt af að eftir þessari uppbyggingu var tekið og að liðið okkar hafi verið valið lið ársins.“

Svali segist vona að þetta sé minning sem lífi alla tíð með þeim stelpum sem þá voru í liðinu. „Ég veit að fyrir mig og Val var þetta mikil hvatning. Við erum einstaklega stolt af þessu afreki. Hins vegar hefur það komið mér á óvart í þessari umræðu hvað margir, einstaklingar og fyrirtæki, hafa mikinn kraft í að gagnrýna þegar miður gengur, en þessir sömu aðilar og fyrirtæki eru ekki tilbúin að koma að því að styrkja þá sem sannarlega eru að reyna að sinna jafnrétti og uppbyggingu, hjá Val eða öðrum félögum. Því á bak við svona afrek, eins og árið 2019 í Val, er ómæld vinna.“

Það var mikil pressa á fótbolta-stelpunum undir lok sumars að vinna Íslandsmótið, það fannst mér geggjað augnablik.

Svali H. Björgvinsson

Móðir allra íþróttu

Ljóst er að Svali er einn mesti körfuboltaunnandi sem Ísland hefur alið af sér en áhugi hans á íþróttinni á sér engin takmörk.

„Sjálfur hef ég mikinn áhuga á íþróttum og tæknilega of mikla ástríðu fyrir körfubolta. Ég er búinn að spila, þjálf, rannsaka og lýsa körfubolta í rúm 40 ár og daglega sé ég nýja viddir í þessum fagra leik. Fyrir mig er körfubolti jafnvægisstilling og lífsgæði. Fyrir mér er körfubolti móðir allra íþróttu og drottning boltaleikjanna, en ég veit að því eru ekki allir sammála.“

En það er mikil uppsveifla með körfubolta á Íslandi og ég skynja að fleiri eru að átta sig á þessari listgrein. Okkur í Val langar að vera hluti af þessari uppsveiflu og leggja okkar til, til að byggja körfubolta upp enn frekar, öllum til heilla,” segir hann.

„Það magnaða við íþróttir og þá útrás sem við fáum í gegnum íþróttir er að endurgjöfin kemur strax og er miskunnarlaus, sigur eða tap. Gekkt planið upp, eða ekki? Á þeirri stundu og í því augnablikinu skiptir sá leikur öllu máli. Það er nánast öllu öðru fórnad, en í stóra samhenginu skiptir hver kappeikur sáralitlu máli. Það er einnig magnað og erfitt að lýsa með orðum, hvað það er gefandi og hugarstillandi að koma að uppbyggingu íþróttafélags, þar sem ungt fólk heimsækir drauma sína og sækir næringu og þroska. Þegar vel tekst til og markmið, stór eða smá nást, og gleðin er óspillt. Þá er markmiði Vals náð og endurgjöfin til okkar sem sinnum starfinu er fullkomin.“

Smellpassaði í starf húsvorðar

Risto Izev hefur starfað sem húsvorðar á Hlíðarenda í sex ár og er að mati flestra algerlega ómissandi starfskraftur sem kann að láta þjónustuglaðar hendurnar standa fram úr ermun.

Risto Izev er ættaður frá Strumica í Makedóníu og hefur búið á Íslandi í 18 ár. Hann hóf störf sem húsvorðar í hlutastarfi á Hlíðarenda fyrir sex árum eftir að sérstaklega hafði verið mælt með honum í starfið. „Það var bara fólk sem þekkti til mín sem mælti með mér og sagði að ég yrði frábær í starfið,” segir Risto. „Ég er mjög ánægður hér á Hlíðarenda. Hér er alltaf frábær stemning, nóg að gera og mikið um að vera í húsinu á kvöldin og yfir helgarnar. Það er alltaf nóg af fólki í húsinu en þá eru yngri flokkarnir að spila leiki, taka þátt í mótum og síðan eru Domino's- og Pepsi-deildin.“

Eins og fimm manneskjur

Hlutverk húsvorðarins er gifurlega krefjandi og fjölbætt enda er Risto eini húsvorðurinn á vakt í húsinu á kvöldin. „Ég þarf eiginlega að vera eins og fimm manneskjur,” segir hann hlæjandi, „þegar kallað er á mig úr öllum átum og síminn hringir á meðan ég er að redda hinu og þessu.“ Risto segist hafa verið snögður að koma sér inn í starfið þrátt fyrir að hafa aldrei

Ég þarf eiginlega að vera eins og fimm manneskjur.

Risto Izev

unnio sem húsvorðar áður. „Ég er þannig gerður að ég vil alltaf gera vel við alla og ef eitthvað kemur upp, þá er ég snögður að finna lausn á vandanum og hleyp til ef vantar upplýsingar og fleira. Ég er á vöktum eftir klukkan fjögur á daginn og um helgar. Þá vinn ég í sjöppunni sem er líka afgreiðslu- og upplýsingamiðja hússins. Ég svara þar öllum fyrirspurnum, ef leikmenn koma til mín ef þá vantar til dæmis að vita eitthvað, í hvaða sal æfingar eða leikir eru og fleira. Þá er ég líka reidubúinn ef foreldra vantar aðstoð með börnin sín sem eru kannski á æfingu í húsinu, eða ef fólk hefur fyrirspurnir um leiki sem eru á döfinni og fleira. Þá undirby ég alla leiki sem spilaðir eru á mínum vöktum, raða öllum í klefa sem er oft flókið þar sem mikill fjöldi leikmanna er í húsinu um helgar. Síðan er margt margt fleira sem gera þarf svo allt gangi smurt fyrir sig. Ég er svo alltaf seinastur út úr húsi á kvöldin og læsi Hlíðarenda á eftir mér.“



Risto Izev segist vera þannig gerður að hann vilji alltaf gera vel við alla og ef eitthvað kemur upp, þá sé hann snögður að finna lausn á vandanum og hleypur til ef vantar upplýsingar og fleira. FRÉTTABLAÐID/VALLI



Nám? Rafvirki.

Hvað ætlar þú að verða? Atvinnumaður og fyrirtækjaeigandi.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Spilandi erlendis.

Af hverju Valur? Fábært félag og flott umgjörð með góðum þjálfurum.

Uppeldisfélag í handbolta? Valur.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Móðir mín, Helga Sólveig Ormsdóttir, var roosaaleg í handboltanum á sínum tíma.

Af hverju handbolta? Byrjaði ungur og heillaðist strax af íþróttinni, og þá var ekki aftur snúið.

Eftirminnilegast úr boltanum? Landsliðsferðirnar og allir titlarnir.

Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili?

Okkur gekk mjög vel, svekkjandi að hafa ekki fengið að enda yngri flokkana á almennilegu tímabili

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Að klára ekki Íslandsmeistaratitilinn.

Stærsta stundin á þessu ári? EM í Króatíu.

Markmið fyrir þetta tímabil? Nýta allar mínútur sem ég fæ.

Besti stuðningsmaðurinn? Konni.

Erfiðustu samherjarnir? Bjöggi.

Erfiðustu mótherjarnir? ÍBV.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Heimir.

Halda áfram hærra

Andri Finnsson er 19 ára og leikur handknattleik með ungmennaliðinu og meistaraflokki

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Íða Margrét Stefánsdóttir.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Einar Þorsteinn.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val? Mjög efnilegir.

Draumur um atvinnumennsku í handbolta? Spila í þýsku Bundesligunni.

Landsliðsdraumar þínir? Auðvitað A-landsliðið.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Agi, metnaður en léttur og kátur.

Uppáhalds erlenda fótbolta- og handboltafélagið? Tottenham og Barca.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Frábært teymi sem gerir allt til að ná hámarksárangri. Báðir með mikla reynslu á bakinu sem nýtist vel.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Æfa aukalega, hafa aga og metnað fyrir íþróttinni, vilja ná árangri og muna að hafa gaman.

Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Sameiginlegir viðburðir utan æfinga.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Halda áfram hærra.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Kynningar í skólum.

Hvaða áhrif hefur Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun og keppni á þessu ári? Það var erfitt að þurfa að æfa einn og fá ekki að spila handbolta með strákunum. Hafði mikil áhrif á keppnistímabilið, en á sama tíma gaf það manni tíma til að vinna í sjálfum sér og eigin markmiðum og bæta sig á sviðum sem stundum gleymast þegar maður er á fullu í boltanum.

Besta bíómynd? *Bad boys*.

Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik, árið 1911.



Við leiði Sigurðar Marelssonar í Gufuneskirkjugarði. Frá vinstri: Karl Harry Sigurdsson, Páll Aronsson, Ægir Ferdinandsson, Jón Gunnar Zoega, Magnús Ólafsson, Lárus Loftsson, Þorsteinn Sívertsen, Óttar Felix Hauksson, Svanur Gestsson, Valur Benediktsson, Róbert Jónsson, Árni Njálsson, Sigurður Már Hilmarsson, Örn Ingólfsson, Sigurbjörg Mareldóttir, Jónas Guðmundsson, Ormar Skeggjason, Hans Guðmundsson og Dóra Pyri Arnardóttir.

Heiðruðu minningu Sigurðar Marelssonar

Vinir og fjölskylda Sigurðar Marelssonar komu saman, þann 8. september 2021, við leiði Sigurðar í Gufuneskirkjugarði. Tílefnið var að heiðra minningu okkar ágæta unglingleiðtoga sem hefði orðið 90

ára í nóvember. Að tillögu Hans Guðmundssonar létum við félagarnir, Hans, Lárus og Róbert, ásamt systur Sigurðar, Sigurbjörgu og Sigurði Má frænda hans og fjölskyldu, reisa legstein á leiðinu.

Eftir stutta athöfn í kirkjugarðinum var sungið Valslagið og síðan haldið í Fjósið á Hlíðarenda þar sem beið okkar höfðinglegt kaffiboð að hætti Lárusar Loftsonar. Þar sögðu Lárus Loftsson og Halldór Einarrsson stuttar sögur af Sigurði og Lárus söng, við gítarundirleik Óttars Felix, kvæðið sem Sigurður söng svo oft á unglingskemmtunum, kvæðið um Pálinu og saumamaskínuna. Formaður Vals Árni Pétur Jónsson endaði svo þennan ágæta fund með stuttri ræðu.

Róbert Jónsson tók saman

ALARK
arkitektar ehf.

JÓL 2021

Óskum ykkur gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári. Þökkum fyrir samstarfið á árinu sem er að líða

Orkureitur samþykkt deiliskipulag 2021



Horft til baka í áttina að Landmannalaugum í Laugavegshlaupi.

Hvað gerir Valur skokk fyrir fólk eins og þig?

Áður en hinn almenni borgari tekur sér nýjar áskoranir fyrir hendur spyr hann sig gjarnan hvað þetta sé að gera fyrir sig. Ef hann ákveður að reyna að leiðast út í skokkið er oft næsta skref að kaupa sér tilheyrandi dót til að líta ekki út eins og amatör eða jafnvel lúði af því að gamli íþróttagallinn hefur verið notaður á öskudögum vegna retró útlits.

Aftur yfir í það hvað hlaupin gefa þeim sem þau stunda. Nærtækast er að byrja á hreyfingunni sem gerir öllum gott og það eru lífsgæði að finna eitthvað sem venst vel og þú nennir að stunda reglulega. Hreyfingu geta menn græjað með því að skokka sjálfir einir síns liðs og hentar það vel í sumum tilvikum. Félagslegi hlutinn er þó ekki til staðar þegar skokkað er einn, endurgjöfin engin og góð ráð fást

ekki nema með gúggli eða frá fagaðila sem tekur fulla greiðslu fyrir. Reynsla okkar í *Val skokk* sýnir að þeir sem skokka einir rúlla yfirleitt á sama hraða í hvert sinn og framfarir eru litlar m.t.t. getu í almenningshlaupum sem oft er forsenda þess að peppa sig af stað í að taka æfingu því markmiðið er oft að standa sig betur en áður eða vera a.m.k. á þeirri vegferð.

Keppnir og keppnisferðir innan lands og utan eru tvímælaust skemmtilegri þegar þú ert í hlaupahópi af því að þá ertu umkringdur fólk sem hefur áhuga á þinni upplifun og nennir að hlusta og ræða málin sem er annað en ef farið er t.d. í keppnisferð einn eða með maka sem bíður af sér hlaupaviðburðinn áður en borgarferðin í útlöndum byrjar. Auðvitað

er möguleiki að báðir aðilar í sambandi taki þátt í slíkum viðburðum saman en það er samt skemmtilegra fyrir flesta að geta rætt við fleiri og fengið endurgjöf. Að gera sér glaðan dag, eins og það kallast, eftir hlaupaviðburð er með líflegri og skemmtilegri samkomum sem völ er á því að skokkarar eru mjög hressir eftir keppnishlaup veg þangað til ánægjuhormónin sem verða til í keppninni dvína talsvert og örþreyta gerir vart við sig.

Mælum með því að vera í hlaupahópi

Við mælum með því að vera í hlaupahópi og mælum með þátttöku í almenningshlaupum til að halda sér við efnid þar sem hlaupahópurinn gefur jákvæðan



Skokkað í ljósaskiptunum.



Eldgosið í Geldingadal kannað. Vegslóði austan við gönguleiðina skokkaður.

félagslegan þrýsting um að mæta á æfingar og almenningshlaupin sýna hvort þú sért á réttri leið að því markmiði sem að er stefnt, hvort heldur stefnan er tekin á tiltekna vegalengd eða tíma í einhverju hlaupi. Dæmigerð markmið eru að fara t.d. í utanvegahlaup með jákvæðri upplifun, hálf t. eða heilt maraþon og ná að njóta eða þjóta eins og oft er sagt.

Þegar félagar eru komnir á kaf í hlaupasamfélagið spyrja þeir sig gjarnan hvað þeir geta gert fyrir *Val skokk* og er það ástæða þess að hlaupahópurinn hefur

starfað óslitið frá fyrstu æfingu 1. nóvember 2007.

Hlaupferð til Búdapest í október 2022

Framundan hjá Val skokk er hlaupaferð hópsins til Búdapest í október á næsta ári. Þessar hlaupaferðir hafa verið farnar annað hvert ár síðan 2008 en ferð féll niður árið 2020 eins og margt annað það ár. Það gæti verið verðugt markmið fyrir byrjanda að koma sér í stand til að taka

þátt í slíkum viðburði. *Valur skokk* tekur vel á móti nýliðum, sem þurfa aðeins að eiga hlaupaskó og fatnað til að verða ekki kalt, a.m.k. svona til að byrja með.

Æfingar eru frá Hlíðarenda á þriðju-dögum og fimmtudögum kl. 17:30 og laugardögum kl. 9:00 nema annað komi fram á Facebooksíðu hópsins.

*Með hlaupakveðju,
Valur skokk*



Á hringferð um Hengilssvæðið.



Sumargleði í Fjósínu.



Þetta skilti á ekki við um hlaupara segir Invgi Þór.



Öflugasta kvennafélag landsins

Íþróttahéimurinn hefur verið heimur karla allt frá upphafi. Lengi vel voru konur útlökadar frá íþróttaiðkun. Þannig má sem dæmi nefna að knattspyrna kvenna var svo gott sem bönnuð á Bretlandseyjum á árunum 1921 til 1971. Á þeim tíma þótti ekki kvenlegt að stunda íþróttir og talið að kvenlíkaminn myndi ekki þola það álag sem íþróttaiðkun fylgdi. Þegar konur fengu svo að taka þátt á Ólympíuleikunum fengu þær mjög takmarkaðan keppnisrétt. Enn þann dag í dag eru færri konur sem keppa á Ólympíuleikum en karlar. Gífurlegur launamunur er á körlum og konum í íþróttum. Sem dæmi þá eru laun leikmanna í NBA deildinni 80 sinnum hærra laun leikmanna í NBA deild kvenna (WNBA). Líklega er tekjumunur kynjanna í knattspyrnu enn meiri. Í mörgum tilfellum má skýra þennan ofboðslega launamun á miklum mun á tekjum vegna karla- og kvennaíþróttar. Hins vegar er það svo að NBA leikmenn hafa fengið hærri skerf af tekjum NBA deildarinnar heldur en leikmenn WNBA hafa fengið af tekjum þeirrar deildar.

Þá er það er ekki svo að það halli bara á kvenkynið í íþróttahéimi fullorðinna því löngum hefur hallað á ungar íþróttastúlkur, bæði hérlendis og erlendis. Við höfum öll heyrt fréttir af því að drengir

hafa fengið betri æfingatíma, stærri bikara og hæfari þjálfara en stúlkur. Þá þarf vart að minnast á þá staðreynd að á tilteknum menningarsvæðum úti í hinum stóra heimi eru tækifæri stúlkna til íþróttaiðkunar allt önnur og verri en drengja.

Þegar ég var lítil stúlka fór ég ekki varhluta af því að íþróttir voru fyrst og fremst karlaheimur. Það voru bara til fótboltabúningar með nöfnum karlmanna á bakinu. Ekki gat ég stundað boltaíþróttir hjá Leikni, hverfisfélaginu mínu, slíkt var bara í boði fyrir drengi. Það var þess vegna sem ég kom í Val. Í Val fékk ég frábærar móttökur og afbragðs þjálfara. Samt var svo margt í umhverfinu sem sagði mér að við stelpurnar værum minna virði en strákarnir í félaginu. Meistaraflokkur karla í handbolta og fótbolta áttu stóra sérklefa, sem bara þeir notuðu. Stelpurnar í meistaraflokki í handbolta og fótbolta deildu hins vegar klefum með iðkendum yngri flokka. Það var bara herrakvöld, ekkert konukvöld. Okkar fyrirmyndir innan félagsins voru karlar, þeir voru góðir og þeim var hampað á meðan leikmenn meistaraflokka kvenna voru lítt áberandi.

Síðan gerðist það að meistaraflokkur kvenna í handbolta þurrkaðist í raun út.

Af þeim sökum byrjaði ég og jafnaldar mínir alltof snemma að spila í meistaraflokki. En við stóðum okkur þrátt fyrir ungan aldur. Við komumst í bikarúrslit, langflestar ekki orðar tvítugar. Ég held að það hafi mætt innan við 50 Valsstuðningsmenn á Höllina. Miklu færri en mættu venjulega á deildarleiki hjá körlunum. Sú mæting sendi okkur sár skilaboð. Stuttu síðar var meistaraflokkur kvenna í körfubolta lagður niður. Aldrei hef ég skammast mín jafnmikið að vera Valsari eins og þá.

Svo gerðist eitthvað

Ég get ekki nákvæmlega sagt hvenær hlutirnir breyttust en allt í einu var öll umgjörð utan um okkur stelpurnar í handboltanum bara nákvæmlega eins og umgjörðin hjá strákunum. Ég gat ekki betur séð en það sama ætti við um stelpurnar í öðrum deildum félagsins. Innan félagsins var augljós metnaður til þess að kvennaliðin myndu skara fram úr, árangurinn batnaði samhliða og stuðningsmenn fóru að mæta betur. Meistaraflokkur kvenna í handbolta átti sem dæmi áhorfendametið í íþróttahúsinu, og á jafnvel enn. Svo byrjuðu kvennatitlarnir að hrúgast inn í öllum greinum. Þetta vakti



mikla athygli utan Hlíðarenda og það fór ekki framhjá neinum íþróttáhugamanni að Valur er félag sem hugsar vel um sínar konur. Þegar kvennaliðin okkar urðu svo öll Íslandsmeistarar á sama tímabili árið 2019 var ljóst að Valur stendur öllum öðrum félögum framur þegar kemur að kvennaíþróttum. Ég hef aldrei verið jafn stoltur Valsari eins og þegar fjallað var um þetta ótrúlega afrek félagsins okkar í útsendingu frá íþróttamanni ársins þetta árið.

Það verður ekki horft fram hjá því það voru fyrst og fremst karlmenn með hjálp fárra kvenna sem báru ábyrgð á þessum viðsnúningi og gerðu Val að fremsta kvennafélagi landsins. Þeim ber að þakka. Konur hafa verið í miklum minnihluta í deildarstjórnun og aðalstjórnun Vals allt frá upphafi. Nú er staðan sú að hlutfall kvenna er 21,6% í framan- greindum stjórnun. Þar sker Valur sig ekki úr en konur eru í miklum minnihluta í stjórnunar- og leiðtogastöðum innan íþróttahéimsins hér á landi. Því eru það fyrst og fremst karlmenn sem taka stefnu- mótandi ákvarðanir innan okkar félags eins og annarstaðar. Rannsóknir hafa ítrekað sýnt að karlmenn í stjórnunar- stöðum eru miklu líklegri en konur til þess að viðhalda því forskoti sem karlar innan íþróttahéimsins hafa en konur. Uppgangur kvennaíþróttahéimsins hjá Val hefur þó sannarlega ekki verið í takt við þetta.

Fleiri konur í stjórnunar- og leiðtogastörf innan íþróttahreyfingarinnar

Til þess að festa Val í sessi sem öflugasta kvennafélag landsins og til þess að gera félagið okkar raunverulega að öflugu

félagi þar sem jafnrétti er í hávegum haft þurfum við að fá fleiri konur til að starfa innan stjórnara og ráða hjá félaginu. Reynolds hefur sýnt að það hefur hingað til verið erfiðara að fá konur en karla til að sinna í stjórnunar- og leiðtogastörfum innan íþróttahreyfingarinnar. Margar ástæður fyrir þessu hafa verið nefndar, m.a. að konur veigri sér við því að stíga inn í þann karlaheim sem stjórnun innan íþróttafélaga er. Einnig er talið að karlar séu almennt líklegri og viljugri til þess að tilnefna aðra karla, fremur en konur, í slíkar stöður þegar þær losna. Við karla innan Vals vil ég segja: Höldum áfram að leggja okkur fram við að auka veg kvenna innan stjórna og ráða Vals. Innan Vals eru fjölmargar öflugar konur með menntun og reynslu sem geta nýst félaginu afskaplega vel. Aðkoma þeirra og fjölbreytileiki í stjórnun er afar dýrmæt

fyrir félagið. Við Valskonur vil ég segja: Þjóðið fram krafta ykkar til að sinna félaginu okkar, hversu stór eða smá hlut- verkin kunna að vera. Ég tala af reynslu þegar ég fullyrði að ykkur verður tekið fagnandi. Það er bæði lærdómsríkt og gefandi að vinna að málefnum félagsins. Ef við viljum veg félagsins og ekki síst kvenna innan félagsins sem mestan er mikilvægt að við konur leggjum okkar lóð á vogarskálarnar.

Við alla sveina og meyjar í Val vil ég segja: Leggjum okkar fram um að við- halda þeim árangri sem við höfum náð í kvennaíþróttum og eflum hann enn frekar. Með því getum við raunverulega verið stolt af félaginu okkar.

*Hafrún Kristjánsdóttir deildarforseti
íþróttafraeðideildar HR og
fyrirverandi fyrirliði meistaraflokks
kvenna í handbolta.*





Snorri Steinn Guðjónsson fagnar með fjölskyldunni, Marin Madsen eiginkonu og börnunum Elsu Karen, Bjarka og Sóleyju Ásu. Ljós: Baldur Þorgilsson.

Ég lít á mig sem öfga Valsara

Snorri Steinn Guðjónsson þjálfari karlaliðs Vals í handknattleik hefur náð að byggja upp ógnarsterkt handboltalið á Hlíðarenda sem vann á árinu bæði Íslands- og bikarmeistaratitil og er jafnframt meistari meistaranna. Hann er hjartsýnn á gengi liðsins og telur lykilatriði til árangurs að geta tekist á við mótlæti á uppbyggjandi hátt.

Snorri Steinn Guðjónsson núverandi þjálfari karlaliðs Vals í handknattleik er öllum hnútum kunnugur á Hlíðarenda og ólst upp í mikilli Valsfjölskyldu í Hlíðunum, í Eskihlíðinni og býr þar í dag. Hann flutti þangað þegar hann kom heim úr atvinnumennsku og er nýlega búinn að kaupa æskuheimilið af foreldrum sínum. Hann hóf að æfa fótbolta og handbolta með Val 7 ára gamall, fyrst undir stjórn Sigurðar Sigþórssonar og síðan undir handleiðslu Borisar Bjarna Akbashev og Óskars Bjarna Óskarssonar. Fyrstu spor sín í meistaraflokki í handbolta steig Snorri Steinn veturinn 1998–1999 undir stjórn Geirs Sveinssonar og þremur árum síðar leiddi hann Val í úrslit Íslandsmótsins þar sem liðið bar raunar lægri hlut fyrir KA. Hann lék alls fjögur tímabil á

þessum árum í meistaraflokki Vals. Árið 2003 gekk Snorri Steinn til liðs við Großwallstadt í Þýskalandi en hann lék þar einnig með Minden og Rhein-Neckar Löwen og í Danmörku lék hann með GOG og AG Kaupmannahöfn. Loks lét hann með Selesstat og Nimes í Frakklandi.

Snorri Steinn á einnig langan og farsælan feril sem landsliðsmaður í handbolta en hann var með í stærstu stundum í íslenskum handknattleik, bæði þegar liðið vann til silfurverðlauna á Ólympíuleikunum í Peking árið 2008 en þar var hann valinn í úrvalslið Ólympíuleikanna og var markahæstur íslensku leikmannanna á mótinu. Hann vann síðan sín önnur verðlaun með íslenska landsliðinu á stórmóti þegar það vann bronsverðlaun á Evrópu-

meistaramótinu í Austurríki árið 2010. Snorri Steinn lék alls 265 A-landsleiki fyrir Ísland og skoraði 846 mörk.

Í Valsblaðinu árið 2012 er víðtal við Snorra Stein þegar hann var enn á fullu í atvinnumennsku erlendis en í lok viðtalsins segir hann „Ég er þó ekkert að brenna inni á tíma og draumurinn er að koma heim og landa þeim stóra, helst sem spilarandi þjálfari. Það verður þó að bíða um sinn en umsókn minni um þjálfarastarfið er samt hér komið formlega á framfæri.“ Greinilegt er að hugurinn og hjartað hafa þá strax verið farið að leita heim. Fimm árum síðar var hann orðinn spilarandi þjálfari hjá Val og nú árum síðar náði hann að landa þeim stóra með Val, reyndar ekki lengur sem spilarandi þjálfari.

Það var auðsótt mál að fá viðtal við Snorra Stein í Valsblaðið eftir æfingu á Hlíðarenda á fallegum laugardegi í nóvember. Fyrst berst talið að frábærum árangri Valsliðsins sem vann tvöfalt á afar sérkennilegu tímabili sem mótaðist m.a. af heimsfaraldri og mikilli óvissu í samfélaginu. „Það var á margan hátt risastór stund fyrir mig sem þjálfari að verða Íslandsmeistari í handbolta sem uppalinn Valsari, nánast öfga Valsari. Því fylgdu miklar tilfinningar að verða Íslandsmeistari með Val og ég set það á sama stað og silfurverðlaunin með landsliðinu á Ólympíuleikunum í Peking 2008. Klárlega tvær stærstu stundir mínar í handboltanum, sem leikmaður og þjálfari,“ segir Snorri. „Það hefur alltaf sviðið að hafa aldrei náð sem fyrirliði fyrr á árum að verða Íslandsmeistari í handbolta með Val með æskufélögun mínun. Við vorum grátlega nálægt því árið 2002 þegar við töpuðum fyrir KA í úrslitaviðureign um titilinn,“ segir Snorri þungt hugsi.

Lengi stefnt að þjálfun í handbolta

Þegar Snorri Steininn tók við þjálfun Valsliðsins árið 2017 sagðist hann lengi hafa stefnt á þjálfun. „Já, merkilega lengi. Þegar hjartað leitaði heim taldi ég mig vera tilbúinn að verða góður þjálfari. Ég var alltaf staðráðinn í því að koma aftur heim og þegar tækifærið bauðst til að vera spilandi þjálfari með uppeldisfélaginu var ég mjög ánægður með að fá það tækifæri með öflugt lið í höndunum sem þá voru bæði ríkjandi Íslands- og bikarmeistarar. Reyndari varð ég fljótlega meira þjálfaraþenkjandi og minna varð úr að ég léki með liðinu en í upphafi stóð til,“ segir Snorri.

Risastund að landa þeim stóra með Val sem þjálfari

Snorri Steininn segir að það hafi tekið tíma að byggja upp handboltaliðið þegar hann tók við þjálfun þess árið 2017. Það hafi lent í ýmsum hremmingum, t.d. meiðslum lykilleikanna og síðan hafi heimsfaraldur Covid-19 sett strík í reikninginn eins og hjá öllum öðrum liðum. Sérstaklega fannst honum slæmt að fá ekki að klára Íslandsmótið árið 2020 en það var slegið af undir lok deildarkeppninnar og ekki voru krýndir Íslandsmeistarar það ár. „Við fengum þó í sárabætur deildarmeistaratitil en það hefið verið áhugavert að sjá liðið í úrslitakeppninni, en því miður var hún blásin af vegna



Snorri Steininn fagnar Íslandsmeistararitlinum með dóttur sinni. Ljósmynd af Baldur Þorgilsson.

heimsfaraldurs og í raun ekkert hægt að segja við því. Það var því sérstaklega ánægjulegt að ná að landa stóra titlinum á þessu ári, ekki síst vegna þess hversu langur aðdragandinn var og dramatískur. Við byrjuðum vel á tímabilinu en eftir pásu í deildinni þá var gengið upp og ofan og allan stöðugleika vantaði, m.a. vegna meiðsla. Við töpuðum t.d. illa í febrúar fyrir Þór/KA fyrir norðan en eftir á að hyggja var það ákveðinn vendipunktur. Við náðum eftir þann leik meiri stöðugleika og unnum vel úr mótlætinu og lentum í lokin á góðum stað ofarlega í deildinni en Haukar voru klárlega allt tímabilið með besta liðið og unnu þeir deildina sannfærandi. Mér fannst undir lok deildarkeppninnar að við ættum alveg möguleika á því að landa þeim stóra, ekki síst vegna þess að við náðum að nýta mótlætið til að styrkja okkur, en þótt velgengi sé mikilvæg í íþróttum þá tel ég afar mikilvægt að geta höndlað mótlæti sem leið til velgengni, en það er vissulega erfitt að fá leikmenn og allt liðið til að trúa á verkefnið þegar á móti blæs. Það kom mér því ekkert á óvart að við skyldum ná að vinna Hauka sannfærandi í úrslitaviðureigninni og þar skipti einnig sköpum gríðarlega mikill stuðningur áhorfenda, bæði á Hlíðarenda og á Ásvöllum. Það var mjög stór stund fyrir mig persónulega sem þjálfari að ná loksins Íslandsmeistaratitli í handbolta með Val og því fylgdu miklar tilfinningar,“ segir Snorri afar stoltur en hann segist þó aftur vilja sjá hefðbundna úrslitakeppni þótt fyrirkomulagið í ár hafi þó verið afar krefjandi en jafnframt skemmtilegt þar sem allir leikir hafi í raun verið úrslitaleikir.

Bikarmeistarar og meistarar meistaranna í handbolta 2021

Eftir Íslandsmótið sem lauk um miðjan júní fengu leikmenn Vals stutt sumarleyfi. Snorri segist hafa gert sér grein fyrir miklu leikjaálagi í upphafi yfirstandandi tímabils, bæði vegna þátttöku í Evrópukeppni og bikarkeppni. Hann segist hafa lagt mikla áherslu á góða byrjun á tímabilinu með því að hafa leikmenn léttari á sér og lagt upp með að vinna bikarkeppnina, ganga vel í Evrópukeppni og vinna leikinn um meistarameistaranna og loks byrja vel í deildinni. Leikjaálag í haust hafi verið afar mikið en Snorri er afar ánægður með hvernig liðið hefur náð að höndla þetta mikla álag. „Ég var afar stoltur af því að ná, auk Íslandsmeistaratitils, að landa bikarmeistaratitli eftir erfíða leiki við Víking, Aftureldingu, FH og loks Fram í úrslitaleik. Einnig að vinna Hauka síðasumars í leik um meistarameistaranna 2021. Allt eru þetta mínir fyrstu stóru titlar fyrir Val í handbolta,“ segir Snorri afar stoltur þjálfari Valsliðsins.

Gott gengi í Evrópukeppni 2021

Valur sló út Porec frá Króatíu nokkuð örugglega með tveimur sigurum í fyrstu umferð Evrópudeildar karla í handknattleik en mættu síðar Bjarka Má Elíssyni og samherjum hans í Lemgo í annarri umferð og fyrir lá að sigurliðið í því einvígi kæmist í riðlakeppni Evrópudeildarinnar. Valur var grátlega nálægt því að vinna þýsku bikarmeistarana á Hlíðarenda en þeir misstu niður sex marka forystu í seinni hálfleik og töpuðu heima-



Snorri Steinn fagnar Íslandsmeistararitlinum með Arnóri Snæ (t.v.) og Benedikt Gunnari (t.h.) sonum Óskars Bjarna Óskarssonar en þeir eru meðal fjölmargra uppallinna ungra leikmanna Vals um þessar mundir. Ljósmynd: Baldur Þorgilsson.

leiknum með einu marki, 27-26. Lemgo sigraði síðan nokkuð örugglega seinni leikinn á heimavelli eftir mjög jafnan leik lengi framan af. Aðspurður um Evrópukeppnina hefur segir Snorri: „Ég vildi fá þýskt lið til að sjá hvar Valsliðið stæði í þeim samanburði og ég var bæði hissa og þó ekki hversu lítill munur var í raun á Valsliðinu og þýsku bikarmeisturunum í Lemgo. Við vorum í raun hundfúlir að tapa fyrir þeim, þótt þeir séu með 100% atvinnumannalið, sérstaklega sárt að vinna ekki heimaleikinn. Þátttaka í Evrópukeppni er gríðarleg reynsla og mikilvæg fyrir alla strákana, en það er samt umhugsunarvert að leikmenn þurfa sjálfir að greiða fyrir þátttöku í Evrópukeppni en ég er afar stoltur af liðinu sem er að mínu mati hugsanlega ekkert langt frá liðum t.d. í Skandinavíu, fyrir utan þau allra bestu þar.“

Barna- og ungmennastarfið mikilvægt

Snorri Steinn er einn fjölmargra uppallinna Valsara í handbolta sem hafa byrjað ferilinn hjá uppeldisfélaginu og gert hafa garðinn frægan í atvinnumennsku erlendis og leikið stórt hlutverk með landsliðinu. Þar er hann í stórum hópi Valsmanna og nægir þar að nefna t.d. Ólaf Stefánsson, Geir Sveinsson, Valdimar Grímsson, Júlíus Jónasson, Jakob Sigurðsson, Dag Sigurðsson, Orra Frey Gíslason, Fannar Friðgeirsson og Ými Örn Gíslason svo nokkrir séu nefndir. Hvernig skýrir Snorri Steinn þessa stöðu handboltans hjá Val. „Ég lít svo á þarna

skipti hefðin miklu máli, ungir iðkendur Vals hafa ávallt haft ljóslifandi fyrirmyndir og einnig held ég að utanumhaldið og þjálfunin í yngri flokkunum skipti miklu máli, góð stemning þar sem allir vinna saman eins og ein stór fjölskylda. Og að mínu mati, að öllum öðrum ólöstuðum, þá hefur Óskar Bjarni Óskarsson skipt þarna mestu máli, verið sívakandi fyrir framgangi handboltans í Val og að tengja saman kynslóðir með brennandi áhuga og fagmennsku. Hann er enn að á fullu og þjálfaði mig líka í yngri flokkunum. Síðan hefur Valsliðið held ég alltaf borið gæfu til þess að gefa ungum og efnilegum leikmönnum tækifæri til að blómstra í meistaraflokki með blöndu af reyndari leikmönnum, bæði uppöldum og aðkomnum sem hafa stutt þá yngri. Ég vona að við munum halda þessu áfram, en mér finnst æskilegt að allt að 75% leikmanna félagsins á hverjum tíma séu uppaldir. Einnig held ég að sigurvefð skipti miklu máli til að laða að unga og efnilega iðkendur. Titlar eru stór þáttur í sögu félagsins og án þeirra værum við ekki á þeim stað sem við erum í dag. En við þurfum að passa að horfa ekki bara í þá á hverju ári og halda alltaf áfram að hlúa að okkar yngra fólki. Konan mín Marin Madsen varð t.d. bikarmeistari á sínum tíma í handbolta með Val. Nú á ég t.d. tvö börn 8 og 13 ára sem æfa handbolta og fótbolta á Hlíðarenda og mæta á leiki og okkur fjölskyldunni líður ákaflega hér ákaflega vel, við erum öll Valsarar í hjartanu. Af Hlíðarenda á ég mínar bestu minningar frá því ég var lítill,“ segir Snorri hress.

Hvernig var fótboltaferillinn þinn?

„Ég var að sjálfsögðu í Val og við vorum með ágætis lið. Ég var ekki teknískur eða fljótur en mér tókst oft að lauma inn nokkrum mörkum. Við unnum Shellmótið í Eyjum til dæmis og ég varð markakóngur þar og á Essómótinu þar sem að við töpuðum í úrslitum. Ég var í fótbolta á sumrin og handbolta á veturna og var alltaf í Valsheimilinu. Ég á góðar minningar, ég var með góða þjálfara. Stjani Guðmunds þjálfaði mig og fleiri góðir. Ég kláraði þriðja flokkinn en ég held að ég hafi ekki verið með á fullu, ég var búinn að gera upp hug minn. Mér fannst skemmtilegra í handboltanum og vinnuhópurinn fór meira út í handboltann. Það var meiri stemning þar í þessum aldursþópum og ég sé alls ekki eftir því að hafa valið handboltann,“ segir Snorri.

Tveir draumar. Þjálfar Val og landsliðið

„Ég hef haft tvo drauma sem tengjast handboltanum, þ.e. að þjálfar Valsliðið og íslenska handboltalandsliðið. Ég er mjög ánægður í dag að fá að vera í Valsheimilinu á hverjum degi að upplífa fyrri drauminn með flottu liði og ég vil ekki hugsa of langt fram í tímann. Ég vil skilja eitthvað gott eftir mig í Val, líka fyrir yngri flokkana og félagsstarfið almennt meðfram þjálfarastarfinu. Það er mikil fegurð fólgin í öllu mannlífinu á Hlíðarenda og að sjá alls konar félagsmenn og stuðningsmenn, því meira því betra. Það kitlar alveg að þjálfar erlendis þó að ég sé ekki á þeim stað í dag að vilja fara þangað. En ég velti því sama og ekkert fyrir mér og tek einn dag í einu í þessari þjálfun og svo sé ég bar til hvað verður seinna meir,“ segir Snorri spökur.

AG Kaupmannahöfn besta liðið

Aðspurður um hvert sé besta liðið sem hann hefur leikið með þá vefst svarið ekki fyrir Snorra. „Klárlega ofurliðið AG Kaupmannahöfn þar sem ég lék t.d. með Ólafi Stefáns, Guðjóni Val og Arnóri Atla. Við unnum dönsku deildina og bikarinn bæði árin sem ég lék með liðinu og einnig urðum við meistarar meistaranna í Danmörku og náðum þriðja sæti í meistaradeildinni annað árið. Þetta lið er meira að segja betra en landsliðið sem náði silfrinu á Ólympíuleikunum,“ segir Snorri.

Stærsta íþróttalega þjáningin á ferlinum

Snorri Stein leggur mikið upp úr því að nýta mótlæti og íþróttalega þjáningu til uppbyggingar og aðspurður um eftirminnilegasta atvikið af því tagi út eigin ferli kemur svarið um hæl: „Vítið sem ég klúðraði í 8 liða úrslitunum á Ólympíuleikunum í London 2012 á móti Ungverjum. Mark úr vítinu hefði tryggt sæti í undanúrslitum og þarna eyðilagði ég bæði eigin draum og liðsins. Það líður varla sá dagur sem ég hugsa ekki um þetta augnablik, en ég kann núna að meta það að hafa tekið vítið. Þetta er afar vond minning en ég er núna farinn að geta nýtt þessa reynslu á jákvæðan hátt og ég reyni að nota svona atvik til að efla mig og styrka í stað þess að brjóta mig niður,“ segir Snorri djúpt hugsi.

Valur stórveldi í vinsælustu boltaíþróttum á Íslandi

En hvernig lítur Snorri Steinn á stöðu Vals um þessar mundir og horfur til framtíðar. „Valur er í einstakri stöðu um þessar mundir að vera eina íþróttafélagið á landinu í toppbaráttu í þremur vinsælustu boltaíþróttum bæði í meistara-flokkum karla og kvenna. Ég þekki ekk-



„Ég vil skilja eitthvað gott eftir mig í Val, líka fyrir yngri flokkana og félagsstarfið almennt meðfram þjálfarastarfinu“ segir Snorri Steinn. Ljós. Baldur Þorgilsson.

ert annað félag hér á landi sem er í þeirri öfundsverðu stöðu. Mér finnst það gríðarlega hvetjandi að finna metnað í öllum íþróttagreinum félagsins og einnig hversu mikil rækt er lögð við kvennaliðin. Hins vegar eru blikur á lofti að mínu mati og aðstaðan á Hlíðarenda er sprungin og meistaraflokkarnir fá ekki nægan æfingartíma, ekki síst í inniþróttunum. Ef Valur ætlar að vera áfram stórveldi þarf að bæta aðstöðuna og útvega meiri aðstöðu til æfinga innanhúss auk þess sem knatthús myndi breyta miklu fyrir alla uppbygg-

ingu á Hlíðarenda til framtíðar. Eins finnst mér að það ætti að vera metnaðarmál hjá félaginu í heild að efla yngri flokka starfið sem mest og stefna að fleiri uppöldum leikmönnum í öllum afreksflokkum félagsins,“ segir Snorri að lokum.

Valsblaðið þakkar Snorra Steini fyrir hressilegt viðtal og óskar honum velfarnaðar í framtíðinni með von um að við fáum að njóta krafta hans og fjölskyldunnar sem lengst á Hlíðarenda.

PARTÝBÚÐIN

Óskar Valsmönnum
gleðilegrar hátíðar
og velfarnarnaðar
á nýju ári

Faxafeni 11, Reykjavík, s. 534 0534



Yngri flokkarnir í Val efnilegir

Sunna Friðriksdóttir er 17 ára og leikur handknattleik með 3. flokki og U-liði Vals

Fyrirmynd þín í handbolta? Stine Oftedal og Uwe Gensheimer.

Draumur um atvinnumennsku í handbolta? Væri gaman að spila í Þýskalandi.

Landsliðsdraumar þínir? Vakna vonandi einn daginn örvhent, þá tek ég hægri skyttuna.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Rólegur og góður í að leiðbeina.

Uppáhalds erlenda fótbolta- og handboltafélagið? Fuchse Berlin.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Geggjað teymi! Bingi og Anna eru góð blanda.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Setja sér markmið og ná þeim.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Þjófnað upp á sömu aðstöðu og sama metnað með æfingar.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Vera góðar fyrirmyndir og fylgjast vel með í öllum flokkum.

Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Hafa sameiginlegar æfingar fyrir krakka þar sem handboltinn keppir við fótboltann í körfubolta, o.s.frv.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Hafa umgjörðina alltaf góða, tónlist, kynnar o.fl.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Halda áfram að skila góðum árangri eins og síðustu ár.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Reyna að fá sem flesta til að prófa og hafa þjálfara sem ná vel til krakka

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Naumt tap á móti Lemgo.

Hvaða áhrif hefur Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun og keppni á þessu ári? Ég var í fjarnámi í byrjun árs, missti af mörgum æfingum og síðan var tímabilinu slútt.

Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Passa upp á að það sé vel komið fram við alla og að það séu fundnar æfingar sem henta öllum.

Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Óska eftir hugmyndum hjá flokkunum, kannski tillögubox.

Besta bíómynd? *Speed*.

Besta bók? *Hunger games*.

Einkunnarorð? Þú getur ekki gert meira en þitt besta.

Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik, 11. maí, 1911.

Nám? Náttúrufræðibraut í Menntaskólanum í Reykjavík.

Maki? Alexander Ólafsson.

Hvað ætlar þú að verða? Hef áhuga á raungreinum, svona samhliða handboltanum.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Ég hugsa ekki svona langt fram í tímann en vonandi búin að ná mér í gráðu og enn þá hjá Val.

Af hverju Valur? Er uppalinn Valsari, það kom aldrei neitt annað til greina.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Ég er fyrsti Valsarinn í fjölskyldunni.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum? Þau hafa stutt mig í handboltanum síðan ég byrjaði að æfa og hafa nánast aldrei misst af leik.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Ég, Reginn er svo sem finn líka.

Af hverju handbolta? Ég fór að prófa æfingu með vinkonu minni í 7. flokki, eftir það kom ekkert annað til greina.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Ég spilaði einn mjög góðan leik í körfubolta.

Eftirminnilegast úr boltanum? Bikarmeistaratitillinn í 3. flokki 2020.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Að detta úr bikarnum og að geta ekki klárað tímabilið.

Stærsta stundin á þessu ári? Fá bílpróf.

Markmið fyrir þetta tímabil? Gera mitt besta í öllum leikjum og á æfingum.

Besti stuðningsmaðurinn? Mamma og pabbi.

Erfiðustu samherjarnir? Vala.

Erfiðustu mótherjarnir? HK, alltaf frekar erfiðar

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Dagur Snær er ógleymanlegur og andlegur leiðtogi.

Mesta prakkarastrik? Ég er svo þæg, ég geri ekki prakkarastrik.

Vandræðalegasta atvik? Ekkert kemur mér úr jafnvægi.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Hulda og Sara.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Oggi og Einar.

Hvernig list þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val? Mjög vel, mér finnst yngri flokkarnir efnilegir, sérstaklega 4.fl. kvenna.

STYRKU ÞITT FÉLAG!

Fáðu góða þjónustu hjá rótgróinni fasteignasölu og þú styrkir þitt félag um **100.000kr.** í leiðinni



Skráðu eignina þína í sölu á **fastlind.is/valur**
Þegar eignin selst fær Valur
100.000kr.

**LIND**
FASTEIGNASALA



Ólafur Jónas Sigurðsson með fjölskyldu sinni, Auði Gestsdóttur eiginkonu og börnum þeirra Sigurði Pétri (kallaður Spói) og Guðrínu Karítas.

Ég ætlaði aldrei að verða körfuboltaþjálfari

Körfuknattleiksdeild Vals gerði vorið 2020 tveggja ára samning við Ólaf Jónas Sigurðsson um að taka við starfi aðalþjálfara meistaraflokks kvenna sem árið 2019 vann deildar- bikar- og Íslandsmeistaratitil og varð árið 2020 deildarmeistari en það ár var ekki leikið um Íslandsmeistaratitilinn vegna heimsfaraldurs. Helena Sverrisdóttir var samhlíða ráðinn aðstoðarþjálfari Ólafs, þau náðu frábærum árangri á sínu fyrsta tímabili og stýrðu Valsliðinu til sigurs á Íslandsmótinu 2021 eftir æsispennandi úrslitaviðureign við Hauka. Einnig varð liðið deildarmeistari.

Ólafur Jónas var í lok síðasta tímabils valinn þjálfari ársins á lokahófi Körfuknattleikssambands Íslands. Á yfirstandandi tímabili kom Berglind Lára Gunnarsdóttir ný inn í þjálfarateymið með Ólafi í stað Helenu Sverrisdóttur sem gekk til liðs við Hauka, uppeldisfélagið sitt. Berglind er körfuboltaunnendum að góðu kunn bæði sem leikmaður með sigursælu liði Snæfells og íslenska landsliðinu. Ólafur Jónas er kennari að mennt, auk þess er hann íþróttافرæðingur og einkaþjálfari með áherslu á næringar-

fræði. Hann starfar með körfuboltaþjálfuninni sem grunnskólakennari við Kvíslaskóla í Mosfellsbæ. Ólafur Jónas býr í Mosfellsbæ með eiginkonu og tveimur börnum, sex ára strák og þriggja ára stelpu.

En hver er Ólafur Jónas og hvaðan kemur hann?

Blaðamaður Valsblaðsins leitaði eftir viðtali við Ólaf Jónas og það var auðsótt mál. Settumst við niður í Valsheimilinu

sunnudagssíðdegi í lok nóvember, eftir æfingu, til að ræða m.a. um körfuboltaferilinn, körfuboltaþjálfun og tímann hjá Val. Fyrst berst talið að æskuárunum en Ólafur ólst upp í Breiðholti og æfði þar körfubolta með ÍR. „Ég spilaði öll yngri árin körfubolta með ÍR og lék síðan með drengjalandsliðinu og unglíngalandsliðinu í 1982 árganginum en á þessum tíma voru aðalrímurnar í Reykjavík á milli ÍR og KR. Ég lék með ÍR til 2008, sjö tímabil í úrvalsdeildinni en eftir það lék ég með Stjörnunni í eitt ár. Síðan fór ég í

rúmlega 5 ár til Danmerkur þar sem ég lék m.a. í úrvalsdeild í tvö ár. Eftir það lagði ég skóna á hilluna og þjálfaði yngri flokka í Danmörku samhliða íþróttfræðinámi. Reyndar var ég eitt tímabil í Danmörku spilandi þjálfari meistaraflokks í 2. deildinni en það er ekki vænlegt til árangurs og myndi aldrei gera aftur og get ekki mælt með slíku," segir Ólafur Jónas.

Afði fótbolta í yngri flokkum Vals um tíma

Aðspurður um fyrri tengsl sín við Val verður fátt um svör og segist hann reyndar muna eftir því að hafa farið á sinn fyrsta körfuboltaleik á Hlíðarenda með pabba sínum og eftirminnilegast úr þeim leik hafi verið að fylgjast með Frank Booker sýna listir sínar. „Reyndar er gaman að segja frá því að um tíma æfði ég fótbolta með yngri flokkum Vals ásamt vini mínum úr ÍR. Við fórum í strætó á æfingar á Hlíðarenda, spiludum einhverja leiki með Val en ég man að ég var ægilega lélegur í fótbolta og ferillinn var afar stuttur og við hættum eiginlega áður en við byrjuðum," segir Ólafur Jónas og glottir.

Boot camp, körfuboltaþjálfun og kennsla

Eftir að hafa lokið við háskólagráðu í íþróttfræðum, einkaðjálfun og næringar-ráðgjöf í Danmörku fluttist Ólafur Jónas aftur heim 2014 og vann í þrjú ár í Boot Camp og hjálpaði þar mörgum við æfingar. Ólafur Jónas segir það hafa verið lærdómsríkan tíma. Árið 2017 var honum boðin vinna sem meistaraflokksþjálfari nýstofnaðs kvennaliðs ÍR og samhliða réð hann sig sem náttúrufræðikennara við Varmárskóla í Mosfellsbæ (Kvísarskóla) þar sem hann hefur starfað síðan. Áður hafði hann verið kennari í nokkur ár í Seljaskóla í Breiðholti og í Gardaskóla í Gardabæ samhliða þjálfun yngri flokka hjá ÍR og síðan Stjörnunni. Hann segir að þjálfun og kennsla fari mjög vel saman. „Ástæðan fyrir því að fór að þjálfva nýstofnað kvennalið ÍR í 1. deildinni var að formaður félagsins Steinar Þór Guðjónsson hafði samband við mig símleiðis. Ég ætlaði á þeim tímamarki aldrei að fara að þjálfva meistaraflokk og afþakkaði í byrjun boðið. Formaðurinn gafst ekki upp og boðaði mig á fund með Þráni Hafsteinssyni frjálsíþróttagoðsögn hjá ÍR og þeir seldu mér þar hugmyndina um að



Íslandsmeistatitlinum í körfuknattleik kvenna fagnað vorið 2021. Frá vinstri: Guðlaugur Ottesen Karlsson liðsstjóri, Ólafur Jónas Sigurðsson og Sigurður Pétur sonur hans.

koma og þjálfva kvennaliðið. Þó að ég hafi áður þjálfað yngri flokka hjá ÍR og Stjörnunni og í Danmörku hafði ég aldrei þjálfað kvennalið og ekki hugsað mér að verða körfuboltaþjálfari en ég sé aldeilis ekki eftir því að hafa tekið starfið að mér," segir Ólafur Jónas. Hann segist hafa verið ágætlega vel undirbúinn undir þjálfarastarfið, bæði vegna þjálfunarfræðimenntunar, reynslu af þjálfun yngri flokka en ekki síst vegna ýmissa þjálfara sem hann kynntist á eigin íþróttaverli í gegnum tíðina. „Ég tel mig hafa lært mikið af Arnari Guðjónssyni núverandi þjálfara Stjörunnar en við vorum saman í Danmörku," segir Ólafur Jónas.

Aðstoðarþjálfari U-20 ára landsliðsins og kvennalandsliðsins

Ólafur Jónas var eitt tímabil 2018–2019 aðstoðarþjálfari U-20 kvennaliðsins hjá Pétri Má Sigurðssyni og segist hafa lært mikið af honum. Dagbjört Dögg leikmaður Vals var í þessu liði og einnig Eydis sem nú leikur með meistaraflokki Vals en var áður í Keflavík. Hann segist hafa fengið dýrmæta reynslu við að aðstoða við þjálfun unglíngalandsliðsins. Nýlega var Ólafur beðinn um að koma inn í þjálfarateymi íslenska kvennalandsliðsins. „Mér var boðið þetta starf í sumar og ég kom mér inn í þjálfarateymið í ágúst og er nýbúinn með verkefni í Rúmeníu með liðinu þar sem við töpuðum



Þjálfarateymi körfuknattleikslíðs kvenna 2021 Ólafur Jónas Sigurðsson þjálfari og Berglind Lára Gunnarsdóttir aðstoðarþjálfari.

mjög naumlega. Fyrir mig er þetta mikill heiður og ég er þakklátur fyrir að fá þetta tækifæri. Það er gaman að vinna með Dóra og Benna og ég tala nú ekki um að vera með stelpunum. Mér finnst þetta bara mjög skemmtilegt,” segir Ólafur Jónas hógværdin og einlæginn uppmáluð. Ólafur segist vera mjög bjartsýnn fyrir hönd kvennakörfunnar á Íslandi með fleiri sterkum félagsliðum og að landsliðið eigi framtíðina fyrir sér ef rétt sé á málum haldið.

Af hverju Valur?

Eins og fram hefur komið þá var Ólafur Jónas ráðinn vorið 2020 sem aðalþjálfari meistaraflokks kvenna í körfuknattleik hjá Val og hvernig skyldi aðdragandinn að því hafa verið. „Grímur Atlason hringdi í mig og bauð mér starf hjá Val við þjálfun kvennaliðsins og ég var alveg steinhissa á því að fá það tilboð með enga reynslu af þjálfun í efstu deild kvenna. En væntanlega hefur það vakið einhverja athygli hvernig búið var að byggja upp körfuboltadeild kvenna hjá ÍR árin á undan. Mér fannst það spennandi áskorun og stórt tækifæri að koma að þjálfra hjá Val og fannst liðið líka mjög spennandi. Ekki spillti fyrir að hafa Helenu Sværrisdóttur mér við hlið sem spilandi aðstoðarþjálfara og hún hjálpaði mér mjög mikið og veitti mér góðan stuðning og er ég henni mjög þakklátur fyrir það. Sigurvejinn hjá henni er líka mjög smitandi. Það sama má segja um Berglindi sem er núna aðstoðarþjálfari minn en hún hefur mikla reynslu og kann leikinn mjög vel,” segir Ólafur.

Hefur aldrei sóst eftir körfuboltaþjálfun

Athygli vekur að Ólafur virðist ekki hafa skipulagt þjálfaraferilinn að nokkru marki og segist aldrei hafa sóst eftir slíkum verkefnum og í raun verið hissa á öllum þeim tækifærum sem honum hafa boðist, t.d. með ÍR og Val, unglingslandslíðinu og A-landslíðinu. „Ég hef aldrei sótt um starf við þjálfun, það hefur alltaf verið haft sambandi við mig. Mér finnst það mikill heiður að hafa fengið öll þessi áhugaverðu og krefjandi tækifæri og ég legg mig alltaf fram í þeim verkefnum sem ég sinni og undirbý mig mjög vel fyrir allar æfingar og leiki og velti fyrir mér hvernig hægt er að gera liðið betra með samvinnu og liðsheild. Ég hugsa í raun um þjálfun öllum stundum á meðan tímabilið er í gangi,” segir Ólafur Jónas.

Mjög ánægður á Hlíðarenda

Ólafur segir það bæði ótrúlega spennandi og jafnframt krefjandi að taka að sér þjálfun hjá öflugum og flottu Valsliði með breiðan og góðan leikmannahóp. Jafnframt hafi heimsfaraldurinn verið ákaflega mikil áskorun fyrir alla og erfitt að halda fullri einbeitingu við slíkar aðstæður en þrátt fyrir það hafi gengið ótrúlega vel að búa til sterka liðsheild. „Síðasti vetur var mjög lærdómsríkur á mjög erfiðu tímabili og þar sem Gugga og Hallveig hafa lengið haldið vel utan um hópinn gat ég strax einbeitt mér að þjálfun liðsins. Það var ólýsanleg tilfinning að verða Íslandsmeistari en það var í fyrsta sinn sem ég upplifði slíka tilfinningu á mínum ferli,” segir Ólafur stoltur. Valsliðinu hefur gengið ágætlega á fyrri hluta tímabilsins í vetur og Ólafur segist vera sannfærður um að liðið eigi góðan möguleika á því að verða aftur Íslandsmeistari með því að fá alla leikmenn til baka úr meiðslum og toppa síðan á réttum tíma eftir áramót með hækkandi sól. Ólafur segist ákaflega ánægður með þau skref sem hann hefur stigið sem þjálfari og er þakklátur með tímann á Hlíðarenda. „Ég er ekki með neina sérstaka framtíðarsýn sem þjálfari, einbeiti mér bara að því verkefni sem ég sinni á hverjum tíma og mér líður vel á Hlíðarenda,” segir Ólafur hógværdin uppmáluð.

„Það hefur verið góð og markviss uppbygging í körfuboltanum á Hlíðarenda, t.d. með góðum þjálfurum og Gústi hefur gert mjög góða hluti. Iðkendum hefur þarf að hugsa vel um yngri flokkana svo að starfið skili sér upp í meistaraflokkana. Foreldrar verða að vera virkir, það á að vera gaman og eftirsóknarvert að mæta á æfingar. Því virkari sem foreldrar eru því meiri líkur eru á því að vel gangi. Ef allt á að smella saman þarf góða þjálfara og aðstoðarþjálfara, gott utanumhald, virka foreldra, og góða aðstöðu og aðbúnað,” segir Ólafur ákveðinn.

Efnilegir yngri flokkar Vals í körfubolta

„Það hefur verið góð og markviss uppbygging í körfuboltanum á Hlíðarenda, t.d. með góðum þjálfurum og Gústi hefur gert mjög góða hluti. Iðkendum hefur þarf að hugsa vel um yngri flokkana svo að starfið skili sér upp í meistaraflokkana. Foreldrar verða að vera virkir, það á að vera gaman og eftirsóknarvert að mæta á æfingar. Því virkari sem foreldrar eru því meiri líkur eru á því að vel gangi. Ef allt á að smella saman þarf góða þjálfara og aðstoðarþjálfara, gott utanumhald, virka foreldra, og góða aðstöðu og aðbúnað,” segir Ólafur ákveðinn.

Heilræði til iðkenda um næringarmál og almenn heilræði.

Þar sem Ólafur Jónas er menntaður næringarráðgjafi þá er tilvalið að spyrja hann hvaða ráð hann hafi til iðkenda gagnvart mataræði. „Það fyrsta sem iðkendur á öllum aldri þurfa að gera er að taka næringuna í gegn, mikilvægt er að setja rétt bensín á tankinn. Það er þó mjög mismunandi hvernig rétt er að gera slíkt og hver og einn ætti að taka sína næringu í gegn og fá persónulega ráðgjöf við að taka til í mataræði. Mikilvægast er að fá nóg af fjölbreyttum næringarefnum. Reglusemi og heilbriggt líferni er líka mikilvægt,” segir Ólafur.

Valsblaðið þakkar Ólafi Jónasi fyrir skemmtilegt viðtal um eigin íþróttuferil, þjálfarastarfið og lífið á Hlíðarenda og óskar honum góðs gengis í lífi og starfi og gaman væri að sjá börnin hans klæðast Valsstreyjunni einn góðan veðurdag.



Valsarar í Búrkína Fasó

Ungmennir í Búrkína Fasó fengu í haust afhentar Valstreyjur ásamt öðrum gjöfum fyrir skólann þeirra fyrir tilstuðlan ABC barnahjálpar á Íslandi. Barnahjálpin hélt söfnun hér á landi þar sem ýmis íþróttafélög eins og Valur afhentu eldri treyjur og veittu söfnuninni lið á fjölbreyttan hátt. Meðfylgjandi eru nokkrar myndir af krökkunum í Búrkína Fasó og ánægjulegt er að sjá gleðina skína í andlitum barnanna í Valstreyjunum og vonast er til þess að þessar treyjur komi að góðum notum. Allir Valsarar eru hvattir til að styrkja góð málefni.

Nánar um ABC barnahjálp

ABC barnahjálpar er íslenskt hjálparstarf, stofnað árið 1988. Starfið snýst um það að gefa fátækum börnum tækifæri til menntunar og hjálpa börnum til nýs lífs með því að veita þeim heimili og menntun. ABC barnahjálpar starfar nú í 7 löndum Asíu og Afríku en þau eru: Indland, Pakistan, Filippseyjar, Banglades, Kenýa, Úganda og Búrkína Fasó. ABC barnahjálpar styrkir þúsundir barna til náms og búa mörg þeirra á heimavistum ABC. ABC skólarnir veita nemendum frá 3ja ára aldri ókeypis menntun, skólagögn, skólabúning, læknishjálpar og mat. Sjá nánar á www.abc.is.

VALSARAR HITTA BEINT

Í MARK Á

BULLSEYE
Darts & Drinks

Gleðilegt nýtt píluár!

Austurbæ v/ Snorrabraut - bullseye.is



Íslands- og bikarmeistarar í handknattleik karla 2021

Nokkrar stemningsmyndir frá því þegar handboltastrákarnir fögnuðu Íslands- og bikarmeistaratitlinum. Ljósmyndir Baldur Þorgilsson.







Miklu meiri metnað í yngri flokka

Bjarmi Kristinsson er 17 ára og leikur knattspyrnu með 2. flokki og KH

Nám? Viðskiptafræði.

Hvað ætlar þú að verða? Endurskoðandi/Atvinnumaður.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Komin út í atvinnumennsku.

Af hverju Valur? Bý í hverfinu.

Uppeldisfélag í fótbolta? Valur.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Nei.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum? Mjög mikið.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Ég auðvitað.

Af hverju fótbolti? Byrjaði að sparka bolta áður en ég gat labbað.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Hljóp maraþon.

Eftirminnilegast úr boltanum? Þegar ég skaut í slána í hálfleik í landsleik Íslands við Króatíu.

Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili?

Okkur gekk vel í bikarnum.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Þegar við duttum út úr bikarnum.

Markmið fyrir þetta tímabil? Komast í meistaraflokk.

Besti stuðningsmaðurinn? Pabbi og mamma

Erfiðustu samherjarnir? Enginn.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Matti og Halli.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val?

Katla Tryggvadóttir.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val?

Bele Alomerovic.

Fyrirmynd þín í fótbolta? Vidic.

Draumur um atvinnumennsku í fótbolta? Er það ekki það sem allir vilja?

Landsliðsdraumar þínir? Slá leikjemet.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Agi og metnaður.

Uppáhalds erlenda fótbolta- og handboltafélagið? Manchester United.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Skemmtileg tilbreyting.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Metnaður og agi.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Miklu meiri metnað í yngri flokka.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Velgengni meistaraflokks kvenna.

Hvaða áhrif hefur Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun og keppni á þessu ári? Öðruvísi æfingaálág og aukið sjálfsagann.

Besta bíómynd? *American Psycho*.

Besta bók? *Alex Ferguson*.

Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik, 1911.

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Guðni Olgeirsson

Gunnar Svavarsson

Guðrún Gísladóttir

Gunnar Zoëga

Gunnar Kristjánsson

Gunnlaugur Ragnarsson

Gunnar Sigurðsson

Hafdís Alexandersdóttir

Gunnar Sturluson

Hafrún Kristjánsdóttir

TIL HVERS?

Dagurinn í dag er sá eini sem skiptir máli!

Ég held að ekkert okkar spyrji sig þessarar spurningar þegar við förum á fætur á morgnanna; TIL HVERS? En ef við veltum því fyrir okkur í alvörunni, með framtíð okkar og árangur í huga, er þetta mikilvæg spurning. Mun mikilvægari en við gerum okkur grein fyrir.

TIL HVERS ...

- að fara á fætur?
- mæta í skólann?
- halda einbeitingu?
- vera til fyrirmyndar?
- læra heima?
- koma fallega fram?
- setja sér markmið?
- mæta á æfingu?
- leggja sig fram?
- taka séræfingu?
- ganga snyrtilega um (Valssvæðið)?
- vera leiðtogi?
- þakka fyrir sig?
- borða hollan mat?
- hrósa, hvetja, gera góðverk?
- lesa uppbyggilega bók?
- fá góðan svefn?

„Af því bara“ er ekki rétt svarið að mínu viti. Og heldur ekki: „Það er skólaskylda, ég verð að mæta. Það er æfing, ég verð að mæta.“ Rétt svarið er að **ÞETTA ER EINI DAGURINN Í ÞÍNU LÍFI SEM SKIPTIR MÁLI**. Gærdagurinn kemur



aldrei aftur og þú getur ekki breytt neinu af því sem þú gerðir í gær. Og morgundagurinn er aðeins vonir og væntingar um það sem mun hugsanlega eiga sér stað eða gæti gerst.

Jú, þú getur sett þér markmið fyrir morgundaginn og nánustu framtíð með því að skrifa niður hvenær þú ætlar að vakna, mæta í skólann, læra heima, lesa, æfa, vaska upp, hrósa, fara að sofa og svo framvegis. Dagurinn í dag er sem sagt eini dagurinn í boði til að taka eitt lítið skref í áttina að því sem þig langar að upplifa.

Það að lesa 10 blaðsíður í uppbyggilegri bók daglega og skrifa þau orð niður sem þú skilur ekki og fletta þeim upp, svo þú áttir þig á því hvað þau þýða – mun bæta orðaforða þinn verulega. Slíkt gerir það að verkum að þú munt skilja námsbækurnar betur, fá hærri einkunnir

sem bætir sjálfstraustið og þér mun vegna betur. Hversu einfalt er þetta? Eins auðvelt og hugsast getur.

En lykhillinn að því að breyta hugsun sinni og framkvæmd er **SJÁLFSAGI** og sjálfstjórn! Það er minnsta mál í heimi að hjakka í sama farinu, horfa upp á félagu sína eða bekkjarsystkini stinga af í námi eða íþróttum eða hverju sem er eingöngu vegna þess að þau búa yfir sjálfsaga til að nýta tímann sinn á skynsamlegan hátt. Klukkan tífar og allt í einu verðum við ári eldri. Og ári eldri og ári eldri.

Ans margir hanga í símanum daga og nætur af því „allt er svo geggið á Netinu að við megum ekki missa af neinu“. En svo áttum við okkur á því seinna eða fljótlega að við erum að missa af okkur sjálfum. Kannski vegna þess að við vorum áhrifagjörn, nenntum engu, ætluðum að gera hlutina seinna. Hversu vel þekkjum við „ég nenni þessu ekki núna en ætla að gera þetta seinna“? Seinna – er ekki til í hugarheimi þeirra sem vilja ná geggjúðum árangri. **NÚNA** er málið

Í kringum 3% af fólki sest niður og tekur ákvörðun um líf sitt og árangur, skrifar niður markmið, dagsetningar og framkvæmdaplan. Aðeins í kringum þrjú prósent! Er það fólkið sem lætur drauma sína rætast?

Þessi dagur er **MIKILVÆGASTI** dagur lífs þíns og litlir hlutir skapa stóra sigra. Eitt lítið skref á dag verður skyndilega að risastökki og þú kemst á þann stað sem þig dreymdi um.



„Lykilinn að því að breyta hugsun sinni og framkvæmd er sjálfsagi og sjálfstjórn,“ segir Þorgrímur Þráinsson sem haldið hefur fjölda fyrirlestra fyrir unglinga. Börn að leik á Friðriksvelli á Hlíðarenda.



Aukaæfingin skapar alltaf meistarann

Áki Hlynur Andrason er 19 ára og leikur handknattleik með ungmennaliðinu og æfir með meistaraflokki

Nám? Er í fjármálaverkfræði í Háskólanum í Reykjavík.

Hvað ætlar þú að verða? Stefni á að klára fjármálaverkfræði í HR og komast út í atvinnumennsku í handbolta.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Búinn að eiga glæstan handboltaferil.

Af hverju Valur? Byrjaði að æfa í 8. flokki í Val í handbolta og hef æft með Val síðan fyrir utan eitt tímabil.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Ætli frægasti Valsarinn í fjölskyldunni minni sé ekki yngri systir mín hún Hekla Hrund.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum? Frábærlega eins og í öllu öðru, þau eru allaf til staðar.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Það hlýtur að vera Hekla Hrund systir mín.

Af hverju handbolta? Handbolta er eina íþróttin sem ég hafði virkilega mikinn áhuga á, hef ekki æft margar aðrar íþróttir fyrir utan frjálsar sem ég æfði í tvo ár.

Helstu afrek í öðrum íþróttgreinum? Reykjarvíkurmeistari í kúluvarpi það er mitt stærsta og helsta afrek í öðrum íþróttum.

Eftirminnilegast úr boltanum? Balaton Cup ferðirnar eru eftirminnilegastar, sigur á Vesprém í Vesprém Arena er sennilega það eftirminnilegasta úr boltanum.

Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Mjög sterkog góð liðs-heild er lykilstæðan.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Það er tap í úrslitaleiknum um Íslandsmeistaratitilinn í 3. flokki.

Markmið fyrir þetta tímabil? Maður vill alltaf vinna allt, þannig að markmiðið er alltaf sett hátt.

Besti stuðningsmaðurinn? Hilma Haf-rún yngsta systir mín er klárlega besti stuðningsmaðurinn.

Erfiðustu samherjarnir? Stefán Pétursson þegar að hann lendir í því að verja frá mér.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Baldvin Fróði.

Vandræðalegasta atvik? Tókst að brjóta sömu tönnina tvisvar á sama klukkutím-anum í æfingaferð í Þýskalandi, með því að fara til tannlæknis og láta laga hana í millitíðinni.

Athyglisverðasti leikmaður í meistara-flokki kvenna hjá Val? Markverðaparið, verður öflugt combó í vetur.

Athyglisverðasti leikmaður í meistara-flokki karla hjá Val? Benedikt Gunnar Óskarsson er ótrúlegur leikmaður sem er á öðru leveli, góður.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val? Valur hefur mjög mikið af flottum og efnilegum leik-mönnum. Klárlega efnilegustu yngri flokkarnir á Íslandi í bæði karla- og kvennaflokki.

Fyrirmynd þín í handbolta? Mikkel Hansen hefur alltaf verið fyrirmynd.

Draumur um atvinnumennsku í hand-bolta? Draumurinn er alltaf að fara í atvinnumenskunna, þýska Bundesligan er þá alltaf toppurinn, spila fyrir lið eins og Kiel.

Landsliðsdraumar þínir? Draumurinn er alltaf að spila fyrir landsliðið og spila með A-landsliðinu á stórmóti.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Þjálf-ari sem hefur góðan aga á hópnum og nær til hans, setur markmiðið hátt og nær því besta út úr hverjum leikmanni.

Uppáhalds erlenda fótbolta- og hand-boltafélagið? Ég held með Liverpool í fótboltanum og Kiel í handboltanum.

Nokkur orð um núverandi þjálfara-teymi? Frábærir þjálfarar sem mynda mjög flott teymi saman.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Aukaæf-ingin skapar alltaf meistarann. Það að gefast aldrei upp og að halda alltaf áfram er lykilatíði til að ná árangri, vertu viss um að þú klárir öll verkefni með sóma sem að þú færð í hendurnar.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Fá fleiri konur í

stjórn væri góð byrjun. Passa að auglýsa alla viðburði jafn mikið.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi?

Með fræðslu er hægt að vinna gegn því.

Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Hægt væri að halda félags-lega viðburði til þess að ná deildunum saman.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Hægt væri að auglýsa betur leikina í hverfunum meðal annars með því að auglýsa í strætóskýlum og með stórum skiltum.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Vil sjá félagið vera í fremstu röð næstu árin í öllum íþróttgreinum, halda áfram að berjast um titla í öllum flokkum.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum?

Með skemmtilegum sumarnámskeiðum er hægt að ná til fleiri iðkenda.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Eftir-minnilegasta atvik er þegar að Valur varð Íslandsmeistari karla í vor.

Hvaða áhrif hefur Covid-19 heimsfar-aldur haft á líf þitt og einnig íþrótt-a-iðkun og keppni á þessu ári? Faraldur-inn hafði mjög mikil áhrif á alla, stærsta áskorunin var sennilega heimaæfingarnar sem voru orðnar þreyttar og þurrar eftir 3 æfingar þannig að það var mjög mikil áskorun að halda þeim áfram í 6 mánuði.

Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Halda félags-lega viðburði og ná flokkunum saman í góðan hóp.

Besta bíómynd? *The Hangover 1*, það er alveg hægt að brosa yfir henni.

Besta bók? Seinasta bók sem ég las var *Can't hurt me* Ávisaga David Goggins, hún var áhugaverð.

Einkunnarorð? „Hver sagði að þetta ætti að vera auðvelt“

Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik stofnaði Val 11. maí, 1911.

ÞÚ FINNUR GJÖFINA Á MACRON.IS



macron

MACRON STORE - SKÚTUVOGI 11



Bjarni Ólafur skorar fyrra mark Vals í bikarúrslita-leiknum við KR 2015. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.

Sá leikjahæsti í sögu Vals í efstu deild

Bjarni Ólafur Eiríksson, leikjahæsti leikmaður Vals í knattspyrnu í efstu deild frá upphafi með 244 leiki, var sæmdur gullmerki félagsins fyrir skemmstu. Allir Valsarar þekkja Bjarna enda fáheyrt í raun að spila svo marga leiki fyrir eitt og sama félag í hartnær tvo áratugi.

Bjarni Ólafur Eiríksson hefur gengið í gegnum stórt og sætt með Val. Hann spilaði sinn fyrsta leik með meistaraflokki þann 28. júlí árið 2000 í 5-0 sigri á Tindastóli, kom þá inn á fyrir Brian nokkurn Welch. Síðasti leikur hans með Val var gegn HK á heimavelli í 2-0 sigri árið 2019. Bjarni lauk ferlinum með ÍBV þar sem hann aðstoðaði Eyjamenn að komast aftur upp í deild þeirra bestu. Alls lék

hann 521 leik í meistaraflokki og skoraði 31 mark. Geri aðrir betur.

Ævintýri Bjarna byrjaði á Hlíðarenda þegar hann var ungur gutti. Hann æfði fótbolta og handbolta og þótti nokkuð frambærilegur handboltamaður. Óskar Bjarni Óskarsson, annar af okkar dádustu sonum, sagði einu sinni við Bjarna að hann hefði vel getað orðið eitthvað í handboltanum.

„Það var frábært að alast upp í Val. Ég var með Sigga Eggerts og Robba Skúla, Sveppa og fleiri góðum í flokki en það var ekki fyrir en á Essó-mótinu að við unnum okkar fyrsta titil þegar við lögðum Keflavík í úrslitaleik. Valur var hverfisliðið mitt og hefur alltaf átt stóran hluta í mínu hjarta eftir að ég byrjaði að æfa á Hlíðarenda. Kristján Guðmundsson, sem nú þjálfar kvennalið Stjörnunnar, var að þjálfra mig í fjórða flokki. Ég hafði mjög gaman af honum og svo auðvitað Gaui Kristins, stórkostlegur þjálfari, auk þess var hann frábær persóna og sérstaklega skemmtilegur,“ segir Bjarni þegar hann er beðinn um kíkjá aðeins í baksýnispegilinn.

Hann segir að handboltaferillinn hafi verið alveg þökkalegur. Hugur hans var þó alltaf meiri í fótboltanum. Hann valdi fótboltann fram yfir handboltann þegar hann var í 3. flokki. „Ég var alveg fínn í handbolta en fótboltinn var alltaf númer eitt.“

Ætlaði sér ekki út

Eins merkilegt og það kann að hljóma þá leitaði hugur Bjarna ekkert endilega út í atvinnumennskuna. „Ég hef nú einhvern

Eftirlætis leikurinn

„Bikarúrslitin við KR árið 2015. Það er og verður minn uppáhaldsleikur. Að ná að skora og vinna KR í bikarúrslitum. Það var algjör draumur. Óli Jó pakkaði Bjarna Guðjóns saman daginn áður og við vissum að við myndum vinna. Þetta var geggjáður leikur með fulla stúku af Valsmönnum í glæsilegum Henson jökkum. Ótrúlegur dagur.“

Eftirlætis samherjinn

„Sá eftirminnilegasti er Bjóssi Hreiðars. Það er ekkert hægt að horfa fram hjá honum. Hvorki sem leikmaður eða þjálfari. Ég lít á það sem forréttindi að hafa spilað með honum og vera svo undir hans stjórn.“



Íslandsmeistari 2017. Gengið til leiks í síðasta leiknum við Víking Reykjavík. Ljósmynd Þorsteinn Ólafsson.

tímanna sagt það að ég er örugglega einn af fáum leikmönnum sem stefndu ekki að því að komast í atvinnumennsku. Ég ætlaði mér ekkert að verða atvinnumaður í fótbolta fyrir en þegar Silkeborg kom upp og Berglind fékk líka tilboð að utan í Danmörku en ég efast að við hefðum farið ef hún hefði ekki líka fengið samning.“

Berglind Íris Handsdóttir, eiginkona Bjarna, er eins og flestir vita einn besti handboltamarkvörður sögunnar hér á Íslandi, og ein sú leikjahæsta með íslenska landsliðinu, samdi við SK Árhús á meðan Bjarni spilaði með Silkeborg í dönsku deildinni.

Bjarni sem hafði sprungið út sem vinstri bakvörður undir stjórn Willums Þórs Þórssonar. Í kjölfarið fór boltinn að rúlla svo eftir var tekið og um það talað.

„Þegar Willum kom árið 2005 var ég búinn að vera spila miðvörð. Ég var alls ekki sáttur þegar Willum setti mig í bakvörðinn en hann fékk Atla Svein og Grétar Sigfinn í vörminna sem mynduðu frábært miðvarðapar þannig að maður gat nú lítið kvartað. Það gekk vel þetta tímabil og ég fékk smá athygli að utan og fór á reynslu í Noregi og Danmörku. Enduðum í öðru sæti í deildinni og urðum bikarmeistarar eftir að hafa komið upp um deild. Þegar Berglind fékk tilboð frá SK Árhús og ég frá Silkeborg þá létum við slag standa og fluttum út til Danmerkur.“

Bjarni var svo valinn í fyrsta sinn í landsliðið þetta sama ár en landsleikirnir urðu alls 21. Hann viðurkennir að það hafi verið erfitt að fara frá Val til Danmerkur enda góðir hlutir í bígerð hjá Val

undir stjórn Willums og Bjarni vildi alls ekki missa af því að verða Íslandsmeistari með félaginu sem hann ann svo heitt.

„Mig langaði að taka þátt í því en það var gaman að prófa að vera atvinnumaður. Ég kom svo heim á miðju tímabili 2007 meiddur en var sem betur fer fljótur að ná mér eftir aðgerðina sem ég þurfti að fara í og náði að spila flesta leikina sem voru af tímabilinu. Ég spilaði eiginlega bara á miðjunni þetta tímabil því Rene Carlsen var í bakverðinum og stóð sig frábærlega. Það var geggjað að verða Íslandsmeistari það ár. Alveg ótrúlegt.“

Vildi breyta til en varð aftur atvinnumaður

Þrátt fyrir velgengi og landsliðssæti fékk Bjarni hálfgerð nóg af fótbolta og

Tölur Bjarna yfir fjölda leikja

KSÍ-LEIKIR

MÓT	LEIKIR	MÖRK
A-deild	244	13
B-deild	65	5
Bikarkeppni	41	4
Deildarbikar	95	5
Reykjavíkurmót	59	2
Meistarakeppni	5	1
Evrópukeppni	12	1
Samtals	521	31

A Landsleikir	21	0
U-21	2	0



Íslandsmótið 2017. Valsmenn fagna marki Bjarna Ólafs í lokaleikum við Víking sem kom á 90. mínútu og reyndist sigurmark leiksins, 4-3. Ljósmynd Þorsteinn Ólafsson.



Bikarmeistari 2015 eftir sigur á KR í úrslitaleik, 2-0. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.

bað um að fá að prófa nýja hluti eins og spila á miðjunni eftir tímabilið 2009. Gunnlaugur Jónsson stýrði Val á þessum tíma og samþykkti að setja Bjarna á miðjuna á undirbúningstímabilinu.

„Svo í fyrsta leik kemur Gulli til mín og segir að það séu menn mættir til að skoða mig sem vinstri bakvörð. Ég sagði bara nei takk. Ég var búinn að ákveða að ég ætlaði ekkert aftur út. En það fór eins og það fór og þetta lið var ekkert hrifið af mínum hæfileikum sem miðjumaður,“ segir hann og hlær. Skömmu síðar hafði Pálmi Rafn Pálmason samband en hann

lék þá með Stabæk, og sagði Bjarna að félagið væri að leita að bakverði sem gæti leyst miðvörðinn einnig. Hvort það væri ekki eitthvað sem hann væri til í að skoða.

„Ég var ákveðinn í að fara ekkert aftur út en lét til leiðast. Það var í raun mjög þægilegt að fara út til Noregs og vilja eiginlega ekkert samning. Það var ekkert stress og mér var svolítið sama hvernig mér myndi ganga. Og hvað gerist..jú auðvitað átti ég bestu æfingar lífs míns auk þess að eiga góðan leik á móti sænsku liði í leik sem var settur upp til að skoða mig.“

Íslenska kvennalandsliðið var á leið á EM í handbolta og Berglind vildi spila á mótinu og samdi því við Fredrikstad Boldklub í norsku úrvalseildinni. Þau hjónin voru í þrjú ár í Noregi sem Bjarni segir að hafa verið ákveðinn rússíbani. „Fyrsta árið var fínt. Annað árið var ágætt en þetta þriðja ár fer í einhverjar metabækur. Það hrundi allt í kringum klúbbinn. Liðið fór á hausinn, missti heima-völlinn sinn, seldu leikmenn í stórum stíl og við féllum. Þá fannst mér þetta bara orðið fínt og vildi koma heim og Valur var eina liðið sem kom til greina.“

Allt breyttist með komu Óla og Bjössa

Eftir að Ólafur Jóhannesson og Sigurbjörn Hreiðarsson komu inn í félagið segir Bjarni að margt hafi breyst enda

breyttu þeir félagar Val úr miðjumóðsklúbbi í þann stærsta á landinu. Fyrir utan að vinna titla þá skemmtu þeir landsmönnum öllum með stórskemmtilegum fótbolta. „Þeir komu með ró yfir félagið. Komu með stöðugleika og þessar svakalegu mannabreytingar hættu. Liðið varð gott og spilaði stórskemmtilegan fótbolta sem ég er mjög stoltur að hafa tekið þátt í. Þegar ég horfi til baka finnst mér þetta lið eitt besta fótboltalið sem hefur spilað á Íslandi. Árið sem við unnum titilinn árið 2017 var alveg ótrúlegt tímabil. Ef boltinn tapaðist þá var búið að vinna hann aftur mjög fljótt eða þvinga andstæðinginn til að þruma boltanum útaf. Við vorum alltaf með boltann og þurftum nánast ekkert að verjast.“

Bjarni tók svo fram úr Sigurbirni sem leikjahæsti leikmaður Vals frá upphafi þegar sá síðarnefndi var að þjálfa Bjarna. Hótaði því meðal annars að setja Bjarna á bekkinn svo metið stæði óhaggað. Ekki stóð Sigurbjörn við stóru orðin og Bjarni segist ákaflega stoltur af þessum árangri. „Þetta er eitt af því sem ég er hvað stoltastur af. Að vera sá leikjahæsti og að vera valinn íþróttamaður ársins hjá Val þrisvar sinnum. Það var líka gaman að slá metið af Bjössa, eiginlega ótrúlega gaman,“ segir hann og það eiginlega hlakkar í honum.

Bjarni varð þrisvar sinnum Íslandsmeistari með Val og bikarmeistari þrisvar auk þess að hjálpa ÍBV aftur upp í deild þeirra bestu á sínum ferli.



Á herrakvöldi Vals 2021. F.v. Sævar Jónsson, Sigurbjörn Hreiðarsson og Bjarni Ólafur Eiríksson. Ljósmynd Benedikt Bóas Hinriksson.

HJÁTRÚ EÐA TRÚ?

*Púlarar slá á eitthvað skilti, ég spila með sokkana niðri
en Valsarar eru með heila kapellu!*

Hvað er þitt leynivopn þegar þú tippar?



LENGJAN

SETTU SPENNU Í LEIKINN!



Meistaraflokkur Vals í handknattleik haustið 2021. Efsta röð vinstri: Stiven Tobar Valencia, Tjörvi Týr Gislason, Þorgeir Bjarki Davíðsson, Finnur Ingi Stefánsson, Benedikt Gunnar Óskarsson og Andri Finnsson. Miðröð frá vinstri: Hlynur Morthens markmannshjálfari og liðsstjóri, Óskar Bjarni Óskarsson aðstoðarhjálfari, Joel Bernburg, Róbert Aron Hostert, Þorgils Jón Svölu Baldursson, Vignir Stefánsson, Tryggvi Garðar Jónsson, Tumi Steinn Rúnarsson og Snorri Steinn Guðjónsson hjálfari. Fremsta röð frá vinstri: Agnar Smári Jónsson, Einar Þorsteinn Ólafsson, Motoki Sakai, Alexander Örn Júlíusson, Björgvin Páll Gústavsson, Magnús Óli Magnússon og Arnór Snær Óskarsson. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.

Meistaraflokkur karla toppaði á réttum tíma 2021

Ársskýrsla handknattleiksdeildar 2021

Tímabilið í ár litaðist aftur af Covid-19, líkt og tímabilið á undan. Veirubylgjurnar stoppuðu æfingar og leiki í meistaraflokkum og yngri flokkum félagsins. Verst úti urðu samt líklega menntaskóla-krakkarnir sem oft á tíðum máttu hvorki mæta í skóla né æfa sína íþróttagrein. Fyrsta stoppið kom um haustið eftir tvær til þrjár umferðir og voru síðustu leikirnir spilaðir í kringum mánaðamótin sept./okt. og meistaraflokkur kvenna byrjaði aftur um miðjan janúar og meistaraflokkur karla í lok janúar. Annað hlé var gert á deildinni í lok mars og þráðurinn tekinn upp að nýju í lok apríl. Þegar keppni hófst að nýju aftur eftir hléin þá var gríðarlegt leikjaálag á leikmönnum, sem og í Origo höllinni. Stundum leyfðir áhorfendur, stundum ekki og reglum

almannavarna fylgt í einu og öllu. Veturinn var skrýttinn og erfiður á margan hátt en þó tímabil sem endaði á góðum nótum þar sem báðir meistaraflokkarnir virtust ná að komast vel undan þessu og spiluðu frábærlega í úrslitkeppni Ólísdeildarinnar.

Það má í raun segja að 2020–21 tímabili beggja meistaraflokka hafi verið fjórskipt en tvö stop urðu, fyrra um haustið frá október til janúar og aftur í mánuð um vorið, frá mars til loka apríl, síðan var bikarinn spilaður um haustið inni á yfirstandandi tímabili.

Áhyggjur af yngri flokkunum vegna veirunnar voru og eru allmiklar hér í félaginu. Þó svo að krakkarnir hafi verið duglegir við að fylgja heimaæfingum var oft á tíðum söknuður af lífi og kæti krakkanna hér í Origohöllinni. Foreldrar

og yngri iðkendur allir, ásamt öllu góðu Valsfólki, eiga hrós skilið fyrir samstöðuna og skilninginn á þessum furðulegu tímum.

Meistaraflokkur kvenna

Þegar byrjað var að spila á ný í upphafi árs leit liðið ekki vel út og virtist ekki vera líklegt til að gera góða hluti í úrslitakeppninni. En smátt og smátt varð liðið betra og betra, takturinn kom þegar mest á reyndi. Í deildarkeppninni endaði liðið í 3. sæti og fór fljúgandi inn í úrslitakeppnina, spiluðu sinn besta bolta þá, þegar mest á reyndi. Liðið vann sannfærandi sigra á Haukum 2-0 og góða sigra á frábæru liði Fram einnig 2-0 en þá var liðið komið í úrslitaeinvígi gegn KA/Þór. En í



Meistaraflokkur kvenna í handknattleik 2021–2022. Aftasta röð frá vinstri: Lilja Ágústsdóttir, Morgan Marie Porkelsdóttir, Ragnheiður Sveinsdóttir, Hulda Dís Prastardóttir og Lovísa Thompson. Miðröð frá vinstri: Thea Imani Sturludóttir, Hanna Karen Ólafsdóttir, Hildigunnur Einarsdóttir, Mariam Eradze, Ragnhildur Edda Þórðardóttir og Hildur Björnsdóttir. Fremsta röð frá vinstri: Auður Ester Gestsdóttir, Sigrún Pála Pálsdóttir, Saga Sif Gísladóttir, Sara Sif Helgadóttir og Elín Rósa Magnúsdóttir. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.

úrslitakeppninni hjá stelpunum þurfti að vinna tvo leiki til að komast áfram. KA/Þór reyndist sterkara í úrslitarimmunni og endaði sem Íslandsmeistari en frábær úrslitakeppni hjá stelpunum sem stigu upp á réttum tíma. Bikarinn kláraðist síðan á haustmánuðum 2021 og þar sigraði liðið HK í 16-liða úrslitum, ÍBV í 8-liða en tapaði fyrir Fram í undanúrslitum í hörkuleik.

Tímabilið 2021–2022 hefur byrjað af krafti og stelpurnar verid að spila mjög vel og hafa einungis tapað einum leik (þegar þetta er skrifað í lok nív.) gegn KA/Þór í hörkuleik, aðrir leikir hafa unnist og oft á tíðum hefur spílamennska liðsins verið frábær. Sama þjálfarateymi er við stjórnvölinn en Ágúst Þór Jóhannsson er að gera mjög góða hluti með liðið, honum til aðstoðar eru Óskar Bjarni og hægri hönd Gústa, hans mikilvægasti hlekkur, starfsmaður C, Hlynur okkar Morthens. Sjúkraþjálfarinn er enn hinn eldhressi Veigur Sveinsson og okkar allra besta Björg Elín Guðmundsdóttir sér um liðsstjórnina ásamt Guðrúnu Gísladóttur stjórnarmanni handknattleiksdeildar. En Björg sér um svo miklu meira en það, því hún passar börn leikmanna á æfingum og sér hreinlega um að allt gangi vel og smurt, ótrúlegur Valsari sem við sjáum

skrifa eitthvað jákvætt á Valssíður um allar deildir félagsins. Styrktarþjálfari liðsins var hann Jóhann Emil sem líkt og síðasta tímabili, var algjör lykilmáður á Covid tímnum, með heimaæfingar, video og annað slíkt og það hefur sannast á þessum veirutíma hve hrikalega mikilvægt er að vera með toppmann að halda utan um þessi málefni, eitthvað sem félagið þarf að vita og vanda til á næstu árum.

Meistaraflokkur kvenna tók þátt í Evrópukeppni í október og spilaði báða leik-

ina gegn Bekament Bukovička Banja í Serbíu og töpuðust báðir leikirnir naumlega en voru mjög góðir og mikil reynsla fyrir stelpurnar okkar. Mæðurnar í hópnum Hildur Björnsdóttir og Íris Ásta áttu ekki möguleika að fara með í ferðina enda löng ferð og mikil fjarvera. Einnig var Lovísa Thompson ekki með en hún fékk í samráði við félagið að hvíla sig á handbolta nú á haustmánuðum enda búin að vera í sviðsljósinu frá 15 ára aldri, í aðalhlutverki og þurfti hreinlega að taka tvö skref til baka, hugsa um sjálfa sig og

Valsstúlkur fagna innilega einum af fjölmörgu sigrum á árinu. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.



Starfið er margt



Auður Ester Geirsdóttir brýst í gegn í baráttuleik við Fram. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.



Hart barist í leik við Fram og ekkert gefið eftir. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.

finna löngunina aftur í boltann. Faglega var tekið á þessum málum af henni, fjölskyldu hennar, innan Vals og hjá HSÍ enda er hún landsliðsmaður. Hún var sett í fyrsta sæti og við styðjum öll við bakið á þessum frábæra leikmanni og óskum þess að sjá hana aftur á vellinum á forsendum hennar.

Einhverjar breytingar urðu á leikmannahópi liðsins milli tímabila, Arna Sif Pálsdóttir landsliðsmaður steig til hliðar (ófrísk), Margrét Einarsdóttir fór í Hauka, Elín Helga Lárusdóttir fór í Víking, Andrea Gunnlaugsdóttir þurfti að stíga til hliðar vegna höfuðáverka og Þórey Anna Ásgeirsdóttir eignaðist sitt fyrsta barn á dögnum og lék ekki seinni hluta síðasta tímabilis og hefur ekki enn hafið leik á þessu tímabili, en er væntanleg á nýju ári þegar hún getur hafið æfingar af fullum krafti að nýju.

Eftir áramót kom Anna Úrsúla Guð-

mundsdóttir inn í liðið vegna meiðsla og forfalla línumannanna. Hennar þáttur var ansi stór í að þetta varnarliðu liðsins, að fá svona leiðtoga og sigurvegara inn hjálpaði verulega í að liðið varð betra og

betra þegar á leið. Ótrúlegur karakter og forréttindi að geta kallað á svona leikmann til að styðja við stelpurnar okkar, sem og þjálfarateymið.

Síðan fór uppallinn leikmaður í atvinnumennsku, en Ásdís Þóra Ágústsdóttir skrifaði undir hjá Lugi í Svíþjóð. Ásdís er ekki farin að spila með þeim ennþá því hún sleit krossband á vordögnum en er öll að koma til og verður spennandi að fylgjast með henni í sænsku deildinni, þegar hún lætur til sín taka. Við þökkum öllum þessum leikmönnum kærlega fyrir þeirra framlag til félagsins.

Fyrir þetta tímabil fengum við markmanninn Söru Sif Helgadóttur frá Fram og snillingarnir okkar þær Morgan Þorkeldsdóttir og Írís Ásta Pétursdóttir tóku fram skóna að nýju og hafa allar komið sterkar inn. Einnig er Hildur Björnsdóttir komin inn á fullu eftir að hafa misst af síðasta tímabili þar sem hún var að eignast sitt annað barn. Við hópinn bættist síðan Hildigunnur Einarsdóttir sem hefur spilað í mörg ár í atvinnumennsku og með landsliðinu og hefur hún komið frábærlega inn í leik liðsins, bæði í vörn og sókn, einnig sem leiðtogi innan sem utan vallar.

Um jólin í fyrra gekk Thea Imani Sturludóttir til liðs við okkur, Thea fór rólega af stað í Valsbúningnum en hefur í úrslitakeppninni í vor og byrjun þessa tímabils verið frábær og gaman að sjá hve hún virðist vera að bæta sinn leik hér í Val undir stjórn Gústa.

Meistaraflokkur karla

Svipuð staða var á leiktímabili meistaraflokkum karla og kvenna, á tímabili leit út að drengirnir ættu ekki möguleika að gera fína hluti en smám saman fór allt í gang og endaði liðið á spila stórkostlega í



Bikarmeistaratilinum fagnað innilega með stuðningsmönnum sem fylltu stúkuna. Ljósmynd Guðni Olgeirsson.

úrslitakeppninni. Liðið fór í gegnum úrslitakeppnina mjög sannfærandi og sigraði KA í átta liða úrslitum og ÍBV í undanúrslitum eftir mikla dramatík í leikslök. Liðið endaði síðan sem Íslandsmeistari eftir tvo sannfærandi sigra á Haukum sem höfðu endað sem deildar-meistarar, 12 stigum á undan Val.

Nokkur lyklatríði gerðu það að verkum að liðið smám saman varð að almennilegu varnarliði. Eitt af þeim er að í lok febrúar voru lykilvarnarmenn meiddir og þá fékk Einar Þorsteinn Ólafsson, sonur Ólafs Stefánssonar, tækifæri að koma inn í miðju varnarinnar. Það er eins og hann hafi aldrei gert neitt annað og einnig virðist hann búa yfir öðrum eiginleikum sem gerir það að verkum að hann er dálítið óútreknanlegur í aðgerðum sínum, hávaxinn með mikinn varnarskilning. Einnig fór hann að láta taka til sín í hraðaupppláupum liðsins með góðum árangri. Nú í október fékk hann síðan verðskuldað tækifæri á að æfa með A-landsliði karla þegar hann var tekinn í þann hóp.

Varnarleikur liðsins með Einar Þorstein, fyrirliðann Alexander Örn, Þorgils Jón og að lokum Róbert Aron fékk á sig nýjan brag. Það hjálpaði síðan til að Martin Nagy fór að verja mjög vel undir lok febrúar og hélt því út tímabilið og fór það svo að Guðjón Valur fékk hann til sín í Gummerbach eftir frábæra úrslitakeppni.

Liðið vann sem fyrr segir KA 2-0 í 8-liða úrslitum en karlamegin var Evrópukeppisfyrirkomulag á úrslitakeppninni, þ.e.a.s. samanlögð úrslit úr heima- og útileik og því bara spilaðir tveir leikir milli liða enda var komið fram á sumari. Síðan mætti liðið ÍBV fyrst í Eyjum og unnu þar 28-25. Þegar 12 sekúndur voru eftir í heimaleiknum var staðan 29-27 fyrir ÍBV, þeir með boltann og þurftu því bara eitt mark til að tryggja sér miða í úrslitarimmuna gegn Haukum. Eftir leikhlé sem þeir tóku fór þeir í 7-6 í sókninni og ætluðu sér að spila leikinn út og ná einu marki, en Einar Þorsteinn stal boltanum á ótrúlegan hátt og þannig fórum við Valsmenn í úrslitin, stutt á milli í þessu sporti.

Úrslitarimman var góð en með alla leikmenn heila, með mikið sjálfstraust í liðinu vorum við einfaldlega mun sterkari í þessu úrslitaeinvígi og sigruðum báða leikina. Íslandsmeistarar 2021 því staðreynd og mjög verðskuldað miðað við frammistöðuna í úrslitakeppninni.

Bikarinn var síðan spilaður í upphafi



Vignir Stefánsson veifar til stuðningsmanna í bikarúrslitaleiknum haustið 2021. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.

tímabils í haust og sigraði Valur lið Víkings í 16-liða úrslitum, FH í 8-liða, UMFA í 4-liða. Liðið mætti síðan Fram í úrslitaleik bikarsins og sigraði 29-25 þar sem Fram hafði komist í 6-0 í byrjun leiks, en smám saman náðu Valsmenn taktinum og kláruðu leikinn. Björgvin Páll var réttlæga valinn *Maður leiksins* (MVP) en hann kom nýr inn í liðið fyrir þetta tímabil. Valur endaði því sem tvöfaldur meistari árið 2021 og strákarnir unnu einnig Hauka í meistarakæppi HSl í september.

Breytingar urðu á liðinu eftir tímabilið 2020–2021 og yfirgáfu báðir markmenn liðsins okkur, Martin Nagy færði sig til Gummersbach og Einar Baldvin Baldvinsson fór í Gróttu, báðir spiluðu frábærlega í fyrra einkum og sér í lagi undir lok tímabilsins og áttu stóran þátt í árangri liðsins. Anton Rúnarsson fór aftur í atvinnumennsku og fór í sitt gamla lið Emstaden. Hann átti aldeilis frábært ár í Val, var valinn íþróttamaður Vals 2020 og endaði á titli með meistaraflokki. Anton spilaði alveg hreint frábærlega í úrslita-

keppninni, hann hefði varla getað óskað sér betri leið til að kveðja. Mikill sóknundur okkar Valsmanna af Antoni og hans fjölskyldu en hann er ekki bara frábær leikmaður heldur einnig mikil fyrirmynd fyrir yngri iðkendur félagsins sem þjálfari 6. flokks karla og 8. flokks karla og kvenna, auk þessa að þjálfu U-lið karla ásamt Heimi okkar Ríkarðs, og afsannaði hann þar kenningu margra góðra manna að það sé ekki hægt að þjálfu og spila vel, hann gerði hvort tveggja frábærlega strákurinn.

Það var því ljóst var að við þyrftum að styrkja okkur með markmönnum fyrir þetta tímabil og fengum við Sakai Motoki landsliðsmarkmann frá Japan til okkar gegnum Dag Sigurðsson og síðan var Björgvin Páll Gústavsson fenginn í stórt hlutverk hér að Hlíðarenda frá Haukum. Björgvin hefur komið inn eins og storm-sveipur í félagið, *Maður leiksins* (MVP) í bikarúrslitaleiknum, auk margra frábærra leikja. Björgvin gegnir ýmsum hlutverkum hér í Val og ljóst að hann er kominn til að vera og við eigum eftir að njóta



Fedgarnir Júlíus Jónasson og Alexander Örn Júlíusson fagna bikar-meistaratilinum í handbolta 2021. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.

góðs af verkum hans hér í Val. Hann hefur ekki bara verið að spila vel heldur einnig tekið til hendinni í að gera alls konar flotta hluti í félaginu, sbr. var klefi meistaraflokks tekinn í gegn, Stebbastofa tekin í notkun. Stebbastofa er eins konar rólegaheitarherbergi þar sem allir leikmenn meistaraflokka í öllu félaginu, hand-, fót- og körfubolta geta slakað á og náð sér niður eftir erfiðar æfingar eða leiki, eða undirbúið sig fyrir komandi átök, sem og hugsað um sjálfa sig og passað upp á sig enda herbergið skýrt Stebbastofa í minningu okkar besta Stefáns Karlssonar sem lést í janúar 2021.

Tímabilið í ár hefur farið nokkuð vel af stað, sigur í meistarakeppni HSÍ, frábærir Evrópuleikir gegn króastísku liði þar sem sigur vannst í tveimur leikum sem spilaðir voru í Króatíu, þá tók við orrustan við Lemgo þar sem við fengum tvo frábæra leiki í boði Valsdregjanna. Síðan hefur deildin farið ágætlega af stað en með meiðslum, Covid og ýmsum áföllum hefur „Hvolpasveit“ Snorra unnið hug og hjörtu Valsmanna, sem og annarra úr handboltahreyfingunni. En þar sem Róbert Aron var skorinn upp vegna axlar-meisla og Magnús Óli, sprautaður í nára og hvíldur, hafa uppaldir ungir drengir fengið tækifæri og aldeilis staðið sig vel. Það hafa 15 uppaldir drengir komið við sögu á skýrslu meistaraflokks karla á þessu tímabili og margir þeirra leikið stórt hlutverk. Vonandi ná þó allir heilsu á ný og koma aftur við sögu síðar á tímabilinu því það þarf meiri breidd og aukna vigt til að vinna aftur þann stóra.

Starfsliðið tók breytingum fyrir þennan vetur hjá meistaraflokki karla en snillingarnir Guðni Jónsson liðsstjóri og Valgeir Viðarsson sjúkrapjálfari ákváðu að segja þetta gott eftir margra ára frábæra þjónustu, marga titla, frábærar ferðir og minningar, við þökkum þeim kærlega fyrir ómetanlega vinnu fyrir félagið.

Jón Gunnar Kristjánsson tók við sem sjúkrapjálfari og Hlynur okkar Morthens, frægasti starfsmaður C í Evrópu, tók við keflinu af Guðna enda þurfti þungavigtarmann til að koma þar inn. Snorri Steinn þjálfar áfram meistaraflokkinn og er heldur betur að sanna sig sem einn okkar allra besta þjálfari, honum til aðstoðar er sem fyrr Óskar Bjarni sem á engan sinn líka. Jóhann Emil var svo sami lykilmaðurinn, varðandi styrkinn í Covid, með drengina eins og stelpurnar, í raun er sama hvort sem það tengdist meistaraflokkum eða yngri flokkunum, hann var með það allt hreinu.

Á lokahófi, meistaraflokka handknattleiksdeildar, fengu eftirtaldir leikmenn viðurkenningar:

Leikmaður meistaraflokks kvenna:

Lovísa Thompson

Efnilegasti leikmaður meistaraflokks kvenna:

Lilja Ágústsdóttir

Mikilvægast leikmaður meistaraflokks kvenna:

Hulda Þrastardóttir

Besti leikmaður U-liðs kvenna:

Ída Margrét Stefánsdóttir

Leikmaður meistaraflokks karla:

Þorgils Jón Svölu Baldursson

Efnilegasti leikmaður meistaraflokks karla:

Einar Þorsteinn Ólafsson

Mikilvægastu leikmenn meistaraflokks karla:

Alexander Örn Júlíusson og Anton Rúnarsson

Besti leikmaður U-liðs karla:

Benedikt Gunnar Óskarsson

Leikjaverðlaun 2021

250+ leikir: Alexander Örn Júlíusson, Anton Rúnarsson og Vignir Stefánsson.

200+ leikir: Anna Úrsúla Guðmundsdóttir.

150+ leikir: Finnur Ingi Stefánsson.

100+ leikir: Agnar Smári Jónsson, Auður Ester Gestsdóttir og Magnús Óli Magnússon.

Ungmennalið félagsins

Þáttur U-liða félagsins er mikilvægur og líklega mun stærrí en flestir í félaginu átta sig á, leikmenn sem koma inn í meistaraflokkinn, ungir að árum eru enn fyrr tilbúnir í Ólís deildina eftir að hafa gengið í gegnum það að spila í U-liðum félagsins. Þarna fá leikmenn í 3. fl. með stuðning eldri og reyndari leikmanna að prófa sig á stóra sviðinu. Leikmenn þessara liða eru einnig gríðarlega mikilvægir í starfi deildarinnar, dæma leiki yngri flokka, sjá um tölfræði HB statz, grilla á leikjum, ásamt ýmis konar annarri vinnu sem gerir félagið betra í alla staði. Heimur Ríkarðsson, snillingurinn okkar, þjálfaði U-lið karla í fyrra, ásamt Antoni Rúnars og Dagur Snær Steingrímsson var með U-lið kvenna. Allir þessir þrír eru miklir meistarar og aðstoða framtíðarfólk okkar í að taka stóra skrefið í meistaraflokkum karla og kvenna. Breytingar urðu á þjálfarateyminum fyrir þennan veturinn en Heimur er enn við stjórnvöllinn og nú með, sér til aðstoðar, Dag Snær en kvennamegin eru það þau Björn Ingi



Vignir Stefánsson fyrir 250 leiki með meistaraflokki Vals.



Alexander Örn Júlíusson fyrir 250 leiki með meistaraflokki Vals.



Anton Rúnarsson fyrir 250 leiki með meistaraflokki Vals.



Finnur Ingi Stefánsson fyrir 150 leiki með meistaraflokki Vals.

Gísli Gunnlaugsson formaður handknattleiksdeildar veitir viðurkenningar.



Magnús Óli Magnússon fyrir 100 leiki með meistaraflokki Vals.



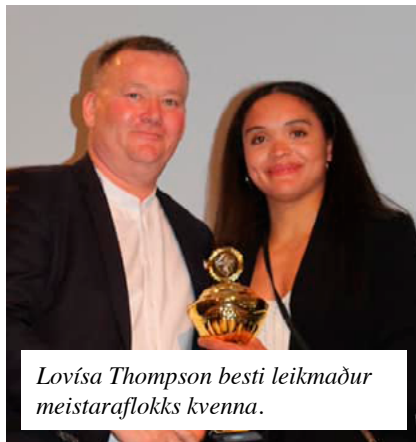
Agnar Smári Jónsson fyrir 100 leiki með meistaraflokki Vals.



Auður Ester Gestsdóttir fyrir 100 leiki með meistaraflokki Vals.



Þorgils Jón Svölu Baldursson besti leikmaður meistaraflokks karla.



Lovísa Thompson besti leikmaður meistaraflokks kvenna.



Einar Þorsteinn Ólafsson efnilegasti leikmaður meistaraflokks karla.



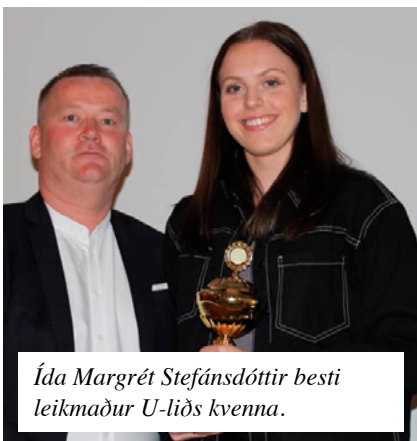
Lilja Ágústsdóttir efnilegasti leikmaður meistaraflokks kvenna.



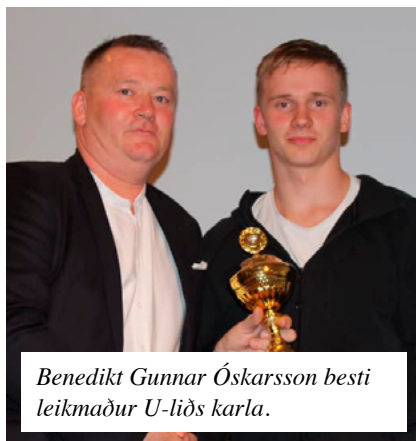
Hulda Dís Þrastardóttir mikilvægasti leikmaður meistaraflokks kvenna.



Alexander Örn Júlíusson og Anton Rúnarsson mikilvægustu leikmenn meistaraflokks karla.



Ída Margrét Stefánsdóttir besti leikmaður U-liðs kvenna.



Benedikt Gunnar Óskarsson besti leikmaður U-liðs karla.



Guðni Jónsson, sjálfboðaliði til 14 ára.



U-lið karla.



U-lið kvenna.

Jónsson og Anna Úrsúla sem stýra skútunni.

Landsliðsfólk Vals

Valsarinn Ýmir Örn Gíslason sem spilar með Löwen í Þýskalandi er að verða leiðtogi í A-landsliði karla og spilar orðið stórt hlutverk í varnarleik liðsins. Hann er enn einn Valsmaðurinn sem gengið hefur í gegnum Valskólann og er að standa sig vel. Ýmir fór með landsliðinu á HM í Egyptalandi ásamt Magnúsi Óla Magnússyni. Maggi er að verða einn albesti besti sóknarmaðurinn í Ólís deildinni. Síðan í október fékk Einar Þorsteinn að spreyta sig í æfingahópi A-landsliðs karla enda framtíðarvarnarmaður Íslands og mjög svo spennandi leikmaður í alla staði. Björgvin Páll Gústavsson sem kom í Val í haust var einnig með á HM í Egyptalandi en hefur spilað 240 landsleiki og vann til silfurverðlauna á ÓL í Peking 2008 og bronsverðlauna á EM 2010.

Með A-landsliði kvenna hafa margar Valsstúlkur komið við sögu, Anna Úrsúla hjálpaði liðinu á vordögum og var hreinlega frábær. Lovísa Thompson, Thea Imani Sturludóttir spila orðið stærra og stærra hlutverk með liðinu. Hildigunnur Einarsdóttir hefur síðan komið af krafti inn í síðustu verkefni og báðir markmenn liðsins þær Saga Sif og Sara Sif hafa tekið þátt í verkefnum tengdum landsliðinu, sem og Mariam Eradze. Nú í nóvember fór liðið í keppnisferð til Tékklands og þá voru þær Thea Imani og Hildigunnur með A-landsliðinu og Sara Sif, Saga Sif, Elín Rósa, Auður Ester og Mariam Eradze allar í B-landsliðinu en bæði liðin spiluðu æfingaleiki þar 26.-28. nóvember. Ágúst Þór Jóhannsson er aðstoðarþjálfari A-landsliðs kvenna og Hlynur Morthens markmannsþjálfari.

Yngri landslið Íslands

Sem fyrr áttum við Valsmenn marga efnilega krakka í yngri landsliðum sem spiluðu í sumar á stórmótum og þess ber að geta að Fálkarnir styrkja yngra landsliðs-



Valskonurnar Hildur Sgurðardóttir og Lilja Ágústsdóttir léku með U-17 ára landsliðinu árið 2021.

fólkið okkar og er þeim þakkað fyrir þann frábæri stuðning við framtíðarfólk Vals, algerlega ómetanlegt.

2002-landslið kvenna spilaði í sumar í Slóvakíu og þar voru þær Ída Margrét Stefánsdóttir, Elín Rósa Magnúsdóttir, Hanna Karen Ólafsdóttir og Signý Pála Pálsdóttir. Allar stóðu þær sig vel en þarna hefði Ásdís Þóra líka verið með en hún sleit krossband í lok síðasta tímabils og missti af mótinu.

2002-landslið karla spilaði á lokamóti í Króatíu og endaði í 8. sæti þar léku með þeir Benedikt Gunnar Óskarsson, Andri Finnsson og Breki Hrafn Valdimarsson en þjálfari liðsins var Heimir Ríkarðsson.

Heimir er síðan tekinn við 2004-landsliðinu sem lék æfingamót í Frakklandi í október og þar var Þorvaldur Örn Þorvaldsson línumaður frá Val.

2004-landslið kvenna fór í B-keppni til Litháen í sumar og þar spiluðu stelpurnar frábærlega og enduðu í öðru sæti eftir að hafa komist í úrslitaleik með frábærum sigri á Spáni. Ágúst Jóhannsson var þjálfari liðsins og Dagur Snær fararstjóri. Lilja Ágústsdóttir spilaði lykhillutverk í þessu liði og verður spennandi að fylgjast með þessu mjög svo efnilega liði á komandi árum. Þetta lið spilaði síðan riðil í nóvember um að komast inn á A-stórmót og tapaði þar úrslitaleik móti Serbíu eftir að hafa sigrað Slóveníu og Slóvakíu. Þar

spiluðu Lilja Ágústsdóttir og Hildur Sgurðardóttir úr Val.

Í úrtakshópum 2006, 2007 og 2008 eigum við Valsmenn mikið af efnilegum krökkum sem verður spennandi að fylgjast með. Dagur Snær er aðstoðarþjálfari 2006-landsliðs kvenna, mjög efnilegur og duglegur þjálfari og erum við stolt af okkar þjálfurum sem koma að starfi HSÍ.

Yngri flokkar Vals

Síðustu tvö tímabil hafa verið erfið og krefjandi varðandi Covid, krakkar hafa misst af mótum, landsliðsfólk af stórmótum (yngri landsliða), keppnisferðir verið færri o.s.frv. Allt hefur þetta reynt á leikmenn, þjálfara og félagið. Við erum mjög þakklát öllum foreldrum, forráðamönnum, iðkendum og þjálfurum hvernig þau hafa unnið lausnarmiðað að því að halda öllu gangandi. Kannski gerir þessi tími marga iðkendur ábyrgari að hugsa um að vera sinn eigin þjálfari og þurfa smá sjálfsaga í að æfa sjálf en söknuðurinn af félagsskapnum, æfingum og mótum er mikill en kannski metur maður meira boltann, íþróttir og annað



Björgvin Páll Gústavsson með Antoni Mána Francisco Helderssyni.

eftir svona tímabil. Staðan í yngri flokkum í handboltanum er nokkuð góð, fjöldinn er vaxandi og höfum við náð að halda flestum iðkendum í gegnum Covid tímum, en hræðsla við brottfall hefur að sjálfsögðu verið mikil. Stelpurnar eru nú orðnar jafn margar og strákarinnir í yngri flokkunum og er það jákvætt. Yngri flokkarnir eiga að skapa góðar minningar, tengjast öðrum og læra í gegnum íþróttina ýmis góð gildi. Krafan mun verða meiri í þessa áttina á næstu árum og er það jákvætt. Auðvitað viljum við ala upp leikmenn sem komast í meistaraflokka félagsins, en það er jafnframt mikilvægt að ala upp þjálfara, dómara og stuðningsfólk. Mikilvægast er allir geti verið nokkuð þakklát og sátt fyrir tímum í Val og að sem flestir verði betri persónur í gegnum mótlæti og meðbyr íþróttanna.

3. fl. karla og kvenna urðu deildar-meistarar og strákarinnir töpuðu síðan í úrslitaleik Íslandsmótsins gegn Haukum í bráðabana eftir vítakeppni. Sömu leikmenn sigruðu í vítakeppni þegar þeir voru í 4. fl. og hafa því upplifað bæði gleði og sorg í gegnum vítakeppni, allt e-ð sem fer í reynslubankann fræga. Stelpurnar í 3. fl. spiluðu án margra lykilmanna í úrslitakeppninni og með allar innanborðs hefði þessi flokkur mjög líklega orðið meistari. Bikarkeppni yngri flokkanna féll niður vegna Covid.

Strákarinnir á yngra ári í 5. fl. (2008) urðu Íslandsmeistarar, sem og stelpurnar í 5. fl. á yngra ári (2008) og eldra árið í 6. fl. kvenna urðu einnig Íslandsmeistarar (2009). Það er gaman að sjá að það eru að koma upp sterkir árgangar kvenna megin, margar efnilegar stelpur og sama stráka megin. En að hafa hóp af efnilegum krökkum er alltaf mjög mikilvægt, mikilvægara en kannski endilega að enda númer eitt (þó það sé samt alltaf gaman).

Anton Rúnarsson hvarf á braut en hann var orðinn lykilmáður í yngri flokka starfinu hjá okkur og við bíðum því spennt að fá hann aftur til okkar eftir veruna í Þýskalandi. Við erum samt mjög heppin að eiga nokkra demanta í yngri flokka starfinu, helst ber að nefna Heimi Rík. með alla sína reynslu, Dag Snæ sem verður sterkari með hverju árinu, Sigríði Unni og Björn Inga sem hafa skapað frábært umhverfi kvennamegin og síðan er Grétar Áki að komast í hópinn með þeim og að verða algjör lykilmáður hjá okkur.

Fyrir veturinn fengum við Ingimund Kristin Ingimundarson og Magnús Karl Magnússon til okkar í þjálfarateymið og eru þeir að koma mjög öflugir inn. Fyrirmyndirnar þjálfar einnig og er það mikilvæg tenging við krakkana en þau Lovísa Thompson, Snorri Steinn, Thea Imani og Arnór Snær eru frábær með yngri krakkana, forréttindi að hafa þessa tengingu.

U-liðs krakkarnir okkar eru einnig mjög mikilvæg og eru þeir Þorgeir Arnarsson, Erlendur Guðmundsson og Daníel Franz að verða öflugir þjálfarar í Val.

Ekki er hægt að telja upp alla þessa þjálfara án þess að nefna þátt Óskars Bjarna yfirþjálfara, en hann hefur á undanförunum árum lagt þvílíkan metnað í starfið að það verður seint þakkað með orðum í þessu riti. En metnaður hans og elja er stór þáttur í þeirri velgengi sem handboltinn í Val hefur átt undafarin ár. Á afmæli Vals 11. maí sl. var Óskar Bjarni sæmdur Valsorðunni og er hann gríðalega vel að henni kominn, eftir allt það starf sem hann hefur unnið á undanförunum árum fyrir félagið. Handknattleiksdeild Vals er ákaflega stolt af honum.

Handknattleiksdeildin þakkar öllum okkar frábæru þjálfurum fyrir þeirra óeigingjarna starf fyrir félagið, að ala upp góða Valsmenn er ansi mikilvægur og

stór þáttur í starfi yngri flokkanna innan Vals.

Stjórn handknattleiksdeildar Vals á þessu tímabili skipa eftirtaldir aðilar:

Eva Gunnlaugsdóttir, Friðrik Hjörleifsson, Gísli Gunnlaugsson, Guðrún Gísladóttir, Gunnar Freyr Sverrisson, Harald Pétursson, Jón Halldórsson, Páll Grétar Steingrímsson, Svala Þormóðsdóttir og Theódór Hjalti Valsson.

Lokaorð

Af þessari upptalningu má sjá að við Valsmenn getum verið mjög stoltir af öllum okkar iðkendum og þjálfunum og þeim sporum sem þau hafa markað í sögu félagsins síðastliðið ár. Sagan heldur áfram að skrifa sig og nýir sigrar munu vinnast – en sama hve sigramir verða margir, verður mikilvægast að geta verið stoltur af sporunum sem maður markaði og með það viljum við vinna fyrir Val.

Áfram VALUR.

Gledilegt nýtt Valsár.

Gísli Gunnlaugsson, formaður handknattleiksdeildar Vals.

Uppskeruhátíð barna- og unglingsviðs, tímabilið 2020–2021

8. flokkur karla

Þjálfari: Anton Rúnarsson.

Markmiðið var að kenna strákunum grunnatriði í handknattleik, hafa gaman og njóta þess að spila handbolta og það gekk mjög vel. Helstu einkenni hópsins eru virðing og vinátta, samvinna, leikgleði, samheldni og njóta þess að æfa og spila handbolta. Hópurinn er samheldinn



Valur sendi 7 lið á Cheerios mót í 8. flokki drengja og stúlkna og stóðu þau sig öll með þrýði.





Valur sendi 12 lið á Ákamót HK í 7. flokki drengja og stúlkna. Leikgleðin var í fyrirrúmi og ljóst að krakkarnir voru ánægðir með að fá loksins að keppa.



og miklir vinir. Flokkurinn tók þátt í þremur mótum.

8. flokkur kvenna

Þjálfari: Anton Rúnarsson.

Markmiðið var að stelpurnar kynntust betur handbolta og reglumum í gegnum alls konar leiki og með því að spila og gekk það mjög vel. Miklar keppnismanneskjur og mikill metnaður einkennir hópinn og góð liðsheild hefur náðst með því að fara í alls konar leiki þar sem þarf að nota samvinnu og leikgleði. Skemmtilegar og hressar stelpur sem mikill heiður var að þjálfva. Flokkurinn tók þátt í þremur mótum.

7. flokkur karla

Þjálfari: Tumi Steinn Rúnarsson.

Okkar helstu markmið í vetur voru að búa til sterka liðsheild, góða karaktera, flotta Valsara og vini til framtíðar. Okkur tókst nokkuð vel að framfylgja þessum markmiðum en var stundum dálítið strembið þar sem covid hafði áhrif á veturinn. Gleði, agi og keppnisskap einkenna hópinn. Vorum með keppni nokkrum sinnum í vetur þar sem jákvæðasti og sá sem hrósar mest fékk verðlaun í lok mánaðar, það gekk mjög vel og strákar tóku vel í það. Strákarnir eru alveg geggjáðir, mikið keppnisskap og glaðlyndir strákar sem eru óhræddir að láta til sín taka. Það er það sem þarf til að vera góður íþróttamaður. Flokkurinn tók þátt á þremur mótum í vetur, voru með 7 lið í heildina þ.e.a.s. 5 á eldra ári og tvö á yngri ári. Strákarnir bættu sig með hverju mótinu og lærðu mikið á þessum erfiða Covid vetri. Við þjálfararnir Tumi, Arnór, Daníel og Jói þökkum kærlega fyrir okkur og hvetjum ykkur til að æfa ykkur aukalega með vinum og fjölskyldum.

7. flokkur kvenna

Þjálfari: Lovísa Thompson.

Helstu markmið flokksins voru að hafa gaman, taka framförum með hverri æfingu og vera góður hópur sem berst fyrir hverja aðra. Stelpurnar voru mjög duglegar á æfingum og sýndu mikinn vilja í að læra nýja og krefjandi hluti. Hópurinn samanstendur af gleðipinum með mikla orku og metnað til að bæta sig. Við vorum duglegar að blanda saman hópnum þar sem þær koma úr nokkrum mismunandi skólum og þar af leiðandi mynduðust ný tengsl milli leikmanna sem styrkti liðsheildina enn betur. Stelpurnar eru móttækilegar og elska að fara í „dodgeball“. Stelpurnar spilaðu á þremur mótum í vetur þar sem þær sýndu miklar framfarir með hverju mótinu. Mikil harka og áráðni einkenndi liðin og margir góðir sigrar unnust.

6. flokkur karla

Þjálfari: Anton Rúnarsson.

Markmiðið var að búa til sterkan og góðan flokk. Unnið mikið með jákvætt hrós og hjálpa liðsfélaganum. Strákarnir tóku vel í það og stóðu sig frábærlega. Samstilltir og metnaðarsamir strákar sem eiga framtíðina fyrir sér. Nokkur verkefni stuðluðu að góðri liðsheild. Strákarnir tóku þátt í 8 mótum, fjórum á yngri ári og fjórum á eldra ári. Einnig var haldið pizzapartý og farið í ferð til Akureyrar. Áhugasamir, metnaðarfullir og flottir strákar. Mikilvægt að halda áfram að sýna sama metnað og vilja til að bæta sig. Það þarf að halda vel utan um þessa stráka því framtíðin er svo sannarlega björt hjá Val.

6. flokkur kvenna

Þjálfari: Óskar Bjarni Óskarsson.

Helstu markmiðin voru að fjölga í



Íslandsmeistaralið 6. flokks kvenna yngri (2009). Efri röð frá vinstri: Sólrún Una Einarsdóttir, Hekla Hrund Andradóttir, Anna Margrét Alfreðsdóttir og Laufey Helga Óskarsdóttir. Fremri röð frá vinstri: Arna Sif Jónsdóttir, Alba Mist Gunnarsdóttir, Arnbjörg Þorbjarnardóttir og Lena Líf Orradóttir.

flokknum, búa til enn sterkari liðsheild og hóp af flottum Valsstelpum. Náðum að fjölga í 36 stelpur og fjölguðum einnig stelpum á yngra árinu sem var nauðsynlegt. Fengu loksins að spila á Akureyri, sem var búið að fella niður tvisvar sinnum og þar sungu stelpurnar alla helgina, duglegar að hvetja hin liðin og voru Val til sóma, innan sem utan vallar. Efnilegur og skemmtilegur hópur sem mætti mjög vel á æfingar, góð orka í flokknum. Náðum bara að taka eitt félagslegt verkefni sökum Covid en hefðum viljað gera meira af því, síðan er alltaf reynt að vinna með liðsheildina í formi æfinga og ræða við þær reglulega um mikilvægi þess. Ferðir út á land gefa alltaf mikið í að sjá hvar við stöndum sem liðsheild og þar erum við mjög ánægðir, þjálfararnir, með útkomuna. Efnilegar, skemmtilegar, góðar að hvetja hver aðra í mótlæti og þegar aðrar gera mistök. Flokkurinn tók þátt í fjórum mótum með eldra árið og fjögur lið spiluðu þar og þrjú mót á yngra árinu þar sem þær enduðu í 1. deild. Liðin stóðu sig mjög vel og komin góð breidd af mörgum stelpum og lið 1 endaði veturinn á að vera Íslandsmeistari 2021. Þakka stelpunum fyrir að vera frábærar og þakklæti til þeirra og forráðamann með að vinna sem best úr furðulegu Covid ári.

5. flokkur karla

Þjálfari: Grétar Áki Andersen.

Markmið flokksins var það að gera leikmenn flokksins betri að vetrinum loknum og að þeir hafi náð að öðlast meiri þekkingu á handbolta í heild. Einnig var það að reyna að vera með alltaf tvö lið á eldra ári og yngra árinu á mótum vetrarins. Það tókst mjög vel þar sem við bættum okkur gríðarlega frá fyrsta móti fram á það seinasta. Einnig náðum við að vera með tvö lið á öllum mótum nema seinasta mótinu út í Eyjum en þá náðum við í síthvort liðið á eldra og yngra ári. Gríðarlega efnilegur hópur, vinnusamur og liðsheild alltaf í fyrirrúmi. Sökum Covid höfum við ekki náð að vera með félagslegt fyrir drengina, nema á seinasta mótinu í Eyjum náðum við því fram og var það gríðarlega skemmtilegt mót fyrir strákana og nutu þeir þess að vera saman. Strákarnir mæta vel á æfingar og vilja bæta sig mikið. Hver og einn er að leggja mikið á sig og vilja allir vera besta útgáfan af sjálfum sér. Flokkurinn tók þátt í öllum mótum sem voru í boði í vetur og gekk vonum framar hjá bæði eldri og yngri. Eldra ár: Liði 1 á eldra árinu gekk vel og vann sig uppi í 1.



Íslandsmeistarar í 5. flokki karla, yngri, 2021. Efri röð frá vinstri: Hlynur Björn Eydal, Kristinn Sighvatsson, Kári Steinn Guðmundsson, Logi Finnsson, Bjarki Snorrason, Örn Kolur Kjartansson og Grétar Áki Andersen þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Anton Máni Francisco Helderesson, Alexander Ingi Arnarsson, Jóhann Ágústsson og Þórhallur Árni Höskuldsson.



Íslandsmeistarar 5. flokki kvenna yngri. Frá vinstri: Björn Ingi Jónsson þjálfari, Dunja Dagný Minic, Ester Elísabet Guðbjartsdóttir, Sigrún Erla Þórarinsdóttir, Hrafnhildur Markúsdóttir, Laufey Helga Óskarsdóttir, Anna Margrét Alfreðsdóttir, Eva Steinsen Jónsdóttir, Embla Heiðarsdóttir, Arna Sif Jónsdóttir og Sigríður Unnur Jónsdóttir þjálfari.



5. flokkur kvenna eldri.



4. flokkur kvenna eldri.



4. flokkur kvenna yngri.

deild á 2. mótinu en féll vegna innbyrðis viðureignar úr 1. deild. Lið 2 á eldra ári hélt sér í 2. deild öll mótin. Yngra ár: Lið 1 á yngra árinu endaði sem Íslandsmeistari 2021. Eftir að hafa unnið fyrstu tvö mótin og lent síðan í 3. sæti næstu tvö mót. Lið 2 á yngra árinu hélt sér í 2. deild á öllum mótum vetrarins.

5. flokkur kvenna

Þjálfari: Sigríður Unnur Jónsdóttir.

Markmið þjálfaranna fyrir tímabil var að bæta alla leikmenn og gera þá öflugri í lok tímabils sem og að fjölga leikmönnum í flokknum. Ekkert opinbert markmið var sett hjá flokknum en stefnan var alltaf að skrá lágmark tvö lið til leiks fyrir hvorn árgang og reyna að bæta árangur liðs og leikmanna á hverju móti. Einnig að læra/prófa eitthvað nýtt á hverju móti og voru leikmenn hvattir til að til þess að prófa sig áfram og prófa nýja hluti. Covid var ekki að hjálpa okkur en þegar mótin og æfingar fóru í gang koma í ljós hverjir höfðu verið duglegir að æfa sjálfir og voru fljótir að bæta sig frá byrjun tímabils. Covid gerði það líka að verkum að hópur leikmanna kom ekki til baka til æfinga og því tókst okkur ekki að fjölga í hópnum. Flokkurinn samanstendur af ótrúlega flottum, áhugasömum og duglegum leikmönnum. Allar stelpurnar eru æfingaglaðar og góðar vinkonur sem styðja hver aðra. Liðsheildin er sterk og vináttan er dýrmæt. Covid hefur því miður ekki verið að hjálpa okkur við að þjappa hópnum saman fyrir utan æfingar en á æfingum er reynt að brjóta hópinn upp reglulega svo stelpurnar kynnist hver annari og geti spilað með hverri sem er í hvaða leik/æfingu sem er, óháð aldri, stöðu, liði sem þær spila almennt í eða

öðru. Umburðarlyndi, virðing og vinsemi eru lykilatriði og að við séum allar í sama liðinu. Verður gaman að fylgjast með þeim á næstu árum, hópurinn er mjög samheldinn og stelpurnar duglegar að vera allar saman. Þátttaka í mótum: Eldra ár: Lið 1 endaði í 2.–3. sæti í 1. deild á öllum mótunum 4 og endar því samanlagt í 2. sæti á Íslandsmótinu. Lið 2 hélt sér alltaf í erfiðri 2. deild og var hársbreidd frá því að komast í 1. deild á síðasta móti sem þær tóku þátt í. Yngra ár: Lið 1 endaði í 1.–2. sæti í 1. deild á öllum mótunum fjórum og endaði því samanlagt í 1. sæti á Íslandsmótinu og urðu Íslandsmeistarar. Lið 2 byrjaði í 3. deild og vann sig upp í 2. deild og hélt sér þar allan tímann, sem er frábær árangur.

4. flokkur karla

Þjálfari: Grétar Áki Andersen.

Veturinn var flottur, við bjuggumst við að hann yrði erfiður vegna fárra iðkenda í 2006 árgangnum og þurftum því að treysta dálítið mikið á 2007 og 2008 strákana. En þetta endaði á því að vera gríðarlega skemmtilegur vetur. Við vorum í leik við öll liðin og unnum þrjá leiki af 8 en töpuðum eiginlega öllum leikjunum með 4 mörkum eða minna. Gríðarlega góð reynsla fyrir þessa stráka og gaman að kynna þeim og sjá þá vaxa í sínu hlutverki og hversu mikið þeir bættu sig á einum vetri. Einnig náðum við að búa til mjög góðan og flottan hóp af strákum sem æfa saman og eru miklir félagar allir sem einn.

Viðurkenningar

Leikmaður flokksins: Þórður Sveinn Einarsson.

Efnilegastur: Hilmar Már Ingason.

Ástundun og áhugi: Auðunn Páll Gestsson.

Besti liðsfélaginn: Höskuldur Tinni.

4. flokkur kvenna

Þjálfari: Sigríður Unnur.

Þjálfararnir voru að efla hvern og einn leikmann og svo búa til flott og samstillt lið. Í upphafi tímabils voru bara 6 stelpur sem komu upp úr 5. flokki fæddar 2006 en enginn leikmaður var fyrir í flokknum fæddur 2005. Hægt og rólega fór að fjölga leikmönnum og æfingarnar fóru að vera markvissari. Þegar mest var í hópnum æfðu 20 stelpur bæði fæddar 2006 og 2007, en hópurinn samanstóð af 16 leikmönnum í lok tímabils. Covid gerði allt erfitt en við vorum ánægð að ná að klára að spila alla leikina, spila 5 æfingaleiki og senda 2 lið í bikarkeppnina.

Þrátt fyrir Covid vorum við þjálfararnir mjög ánægðir með liðið, framfarir hjá leikmönnum og liðinu og hvernig hópurinn eflist og styrktist með hverjum mánuðinum. Það tók sinn tíma í byrjun að venjast stærri bolta og harpxi en framfarirnar hjá liðinu og bætingar hjá leikmönnum voru frábærar þegar horft er til upphafs og enda tímabilsins. Frábærar stelpur, hressar, skemmtilegar og mjög áhugasamar um handbolta, samheldinn og flottur hópur. Flestar duglegar að æfa og til í aukaæfingar og vita að það er lykillinn að framförum og árangri. Erfitt að auka liðsheild þar sem bannað var að hittast utan æfinga vegna Covid en í síðustu Covid pásunni settum við í samstarfi við foreldra verkefni fyrir liðið þar sem þær áttu að safna saman kílómetrum til Akureyrar með því að hlaupa, hjóla eða labba og vegalengdina upp á Hvannadalshnjúk með því að gera armbeygjur, hnébeygjur



4. flokkur karla.

hópinn. Eftir of mörg Covid stöpp stóðu leikmenn sig vel í að peppa hvern annan á samfélagsmiðlum og ná að halda uppi góðum anda þrátt fyrir óhefðbundið tímabil. Það besta við flokkinn er metnaðurinn sem hver og einn leikmaður býr yfir. Þátttaka í mótum: Árangur vetrarins var mjög góður en Valur 2 endaði í 2. sæti 2. deildar og Valur 1 varð deildarmeistari og fór í úrslitaleik Íslandsmótsins en tapaði þar eftir bráðabana í vítakeppni.

Viðurkenningar

Leikmaður flokksins: Breki Hrafn Valdimarsson.

Efnilegasti leikmaður: Ísak Logi Einarsson.

Mestu framfarir: Áki Hlynur Andrason.

3. flokkur kvenna

Þjálfari: Dagur Steingrímsson.

Markmið vetrarins var að bæta æfinga-

eða kviðæfingar. Hver og ein æfði sér eða skólavinkonur saman og saman fór hópurinn tvisvar sinnum uppá Hvannadalshnjúk og niður aftur og svo alla leið til Akureyrar og voru á heimleið þegar opnað var fyrir sameiginlegar æfingar aftur. Mikið pepp og mjög skemmtileg æfing. Einnig settum við nokkrum sinnum upp mynda-hlaupratleik þar sem þær áttu að fara út að hlaupa og finna ákveðna hluti sem þjálfari ákvað á leiðinni og taka mynd af þeim öllum. Duglegar að peppa og hvetja hvor aðra áfram og allar góðar vinkonur. Þátttaka í mótum: Komumst áfram í bikarkeppni með annað liðið okkar, en bikarkeppnin var svo lögð niður vegna Covid svo aðeins var spilið ein umferð. Enduðum í 4. sæti í 2. deild.

Viðurkenningar

Leikmaður flokksins: Kristbjörg Erlingsdóttir.

Efnilegasti leikmaður: Hekla Soffía Gunnarsdóttir.

Ástundun og áhugi: Sólveig Þórmundsdóttir.

Besti liðsfélaginn: Sigurborg Katla Sveinbjörnsdóttir.

3. flokkur karla

Þjálfari: Heimir Ríkarðsson og félagar.

Helstu markmið flokksins var að berjast um alla titla sem voru í boði á sama tíma að gefa öllum leikmönnum flokksins verkfæri við hæfi. Bæði liðin í 3. flokki náðu eftirtektarverðum árangri í deildarkeppni. Metnaður og samheldni einkennir



Deildarmeistarar 3. flokks karla í handknattleik 2021. Aftari röð frá vinstri: Dagur Snær Steingrímsson þjálfari, Heimir Ríkarðsson þjálfari, Dagur Fannar Möller, Ísak Logi Einarsson, Þorgeir Sólveigar, Breki Hrafn Valdimarsson, Tómas Sigurðarson, Benedikt Gunnar Óskarsson, Áki Hlynur Andrason, Þorvaldur Örn Þorvaldsson, Loftur Ásmundsson, Ásgeir Theodór Jónsson og Anton Rúnarsson þjálfari. Fremri röð frá vinstri: Daníel Örn Guðmundsson, Daníel Franz Davíðsson, Andri Finnsson, Stefán Pétursson, Haraldur Agnarsson, Knútur Eymarsson Krüger, Jóhannes Jóhannesson og Emilía Antonsdóttir (Rúnarssonar).



Deildarmeistarar 3. flokks kvenna í handknattleik 2021. Efri röð frá vinstri: Þórey Anna Ásgeirsdóttir, Dagur Snær Steingrímsson, Vaka Sigríður Ingólfsdóttir, Hildur Sigurðardóttir, Berglind Gunnarsdóttir, Ásdís Þóra Ágústsdóttir, Ingibjörg Fía Hauksdóttir, Hafdís Hera Arnþórsdóttir, Anna Karolína Ingadóttir, Hanna Karen Ólafsdóttir, Lilja Ágústsdóttir og Björn Ingi Jónsson. Nedri röð frá vinstri: Sunna Friðriksdóttir, Karlotta Óskarsdóttir, Guðlaug Embla Hjartardóttir, Ída Margrét Stefánsdóttir, Andrea Gunnlaugsdóttir, Elín Rósa Magnúsdóttir og Signý Pála Pálsdóttir.



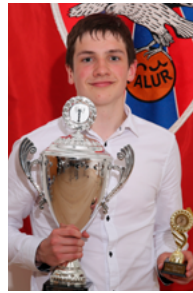
4. fl. karla. Þórður Sveinn Einarsson leikmaður flokksins.



4. fl. karla. Hilmar Már Ingason efnilegastur.



4. fl. karla. Auðunn Páll Gestsson ástundun og áhugi.



4. fl. karla. Höskuldur Tinni besti liðsfélaginn.



4. fl. kvenna. Kristbjörg Erlingsdóttir leikmaður flokksins.



4. fl. kvenna. Hekla Soffía Gunnarsdóttir efnilegust.



4. fl. kvenna. Sólveig Þórmundsdóttir ástundun og áhugi.



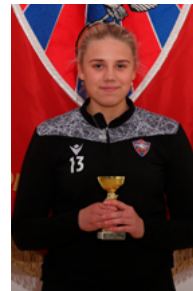
3. flokkur karla. Breki Hrafn Valdimarsson leikmaður flokksins.



3. flokkur karla. Ísak Logi Einarsson efnilegastur.



3. flokkur karla. Áki Hlynur Andrason mestu framfarir.



3. flokkur kvenna. Ásdís Þóra Ágústsdóttir leikmaður flokksins.



3. flokkur kvenna. Vaka Sigríður Ingólfsdóttir efnilegust.



3. flokkur kvenna. Ingibjörg Fía Hauksdóttir mestu framfarir



Efnilegustu leikmenn yngri flokka Vals í handknattleik. Andri Finnsson og Lilja Ágústsdóttir.



Mestu framfarir: Ingibjörg Fía Hauksdóttir.

Efnilegustu leikmenn yngri flokka Vals: Andri Finnsson og Lilja Ágústsdóttir.

Magga- og Stefánsbikarinn

Á hverju ári er veitt viðurkenning í 4. flokki karla og kvenna fyrir besta liðsfélagann en bikarinn hefur frá upphafi verður kenndur við Magnús Blöndal Sigurbjörnsson fyrrum þjálfara og goðsögn hjá félaginu sem féll frá aðeins 24 ára gamall en það voru leikmenn sem hann þjálfaði í 4. flokki karla sem tóku það upp að kjósa alltaf besta félagann í hans nafni.

Í vetur misstu Valsarar annan frábæran féлага þegar Stefán Karlsson lést langt fyrir aldur fram en hann sinnti ótal störfum innan félagsins og skildi engan eftir ósnortinn með sinni frábæru nærveru og jákvæðni. Vinafólk Stefáns hefur afhent félaginu bikar að gjöf líkt og gert var þegar Maggabikarinn var fyrst afhentur og mun 4. flokkur kvenna héðan í frá veita besta liðsfélaganum Stefánsbikarinn og 4. flokkur karla mun áfram veita Maggabikarinn í minningu um þessa frábæru Valsara.

kúltúr flokksins og tryggja það að hver og einn iðkandi gæti æft eftir þeirri bestu getu. Það tókst framar vonum að mynda sterkan og skemmtilegan æfingahóp í vetur þrátt fyrir Covid einkennandi tímabil. Helstu einkenni flokksins í vetur er jákvæðni, miklar bætingar innan sem utan vallar og metnaður innan hópsins. Liðshittingar vetrarins áttu að vera fleiri en raun bar vitni en það var Covid sem kom í veg fyrir það. En stelpurnar stóðu sig vel í að halda standard í heimaæfingum og inn á gólfi þegar það mátti aftur með góðu utanumhaldi og samstöðu í hinum ýmsu samfélagsmiðlagrúppum. Það besta við flokkinn er hversu einbeittar þær eru í að

bæta sig og hversu góður andi er í flokknum. Þátttaka í mótum: Valur 2 stóð sig frábærlega í vetur og tóku miklum framförum og voru í toppbaráttunni í 2. deildinni. Valur 1 voru taplausar í deildarkeppninni og unnu deildarmeistaratilinn örugglega en komust ekki áfram í úrslitakeppninni eftir mikil forföll vegna anna hjá leikmönnum flokksins í úrslitakeppninni með meistaraflokki.

Viðurkenningar

Leikmaður flokksins: Ásdís Þóra Ágústsdóttir.

Efnilegasti leikmaður: Vaka Sigríður Ingólfsdóttir.

Snjallöryggi

Þú getur stýrt Snjallörygginu þínu hvar og hvenær sem er og búið til þínar snjallreglur

Veldu Snjallöryggispakka sem hentar þér

Stofnkostnaður er 19.900 kr.



Innifalið:

Stjórnstöð Sírena
Stjórnborð 2 flögur

Með Snjallöryggisappinu getur þú:

- > Gert öryggiskerfið virkt og óvirkt
- > Fylgst með hvort hurðir séu opnar
- > Fengið boð frá reykskynjurum
- > Fengið tilkynningu ef það er vatnsleki
- > Fylgst með hitastigi
- > Fylgst með upptökum og myndavélum
- > Stjórnað raftækjum
- > Stjórnað lýsingu með snjallperum

Snjallöryggi 3

+3 skynjarar að eigin vali

Verð 5.900 kr.
á mánuði

Snjallöryggi 5

+5 skynjarar að eigin vali

Verð 6.900 kr.
á mánuði

Snjallöryggi 8

+8 skynjarar að eigin vali

Verð 8.900 kr.
á mánuði

Val um skynjara í pökkum:

Hreyfiskynjari með myndavél – Hefðbundinn hreyfiskynjari
Reykskynjari – Hurðarrofi – Vatnsskynjari
(hámark 1 hreyfiskynjari með myndavél)

Kynntu þér snjallara öryggiskerfi á snjalloryggi.is



Öryggismiðstöð Íslands | Askalind 1 | Kópavogur | Sími 570 2400 | Nánar á oryggi.is



Líf og fjör í íþróttaskóla Vals

Helgarnar á Hlíðarenda hefjast klukkan níu alla laugardagsmorgna þegar yngstu og mikilvægustu Valsararnir mæta í íþróttaskólann.

Markmið íþróttaskólans er að taka fagnandi á móti komandi kynslóð Valsara og kynna fyrir þeim starf Vals og þær greinar sem félagið hefur upp á að bjóða þannig að þau geti valið sér hefðbundið yngri flokka starf eftir útskrift úr skólanum.

Íþróttaskóli Vals, sem er í umsjón Tönju Geirmundsdóttur, Signýjar Pálu Pálsdóttur og Auðar Esterar Gestsdóttur er fyrir 18 mánaða – 5 ára gamla Valsara þar sem þau æfa sig bæði í íþróttabraut og boltastöð. Skólanum er skipt í tvo hópa, yngri og eldri og er pláss fyrir 50 börn í hvorum hópi. Í íþróttabrautinni æfa þau sig að klifra, þríla, skríða, hoppa og halda jafnvægi og reynir þetta á styrk, einbeitingu og stundum þolinmæði. Í boltastöðinni kynnst þau öllum boltaíþróttum sem félagið hefur upp á að bjóða. Settar eru upp handbolta-, fóbolta- og körfubolta-stöðvar og æfa þau sig í þeim boltagreinum.

Síðastliðið haust fékk skólinn fulltrúa og fyrirmyndir úr öllum deildum félagsins til að kynna sína íþrótt og starf. Landsliðskonurnar Dagbjört Dögg, Hallveig og Guðbjörg komu og héldu körfuboltaátíma. Íslands- og bikarmeistararnir Agnar Smári og Einar Þorsteinn ásamt Elínu Rósu héldu handboltatímamann og Sigurður, Bele, Sigríður, Fanney og fyrirliðinn Elísa héldu fótboltatíma. Það er frábært að geta fengið svona flottar fyrirmyndir til að kynna starf félagsins og í leiðinni hvetja okkar yngsta íþróttafólk til að iðka sína íþrótt og er þetta orðinn fastur liður í hverju námskeiði.

Auk þess að vera mikilvægt starf fyrir félagið er íþróttaskólinn einnig gæðastund fyrir börn og foreldra þar sem þeir síðarnefndu fá að taka virkan þátt í fyrstu skrefum íþróttaiðkunar barna sinna. Íþróttaskólinn heldur vonandi áfram að stækka og blómstra á næstu misserum þar sem þetta er gífurlega mikilvægt starf og hvetur okkar yngsta fólk til að iðka íþróttir í Val.

Áfram Valur, áfram herra!

*Tanja Geirmundsdóttir skólustjóri Íþróttaskóla Vals.
Ljósmyndir Baldur Þorgilsson*







Vil enn meiri áherslu á körfubolta í Val

Jóhannes Ómars er 16 ára og leikur körfuknattleik með drengjaflokki, unglingsflokki og æfir og leikur með meistaraflokki

Þeim betri ef hann er byrjaður að hitta. Frekar margir svipaðir en líka Björgvin og svo líka Kalli.

Erfiðustu mótherjarnir? Fjölnir líklega. **Eftirminnilegasti þjálfarinn?** Klárlega hann Coach Frikki.

Mesta prakkarastrik? Tók undan stól vinar míns í fermingu.

Vandræðalegasta atvik? Í körfunni er líklega að klúðra galopnu hraðaupphlaupi með því að reyna að troða.

Athylisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Hildur.

Athylisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Ætli það sé ekki hann Pablo.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val? Mér líst nú bara frekar vel á suma og spenntur hvað kemur.

Fyrirmynd þín í körfubolta? Giannis og Jokic.

Draumur um atvinnumennsku í körfubolta? Keppa í útlöndum.

Landsliðsdraumar þínir? Komast í A-landsliðið.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Einbeittir sér að öllum þrátt fyrir þeirra getu, er tilbúinn að eyða einhverjum tíma aukalega í að hjálpa iðkendum og er skipulagður.

Uppáhalds erlenda íþróttafélagið? Washington Wizards.

Nokkur orð um núverandi þjálfarteymi? Mér líst mjög vel á þjálfarteymið okkar sem er bara Finnur eiginlega og er auðvitað með þeim betri þjálfurum á Íslandi.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Finna eitt-

hvað sem þú hefur áhuga á myndi ég segja að væri stærsti partur þess að ná árangri.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Hafa einhverja fræðslu af og til í hverjum flokki.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Það er hægt að hvetja þá sem eru að æfa að mæta sem lið eða eitthvað í þá áttina.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Ég vil sjá Val setja ennþá meiri áherslu á körfu og leggja þar inn meiri pening þar. Gera það meira aðgengilegt fyrir iðkendur að æfa sig aukalega í Valsheimilínu.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum?

Með því til dæmis að hvetja krakkana sem nú þegar eru að æfa að koma með vini sína líka á æfingar.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Ekki mikið sem ég man eftir svo ætli það sé ekki bara uppskeruhátíðin.

Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Þjálfarar geta verið aðgengilegri fyrir krakkana að segja frá því eða þá foreldrar til dæmis.

Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Hafa stað þar sem fólk getur sent inn skoðanir á aðgengilegri hátt.

Besta bíómynd? *Nacho libre.*

Besta bók? *Amma Glepon.*

Mottó? Ég hef nú ekkert mottó en ætli ekki að ég segi „we move“ reglulega.

Hver stofnaði Val og hvenær? Friðrik Friðriksson, 1911, held ég.

Nám? Kvennó.

Hvað ætlar þú að verða? Fyrst og fremst að verða atvinnumaður í körfu.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Ég sé mig sjálfan vera mun betri leikmaður og vera að keppa erlendis.

Af hverju Valur? Ég bý í nágrenni við Val og ég hafði mjög góðan þjálfara.

Uppeldisfélag í körfubolta? Valur.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum? Þau hafa stutt mig mikið með að koma á flesta leiki og hreinlega bara stutt mig mikið í körfunni.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Pabbi.

Af hverju körfubolti? Ég var með góða líkamsbyggingu fyrir íþróttina og vinur minn dró mig á æfingu.

Helstu afrek í íþróttum? Komast í landsliðið U-16 og lenda í 3. sæti á Norðurlandamótinu.

Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Síðasta tímabilið okkar í 10. flokki þá að mínu mati frekar gott seinni hlutann.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Við komumst í fjögurra liða úrslit en töpuðum svo á móti Fjölni.

Stærsta stundin á þessu ári? Ætli það sé ekki leikurinn sem við unnum á móti Fjölni.

Markmið fyrir þetta tímabil? Auðvitað bara að lenda ofar í deildinni.

Besti stuðningsmaðurinn? Mamma er með þeim betri.

Erfiðustu samherjarnir? Finnur er með



Íslandsmeistarar Vals í 2. flokki í knattspyrnu 1952. Efri röð frá vinstri: Helgi Daníelsson, Þórir Magnússon, Ægir Ferdinandsson, Hilmar T. Magnússon, Skúli Skúlason, Gunnar Gunnarsson og Frímann Helgason þjálfari. Nedri röð frá vinstri: Jón Snæbjörnsson, Sigurður Þorsteinsson Hörður Felixson fyrirliði, Einar Einarsson, Gunnar Gissurarson.

Íslandsmeistarar Vals í 2. flokki 1952

Íslandsmeistaratitill Vals í 2. flokki 1952 var í raun forsmeikurinn að því sem koma skyldi. Þarna má sjá nokkra kapp sem áttu eftir að gera garðinn frægan í meistaraflokki félagsins á næstu árum, t.d. markvörðinn snjalla Helga Daníelsson og framherjana Gunnar Gunnarsson, Ægi Ferdinandsson, Hilmar T. Magnússon og síðast en ekki síst Hörður Felixson fyrirliða, markakóng Vals 1955, árið sem deildaskipting var fyrst tekin upp á Íslandsmótinu. Ári seinna, 1956, hömpuðu þeir óvænt sjálfum Íslandsmeistarabikarnum með góðum endaspretti sem hófst á óvæntum en fræknum sigri á Akurnesingum 3-2. Flestir höfðu þessu spáð gullaldarliði Skagamanna Íslandsmeistaratitlinum þar sem 70–80% leikmanna liðsins skipuðu íslenska landsliðið

á þeim tíma. Valur fylgdi sigrinum eftir með því að leggja Fram að velli 5-2 í næstsíðustu umferð. Þá var ljóst að Akurnesingar höfðu ekki möguleika lengur á efsta sætinu og baráttan myndi standa milli Vals og KR í lokaumferðinni. KR-ingar þurftu á sigri að halda en Valsmönnum dugði jafntefli. Svo fór að liðin skildu jöfn 2-2 og Valsmenn fögnuðu Íslandsmeistaratitlinum. Hörður Felixson sem var fastamaður í liðinu var meiddur og lék ekki úrslitaleikinn og er því ekki með á myndinni af Íslandsmeisturunum '56. Á þeim tíma var aðeins tekin mynd af 11 manna liðinu sem lék leikinn en nú á tímum er allur meistaraflokkshópurinn myndaður auk þjálfara, liðsstjóra, sjúkraþjálfara og annarra oft 25–30 manns.

Eftir Óttar Felix Hauksson





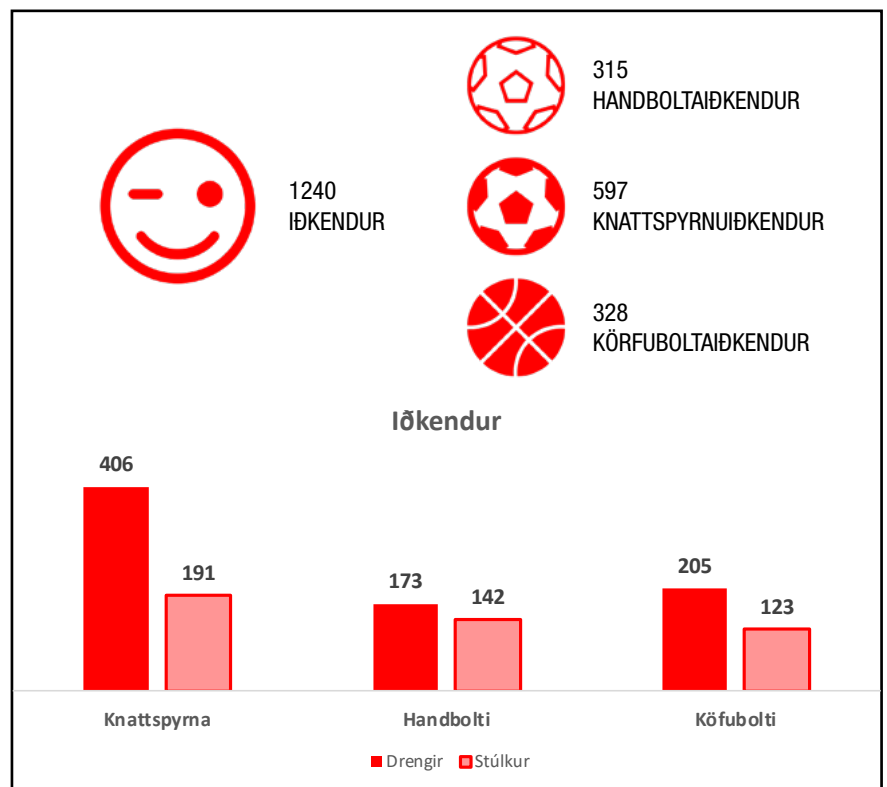
Líf á Hlíðarenda

Skýrsla barna- og unglingsviðs Vals 2021

Það er alltaf ánægjulegt að mæta á Hlíðarenda og sjá svæðið íða af lífi utansem innanhúss. Sú mikla uppbygging í Valshverfinu endurspeglast m.a. í fjölgun iðkenda í öllum íþróttagreinunum. Þessi jákvæða fjölgun Valsara sýnir líka hversu brýn þörf er á bættri æfingaaðstöðu fyrir alla yngri flokkana. En það er mikil áskorun fyrir félagið í dag að tryggja öllum barna- og unglingsflokkum framúrskarandi aðstöðu. Það er því eitt stærsta hagsmunamál félagsins að bæta æfingaaðstöðu svo hægt sé að efla enn frekar farsælt íþróttastarf Vals.

Fjöldi iðkenda er langmestur í fótbolttanum, samtals 569. Því næst kemur handboltinn með 294 iðkendum sem er 8% aukning frá árinu áður og karfan með 273 iðkendum.

Ef skoðað er kynjahlutfallið þá hallar töluvert á stelpum. Það er jákvætt að sjá að í handbolttanum er jafnt kynjahlutfall, en í fótbolttanum eru stúlkur 33% af heildariðkendum og í körfubolta eru þær 40%. Því er mikilvægt að leggja áfram





áherslu á vinavikur þar sem iðkendur fá að bjóða vinkonum úr skóla og vinahópum til æfinga, stelpudaga og aðra viðburði til að kynna starfsemi og vekja áhuga.

Árangursríkt ár þrátt fyrir takmarkanir

Barna- og unglíngastarf ársins er lítað af samkomutakmörkunum, t.a.m. var þriggja vikna æfingalokun í mars 2021. Á þeim tíma lagaði metnaðarfullt þjálfarateymi Vals starfið sitt að aðstæðum og nýtti samskiptamiðla til að koma jákvæðum skilaboðum til iðkenda og setja upp styrktaræfingar.

Barna- og unglíngaflokkarnir hafa náð flottum árangri í ár. Valur varð deildar-meistari í 3. flokki karla í handbolta og liðið fór í úrslit Íslandsmótsins þar sem það mátti þola tap eftir bráðabana og vítakeppni. 3. flokkur kvenna varð einnig deildar-meistari og stelpurnar í 6. og 5. flokki kvenna yngri náðu þeim glæsilega árangri að verða Íslandsmeistarar. Sumarið hjá yngri flokkum í fótboltanum var einnig mjög gott þar sem Valur átti lið í úrslitum Íslandsmótsins í þremur aldursflokkum, 5. flokki karla, 4. flokki karla og 3. flokki kvenna sem lék einnig til úrslita í bikarkeppni KSÍ. Fjöldi ungra Valsara náði einnig þeim árangri að komast í úrtök og landsliðshópa sem kepptu á erlendum vettvangi. Þar á meðal kepptu fimm stelpur með U-16 á opna Norðurlandamótinu þar sem liðið gerði t.a.m. jafntefli við Svíþjóð og bar sigurorð af Dönum.

Hvað varðar mótahald þá náði Valur að halda flest af þeim heimamótum sem skipulögð voru á árinu, aflýsa þurfti einu handboltamóti í vor og jólamóti körfunnar.

Félagslíf utan vallar hefur gildið fyrir þær takmarkanir sem hafa verið í gildi og töluverð röskun hefur verið á því starfi. Ekkert varð af árlegri uppskeruhátíð knattspyrnuflokkanna vegna samkomutakmarkanna, en bæði handboltinn og karfan náðu að fagna uppskeru tímabilsins venju samkvæmt þegar allt lék í lyndi snemmsumars.

Að auki féllu niður stórir sem smáir félagslegir viðburðir líkt og skólaleikar Vals sem ávallt skipa stóran sess í starfi félagsins og í hverfiskólunum.

Valsarar 2022

Við horfum bjartsýn til ársins 2022 með von um að æfingar og félagsstarfið verði án takmarkanna. Áhersla þarf að vera á að styðja við þjálfarateymin og iðkendur þannig að allir hafi gaman af og vilji taka þátt á sínum forsendum. Hvort sem við erum foreldrar, þjálfarar eða iðkendur þá erum við fyrirmyndir utan sem innan vallar og með því að setja metnað í verkefni sem bíða okkar náum við árangri.

Stjórn barna- og unglíngasviðs Knattspyrnufélagsins Vals

Stjórn barna- og unglíngasviðs Knattspyrnufélagsins Vals (BUS) er ein af fjórum félagsdeildum Knattspyrnufélagsins Vals. Í stjórninni sitja Anna Gestsdóttir, Einar Jón Ásbjörnsson, Einar Sveinn Þórðarson, Guðrún Wíum, Helga Þórunn Gunnlaugsdóttir og Páll Steingrímsson. Í haust urðu formannsskipti og tók Guðrún Wíum við hlutverki formanns er Þórhallur H. Friðjónsson lét af störfum vegna flutninga og þakkar Valur honum fyrir gott starf. Stjórnarmenn eru að jafnaði fulltrúar deildaráða flokkanna.

Hlutverk BUS er að styðja við starf íþróttafulltrúa og sameiginlega ásamt þeim fjölmörgu foreldrum sem sinna sjálfboðastarfi tryggja faglegt og vel mótað barna- og unglíngastarf á Hlíðar-enda. Stjórn BUS ber að auki ábyrgð á útgáfu gæðahandbókar þjálfara, iðkenda og foreldra. Gæðahandbókin er öflugt stjórnmtæki þar sem skilgreindir eru verkefni sem meðal annars snúa að störfum þjálfara, keppnisferðum sem og starfsemi foreldraráða sem starfa í öllum barna- og unglíngaflokkum Vals. Handbókin er uppfærð reglulega og kominn er tími á rýni hennar.

Það er sameiginlegt markmið okkar foreldra að tryggja öflugt barna- og unglíngastarf og við hvetjum alla þá sem hafa áhuga á að koma að verkefnum sem snúa að barna- og unglíngastarfinu til að hafa samband við íþróttafulltrúa Vals eða meðlimi stjórnar BUS.

Að lokum, málum bæinn rauðan og látum ekki kappið bera fegurðina ofurlíði.

*Guðrún Wíum Guðbjörnsdóttir
formaður BUS
Áfram Valur*





Íslandsmeistarar í knattspyrnu kvenna 2021

Ljósmyndir tók Þorsteinn Ólafsson







Byggja upp gott umhverfi og flottar fyrirmyndir

Vaka Sigríður Ingólfssdóttir er 17 ára og leikur handknattleik með 3. flokki og meistaraflokki

Nám? Alþjóðbraut, Verzlunarskóli Íslands.

Hvað ætlar þú að verða? Mig langar smá að verða kennari, allavega núna.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Hamingju-söm í skemmtilegri vinnu, vonandi í útlöndum.

Af hverju Valur? Góður klúbbur, góð umgjörð og skemmtilegir liðsfélagar.

Uppeldisfélag í handbolta? Valur.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum? Mæta á leiki, styðja mig og knúsa mig extra mikið eftir töp.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjöl-skyldunni? Örugglega tvíburabroðir minn, hann leynir á sér.

Af hverju handbolta? Var í körfubolta alla mína yngri flokka og skipti frekar seint yfir í handboltann. Hugsa að ég hafi heillast af hraðanum, ákveðninni og mikilli liðsheild sem handboltinn býr yfir.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Vinna mót í körfuboltanum og svo var ég oft í toppbaráttu í langhlaupunum þegar ég var yngri.

Eftirminnilegast úr boltanum?

Keppnisferðirnar og Íslandsmeistaratitillinn.

Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Bratt, skemmtilegt og þroskandi. Við byrjuðum tímabilið brösuglega en náðum okkur á strik undir lokin. Þrátt fyrir það held ég að það höfum siglt áfram á þrautseigju og liðsheildinni sem á endanum gerði okkur sterkari.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili?

Að fá ekki að keppa í bikarúrslitum vegna Covid.

Stærsta stundin á þessu ári? Vera valin í hóp með meistaraflokki, ótrúlega gaman.

Markmið fyrir þetta tímabil? Vera áráðinn og góður liðsfélagi og stuðla að bættri liðsheild en vinna einnig í einstaklingsetu.

Besti stuðningsmaðurinn? Mamma, hún er best en klappar oftast fyrir báðum liðum..

Erfiðustu samherjarnir? Tanja Geirmundsdóttir, snillingur en stundum erfið.

Erfiðustu mótherjarnir? Allt Haukaliðið.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Dagur Snær Steingrímsson.

Mesta prakkarastrik? Líklegast öll dyra- og símaötin, þau voru ekki ófá.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Hulda Dís Prastardóttir.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Benedikt Gunnar Óskarsson.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val? Ótrúlega vel, gaman að sjá marga mjög efnilega krakka sinna handboltanum vel.

Fyrirmynd þín í handbolta? Stine Oftedal.

Draumur um atvinnumennsku í handbolta? Danmörk eða Þýskaland.

Landliðsdraumar þínir? Ná í lið og komast á stórmót.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Góður karakter, vinnur með styrkleika leikmanna og stuðlar að góðri liðsheild með hvatningu.

Uppáhalds erlenda fótbolta- og handboltafélagið? Arsenal í fótoltanum og Kiel í handbolta.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Frábært, bæði í meistaraflokki og 3. flokki. Fjölbreyttir þjálfarar sem ná mjög vel til leikmanna og liðsins.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Hafa gaman að því sem þú ert að gera.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Hafa umræðuna eins hjá báðum kynjum, hafa góða aðstöðu og æfingátíma sem mér finnst þó Valur hafa gert mjög vel.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Kynna sér umræðuna, hlusta og grípa strax inn í ef eitthvað kemur upp á.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Auglýsingar, stemningu og pepp frá sérstaklega yngri flokka þjálfurum að fá krakkana til þess að mæta, þetta var það skemmtilegasta sem maður gerði þegar maður var yngri.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Halda áfram á þessari góðu braut, byggja upp gott umhverfi og flottar fyrirmyndir.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Stóru sigrarnir voru eftirminnilegastir, reyndar voru líka útihlaupin í Covid mjög eftirminnileg kannski ekki skemmtilegust samt.

Hvaða áhrif hefur Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun og keppni á þessu ári? Ég held að Covid hafi sett ákveðnar hömlur á bæði íþrótt- og skólustarf sem ýtti undir vanlíðan, að fá ekki að hreyfa sig getur verið mjög erfitt. Þó var fullt sem hægt var að brosa yfir t.d. færri leikmenn á æfingu sem gerir þjálfaranum kleift að styrkja einstaklinga. En ótrúlega leiðinlegt að fá ekki að spila á fullum krafti og hitta alla liðsfélagana.

Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Samskipti, bara spjalla við leikmennina. Það er stundum gott að opna sig við þjálfarann og leyfa þeim að kynna þér sem ekki bara leikmanni heldur manneskju.

Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Stuðla að góðum samskiptum á milli iðkenda og stjórnenda.

Besta bíómynd? *Good will hunting* og *Inception*.

Besta bók? *Allra besta gjöfin* eftir Jim Stovall.

Einkunnarorð? Þetta reddast, bara brosa.

Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik Friðriksson, 1911.



Flott torg við hliðina á Fjósinu

Næsta sumar verður grillaðstaðan bætt og fjörið á Hlíðarenda eykst.

Segja má að kjörorð Fálkana síðustu tvö ár hafi verið aðlögun. Starfsemi félagsins hefur ekki farið varhluta af heimsfaraldrinum, sem hefur haft mikil áhrif á bæði fjáraflanir og styrkveitingar félagsins.

Árleg jólatrés- og dósasöfnun í upphafi árs var framkvæmd með öðrum hætti en áður vegna sóttvarnaráðstafana og sáu Fálkarnir sjálfir alfarið um söfnunna. Vonandi geta ungmenni úr Val komið að söfnuninni á nýju ári með hefðbundnum hætti. Grillsumarið gekk ágætlega, hægt var að grilla með venjubundnum hætti á öllum leikjum. Aðsókn var auðvitað ekki sú sama og í eðlilegu árferði og salan á hamburgurum því minni en í meðalári. Hins vegar hefur salan miðað við fjölda áhorfenda á hverjum leik aukist á hverju sumri sem hefur vegið á móti fækkun áhorfenda. Það er einfaldlega orðin fastur passi hjá sífellt fleiri vallargestum að fá sér borgara fyrir leik og jafnframt er aukin vitund aðdáneda andstæðinga Vals um að Fjósið og Fálkaborgararnir eru ómissandi þáttur í heimsókn að Hlíðarenda.

Í heildina tókst með samstilltu átaki að viðhalda tekjuöfluninni að verulegu leyti, þótt tekjurnar væru vissulega heldur minni en í meðalári. Styrkveitingar voru jafnframt minni en í meðalári þar sem að mun færri keppnisferðir voru farnar og færri mót sótt. Fálkarnir styrktu alla þá flokka og iðkendur sem sóttu um styrki. Það hefur verið einkar ánægjulegt að geta stutt við bakið á barna- og unglingastarfinu með öflugum hætti í þessu erfða árferði.

Hellulagt svæði á milli Fjóssins og gamla bæjarins á Hlíðarenda

Í sumar var hellulagt svæði milli Fjóssins og gamla bæjarins að Hlíðarenda. Grilluðu Fálkarnir á þessu frábæra torgi í haustleikjunum. Þarna verður framtíðar grillsvæði Fálkana. Stefnan er að koma upp litlu huggulegu húsi eða gámi, við hliðina á gamla bænum. Þar verður aðstaða til að geyma allt sem viðkemur grillinu milli leikja og öll uppsetning verður einfaldari og fljótlegri. Sömuleiðis verður aðstaða fyrir gesti mun betri. Næsta vor



Davor Puricic fékk Fálkaorðuna 2020 fyrir vel unnin störf í þágu félagsins. Með honum eru Einar Logi Vignisson (t.v.) formaður Fálkana og Þórhallur H. Friðjónsson (t.h.).

verður sett upp skjólgirðing og þá verður þetta mjög skemmtilegt svæði þar sem vallargestir geta komið saman fyrir leik, keypt sér borgara og spjallað í góðra vina hópi. Þarna myndast vonandi frábær stemning, ekki síst á góðviðrísðögum. Svæðið mun svo nýtast fyrir fleiri viðburði á vegum Vals og verða kærkomin viðbót fyrir viðburðahald í Fjósinu.

Ýmsar spennandi hugmyndir eru í gangi um bætta umgjörð leikja næsta sumar. Flottasti heimavöllur landsins gæti orðið enn líflægri næsta sumar og vonandi geta Fálkarnir lagt sitt til þess að auka við fjörið.

Fálkarnir keppa að því að styðja við barna- og unglingastarfið með enn öflugri hætti á næsta ári. Sérstök áhersla verður lögð á stuðning við unglina. Það er synd hversu mikið brottfall er hjá iðkendum á unglingsaldri og Fálkarnir vilja gera sitt til þess að halda krökkunum eins lengi í félaginu og kostur er. Voanandi verða skemmtilegar nýjungar kynntar og valkostum krakkanna fjölgað.

Einar Logi Vignisson, formaður Fálkana.



Hef lært mikið síðan ég kom í Val

Ásdís Karen Halldórsdóttir er 21 árs og leikur knattspyrnu með meistaraflokki

Nám? Fjármálaverkfræði.

Hvað ætlar þú að verða? Fótboltakona og verkfræðingur sagði ég alltaf þegar ég var lítil og ég stend enn við það.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Búin að klára námið og á seinni hluta fótboltaferilsins.

Af hverju Valur? Góður klúbbur með háleit markmið sem hugar vel að leikmönnum og hefur metnað í að vera með kvennafótbolta á hæsta stigi.

Uppeldisfélag í fótbolta? KR.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Spurði mömmu og hún sagði að Þorgrímur Práins væri frekar skyldur mér svo ég verð að setja hann hér.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum? Á þeim mikið að þakka og væri líklega ekki á þeim stað sem ég er á í dag án þeirra stuðnings.

Af hverju fótbolti? Skemmtilegasta íþrótt í heimi.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Var í yngri landsliðum í körfubolta.

Eftirminnilegast úr boltanum? Íslandsmeistaratitillinn og að spila fyrir Texas A&M háskólann í USA.

Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Þegar mest á reyndi sneri fólk bökum saman, við hertum liðsandan og baráttuna í liðinu sem svo leiddi okkur að Íslandsmeistaratitlinum.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Detta út úr bikar í undanúrslitum og vera í banni í þeim leik.

Stærsta stundin á þessu ári? Íslandsmeistaratitillinn klárlega.

Markmið fyrir þetta tímabil? Tveir stórir bikarar og komast áfram í riðla-keppni í Evrópukeppni.

Besti stuðningsmaðurinn? Erfitt að toppa Leif og Edvard sem standa vörð á hverjum leik.

Erfiðustu samherjarnir? Er oft á móti Mist Edwards á æfingum og getum orðað það þannig að það er ekkert létt að skora.

Erfiðustu mótherjarnir? Leikir við Breiðablik eru alltaf skemmtilegir.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Bojana Besic eða Edda Gardars.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Lára Kristín.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Guðmundur Andri.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val? Mjög vel og svo eru topp þjálfarar með mikinn metnað sem hugsa vel um sína flokka bæði kvenna- og karlamegin.

Fyrirmynd þín í fótbolta? Þegar ég var yngri leit ég mikið upp til Hólmsfríðar Magnúsar og Katrínar Ómars. Steven Gerrard var svo líka mikið „icon“.

Draumur um atvinnumennsku í fótbolta? Já verð nú að segja að það hefur alltaf verið markmiðið, við sjáum hvað framtíðin ber í skauti sér.

Landsliðsdrumar þínir? Það hefur líka alltaf verið markmið hjá mér.

Uppáhalds erlenda fótboltafélagið? Liverpool.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Matthías er nýr en fyrstu kynni eru mjög góð, hlakka til að læra af honum. Svo er erfitt að finna mann með meiri reynslu en Pétur Péturs og er hann stanslaust að kenna manni og gefa góð ráð. Hef lært mikið síðan ég kom í Val. Saman lofa þeir mjög góðu.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Gefast aldrei upp, hafa trú á því sem þú ætlar þér og gera allt sem þú getur til þess að sækja það.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Það er vel staðið að málum hjá Val en það er alltaf hægt að gera betur.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi?

Besta leiðin til þess er alltaf að fræða þjálfara og krakka um þessi mál. Svo að stíga strax inn í ef einhver verður vitni að svoleiðis því ég veit að það líðst ekki innan félagsins.

Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Deildirnar hittast örugglega mest inn í lyftingasal með sameiginlegum þjálfurum þar svo kannski væri sniðugt að vera með sameiginlegar æfingar þar.

Síðan væri skemmtilegt að vera með sameiginlegar uppákomur.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Það gæti verið að það þyrfti að tengja stuðningsmenn og leikmenn félagsins t.d. með viðburðum sem er kannski erfitt núna á tímum Covid. Vonandi verður þó hægt að halda svoleiðis viðburði á komandi ári.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Vil sjá yngri flokkana halda áfram í góðri þróun og hvetja og hjálpa ungum Völsurum að komast upp í meistaraflokka félagsins.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum?

Leikmenn meistaraflokka heimsæki skóla og kynni æfingar og liðin.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Myndi bara segja leikirnir sem við spiluðum úti á landi. Mér finnst alltaf gaman að ferðast með liðinu.

Hvaða áhrif hefur Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun og keppni á þessu ári? Covid ástandið hefur held ég haft áhrif á líf allra og sérstaklega íþróttafólks en þó aðallega þegar mátti ekki æfa sem gerist vonandi ekki aftur. Í þessum skrifuðu orðum er ég þó með veiruna en vonandi kemst ég bara fljótt og vel út úr því.

Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Benda á og segja krökkunum að þau geti talað við fólk og þjálfara í félaginu sem þau geta treyst.

Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Kannski væri sniðugt að vera með box í anddyrinu þar sem iðkendum gætu komið með hugmyndir. Einnig væri hægt að gera ánægjukannanir innan félagsins.

Besta bíómynd? *A star is born.*

Besta bók? *The Alchemist.*

Einkunnarorð? Allt gerist af ástæðu.

Hver stofnaði Val og hvenær? 1911 af KFUM þar sem séra Friðrik Friðriksson var leiðtogi.

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Halldór Einarsson	Jóhann B. Birgisson
Halldór Eyþórsson	Jóhann Hafstein
Hallfríður Brynjólfsdóttir	Jóhann Alfreð Kristinsson
Hanna Katrín Friðriksson	Jóla- og áramótakveðja frá Málíngarvörum ehf.
Hans B. Guðmundsson	Jón Gunnar Bergs
Hans Herbertsson	Jón Gíslason
Heimilistæki	Jón Halldórsson forseti Urriðans
Helena Þórðardóttir	Jón S. Helgason
Helgi Benediktsson	Jón Garðar Hreiðarsson
Helgi I. Jónsson	Jón Höskuldsson
Helgi Magnússon	Jón Kristjánsson
Helgi Runar Magnússon	Jón Gunnar Zoëga
Helgi Sigurðsson	Jónas Guðmundsson
Hilmar Böðvarsson	Júlíus Jónasson
Hilmar Sigurðsson	Karl Axelsson
Hilmir Elísson	Karl Guðmundsson
Hörður Gunnarsson	Karl Jónsson
Hörður Hilmarsson	Karl Harry Sigurðsson
Ingi Rafn Jónsson	Kjartan Gunnarsson
Ingólfur Friðjónsson	KOM (Friðjón Friðjónsson)
Ingvi Hrafn Jónsson	Kristján Ásgeirsson
Jakob Sigurðsson	

Fulltrúaráð Vals – jólafundur



Góð mæting og stemning á jólafund fulltrúaráðs Vals 2021 í Fjósínu.

Jólafundur Fulltrúaráðsins var haldinn í Fjósínu 8. desember. Gunnar fjósa-meistari er búinn að gera virkilega jólalegt með skreytingum og kunnu menn vel að meta gott kaffi, meðlætið og góðan félagsskap. Gunnar skaut síðar inn léttum húmor eins og bestu meisturum er tamt. Góð mæting var og hófst fundurinn með því að Jón H. Karlsson hirðskáld ráðsins flutti ljóð úr nýlegri bók sinni. Næst var komið að því að útnefna nýjan handhafa Friðriks hattarins. Kári Geirlaugsson sem mikið hefur starfað innan KFUM afhenti Torfa

Magnússyni hattinn. Torfi sem er fimmti landsleikjahæsti leikmaður landsins hefur sinnt körfuboltanum í Val með einstökum hætti sem leikmaður, þjálfari og sem einlægur stuðningsmaður. Kári hafði með sér hattinn sem strákarnir færðu Sr. Friðrik fyrir 110 árum, magnaður gripur sem varla sér á. Sérdeilis ánægjulegt að fá Kára í heimsókn og verðskulduð viðurkenning nú sem fyrr að flestra mati. Síðan tók Reynir Vignir til máls og ræddi um starfið innan Vals og hversu opnari umræðan um gang mála mætti vera og

spurning hvenær fundargerðir og t.d. laun starfsmanna og leikmanna gætu í framtíðinni þróast í að vera aðgengileg, meira eins og tíðkast víðast erlendis. Reynir vitnaði m.a. í hreinskilna ræðu sem Lárus Loftsson hélt á nýlegum aðalfundi knattspyrnudeildar.

Tveir nýir félagar komu á fundinn, þeir Björn Hafsteinnsson og Ragnar Ragnarsson.

Í lokin lék Óttar Felix undir og fundarmenn sungu Valssönginn af krafti og gengu síðan út í nýfallna fönnina.

*Jóla kvæður frá fulltrúaráði Vals
Halldór Einarsson*



Halldór Einarsson formaður fulltrúaráðs á fundi ráðsins í Fjósínu.



Kári Geirlaugsson frá KFUM með hinn eina sanna hatt séra Friðriks ásamt Torfa Magnússyni. Hatturinn er varðveittur í húsakynnum KFUM.



Torfi Magnússon með Friðrikshattinn.

Afhending Friðrikshattarins 2021

Hattur var það sem strákarnir keyptu og gáfu Séra Friðrik tæpum mánuði eftir stofnun Vals. Hluta sögunnar sem að baki býr segir Séra Friðrik sjálfur hér til hliðar. Öllum þessum árum síðar var samþykkt í fulltrúaráði Vals til að veittur yrði árlega „Hattur Séra Friðriks“ til félagsmanns sem unnið hefði sérlega óeigingjarnt starf. Fyrstur til að hreppa Hattinn var Elías heitinn Hergeirsson árið 2013. Síðan koma;

- 2014 Guðni Olgeirsson
- 2015 Lárus Loftsson
- 2016 Jóhannes Kr. Jónsson
- 2017 Svanur Gestsson
- 2018 Róbert Jónsson
- 2019 Margrét Bragadóttir
- 2020 Evert Kr. Evertsson
- og nú 2021 Torfi Magnússon

Torfi sem fæddist 6. júní 1955 hefur sinnt körfuboltanum innan Vals með einstökum hætti. Hann er auk þess einn besti leikmaður íslenskrar körfuboltasögu og fimmti leikjahæstur landsliðsmanna með 131 leik. Hann hefur tvisvar orðið Íslandsmeistari með Val og lék körfubolta frá 1972–1995 eða í 23 ár. Síðan tók við þjálfaraferill hjá Val, Haukum og landsliðinu.



Hattur Séra Friðriks er geymdur í safni hans hjá KFUM



Hattur Séra Friðriks

Svo skömmu eftir heimkomu mína (innskot 8. Júní 1911) komu (Valsmenn) forstöðumenn flokksins og báðu um leyfi til að halda fund inni í litla sal eitt kvöld. Svo var fundurinn haldinn.

Jeg sat á lestrarstofunni að skrifa, og heyrði aðeins óminn af því, sem talað var, og einstaka orð. Mjer fanst á tóninum að eitthvað væri að, og einhver gremja; mjer datt ekki í hug að blanda mjer í það, en mjer duldist ekki að eitthvert sundurlindi ætti sjer stað.

Svo, er fundurinn var að enda, kom einhver til mín og bað mig um að koma inn og enda fundinn með bæn og guðsorði. Jeg gjörði það og valdi nokkur vers úr 2. kap. brjefsins til Filippiborgarmanna:

„Verið með sama hugarfari sem Kristus. Ef nokkurs má sin upphvatning í nafni Krists, ef kærleiksávarp, ef samfélag andans, ef ástúð og meðaumkun má sin nokkurs, þá gjörið gleði mína fullkomna með því að vera samhuga, hafa sama kærleika, einn hug og eina sál. Gjörið ekkert af eigingirni eða hégómagirnd. Verið litillátir og metið aðra meira en sjálfa yður. Litið ekki aðeins á eigin hag, heldur einnig annarra. Verið með sama hugarfari sem Jesús Kristus var.“

Jeg talaði út frá þessu um samdrægni í leik og fjelagsskap og hvernig sjerdrægni með monti og yfirgangi sundraði allri gleði í leik og lífi. Jeg talaði um þá, er í fjelagsskap væru „fjelagsskitir“ o.s.frv. án þess að gefa nokkuð í skyn, að jeg væri hræddur um að eitthvað væri bogið hjá þeim. Svo skildu menn.

Tveim dögum seinna komu þrjár af forgöngumönnum knattspyrnuflokksins og færðu mjer frá fjelagsmönnum nýjan hatt að gjöf, sem þakklæti fyrir orð mín á fundinum, og jafnframt ljetu þeir þá ósk í ljós, að jeg vildi einhvern tíma koma suður á mela og enda hjá þeim.

Næsta æfingarkvöld fór jeg suður á mela.



Valskórinn 2021 að loknum jólatónleikum í Háteigskirkju. Í efstu röð f.v. Stefán Halldórsson, Friðrik Rúnar Guðmundsson, Sigurður Guðjónsson, Baldur Dýrfjörð, Halldór Einarsson, Ólafur Sigurðsson, Chris Foster, Guðmundur Frímannsson, Georg Páll Skúlason, Þórarinn Valgeirsson. Miðröð f.v. Bergþóra Þórhallsdóttir, Puríður Ottesen, Anna Sigríður Jóhannsdóttir, Sólveig Hjaltadóttir, Þóra Sjöfn Guðmundsdóttir. Fremsta röð f.v. Guðrún Sesselja Grímsdóttir, Karítas Halldórsdóttir, Sigrún Steingrímsdóttir, Bára Grímsdóttir kórstjóri, Guðbjörg B. Petersen, Lilja Jónasdóttir, Lára Kristjánsdóttir, Björk Steingrímsdóttir og Laufey Steingrímsdóttir. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.

Nokkur orð um Valskórinn

Það er að segja af Valskórnum að árið hefur einkennst af viku- legum æfingum en einungis einum tónleikum, jólatónleikum í Háteigskirkju 4. desember síðastliðinn. Þeir voru aðeins fyrir nánustu vini og aðstandendur kórmeðlima. Þegar við höldum að samkomutakmarkanir séu úr sögunni hellist að nýju smit yfir landsmenn, starfsemi kóra og annarra menningarstofnana til mikils ama.

Kórinn var búinn að æfa fyrir jólatónleika árið 2020 sem ekkert varð úr svo segja má að við höfum átt fullægða jóladagskrá frá því í fyrra. Það sama gildir fyrir vortónleika. Fella þurfti þá niður svo Valskórinn á líka fullægða dagskrá fyrir vortónleikana sem vonandi verða í maí 2022.

Það þýðir ekki að Valskórinn slái slöku við, þurfi ekki að æfa. Hvert mánudagskvöld er eft af þó nokkru kappi. Bára Grímsdóttir, stjórnandi, er fylgin sér og leggur fyrir okkur verkefni sem oft á tíðum eru ekki árennileg. Það eru ef til vill einmitt þau verkefni sem gera það skemmtilegt að vera með í kórnum og meðlimum þykir vænst um þegar upp er staðið. Inn á milli eru svo lög sem kórinn lærir auðveldlega.

Það léttir mjög þegar læra á raddir einstakra laga að fá hljóðskjöl send í pósti. Þannig verklag tíðkast orðið hjá flestum kórnum. Fæstir í kórnum eru fluglæsir á nótur eða getið lesið beint af blaði því slíkt krefst nokkuð góðrar tónheyrnarþjálfunar.

Það hefur verið skrytið að þurfa að halda fjarlægð milli

söngvara á æfingum. Þá er eins og að syngja einn í kór, hver og einn syngur fyrir sig og samhljómurinn myndast einhvers staðar við altarið í Friðrikskapelli. Sennilega góður staður fyrir raddir okkar til að sameinast.

Valskórinn vonast til að geta haldið vortónleika í maí á næsta ári fyrir fullu húsi.

Það ættu að geta orðið ansi góðir tónleikar.




Að loknum jólatónleikum 2021, f.v. Stefán Halldórsson, Bára Grímsdóttir kórstjóri og Greg Foster. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.

HUGSAÐU VEL UM TANNHEILSUNA



FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR

 Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætuafnis í tyggigúmmii



**Finnbogji
Kristjánsson**
Fæddist 15. september 1946
Lést 18. desember 2020

Skömmu fyrir helga jólahátíð 2020 lést Finnbogji Kristjánsson langt fyrir aldur fram eftir erfið veikindi sem áttu sér langan aðdraganda. Útför hans fór fram í kyrrþey að ósk hans og höfðum við Valsmenn því ekki tók á að minnast hans á þeim tíma. Fyrir hönd Knattspyrnufélagsins Vals langar mig að skrifa þessi minningarorð og fara nokkrum orðum um feril hans hjá Val.

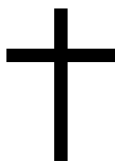
Finnbogji gekk ungur í Val og æfði bæði handbolta og fótbolta á árunum 1960 til 1970 og vann á þeim árum marga titla með félaginu bæði í yngri flokkum og meistara-flokki. Finnbogji var markvörður í báðum greinum og má nefna að hann varð Íslandsmeistari í handbolta í 3. flokki karla 1962 og 1964, en þetta lið lagði grunninn að því stórliði sem síðar fékk viðurnefnið „*Mulningsvél*“ og var nær ósigrandi um tíma og varð hann Íslandsmeistari utanhúss með þeim árið 1970. Einnig lék hann nokkra leiki í unglíngalandsliði í handbolta. Finnbogji afrekaði að verða Reykjavíkurmeistari með meistaraflokki bæði í handbolta og fótbolta árið 1968. Þá sat hann í stjórn handknattleiksdeildar Vals árið 1966–1967 og síðar eitt ár í varastjórn.

Ég átti þess kost að kynnast Finnbogja betur þegar við stunduðum enskunám í Cambrigde í Englandi í nokkra mánuði sem fólst að nokkru leyti í því að eyða dögum saman við að spila keilu í keilu-

klúbbi sem við gengum í. Kom þar vel í ljós hvað hann var gegnheill félagi og Valsmaður. Finnbogji og eiginkona hans Gunnhild byggðu sér sumarhúsið í Öndverðarnesi og undu sér þar stóran hluta ársins ásamt því að stunda golf af kappi á Öndverðarnesvelli.

Valsmenn kveðja góðan féлага og senda Gunnhild og fjölskyldu innilegar samúðarkveðjur.

*Guðmundur Frímansson
og Elín Rósa Finnbogadóttir.*



**Helgi S.
Kjærnested**
Fæddist 12. nóvember 1954
Lést 29. desember 2020

Mig langar með nokkrum orðum að minnast bróður míns og kærns vinar, Helga Kjærnested. Uppvaxtarár okkar á Þorfinns-götunni voru viðburðarrík og ævintýrin á hverju horni. Landspítalalóðin var okkar leikvangur og þar var klifrað og hlaupið alla daga. Á sumrin dvöldum við í sumarhúsið fjölskyldunnar á Rjúpnahæð á Vatnsenda, en þangað var farið á vorin og voru sumrin þar ógleymanleg. Helgi var alla tíð mikið fyrir hreyfingu og þegar hann stálpaðist gekk hann í Val og náði þeim áfanga að vera í hópi fyrstu Íslandsmeistarara Vals í körfubolta árið 1971.

Helga lá á að verða fullorðinn og fór hann snemma til sjós og stofnaði ungur fjölskyldu. Eftirminnileg er heimsókn okkar til Helga til Svíþjóðar þar sem hann bjó ásamt fjölskyldu sinni og starfaði sem smíður um tíma. Þrátt fyrir miklar fjarlægðir héldum við alltaf góðu sambandi enda var Helgi einstaklega þægilegur í allri umgengni og ljúfur.

Helgi bjó á Egilsstöðum í 25 ár og rifjast upp margar góðar minningar af ferðum okkar austur. Helgi var mikill útivistarmaður og naut þess að ganga á fjöll.

Minnist ég þess þegar Helgi bauð mér að koma austur og aðstoða við að bera steypustyrktarjárn sem nota átti í göngu-brú á Lónsöræfum. Mér þótti það sjálfsagt en það runnu á mig tvær grímur þegar ég mætti austur og það kom á daginn að hóp-urinn samanstóð af okkur tveimur ásamt Ásgrími Ásgrímssyni bólstrara á Egilsstöðum. Byrðarnar reyndust mjög þungar og komum við á leiðarenda eftir 12 klukkustunda göngu, þá að niðurlotum komnir.

Á síðari árum efldust kynni okkar Helga enn frekar þegar við ferðuðumst meira saman, m.a. oft til skíðabæjanna Madonna og Selva á Ítalíu. Helgi sá um leiðsögn og naut þess að vera umkringdur hinum undurfögru Dólómítum á allar hliðar. Það var draumur hans að heimsækja fjöllin að sumri, meðan hann hefði enn heilsu til. Sá draumur varð að veruleika þegar við heim-sóttum dalina fyrir rúmu ári síðan og gengum þar saman um fjöll og firmindi. Sú ferð var ekki síður verðmæt fyrir mig, full af dýrmætum minningum og góðri samveru. Helgi var mikill mannvínur og var virkur í AA-samtökunum og AI-Anon til síðasta dags. Þar naut hann þess að gefa af sér og styðja við þá sem þurftu á aðstoð að halda, m.a. með heimsóknum í fangelsi.

Helgi lifði lífinu sannarlega lifandi, kunnir að njóta litlu hlutanna og sýndi mikil ædruleysi í áralangri baráttu sinni við illvígán sjúkdóm. Við eigum eftir að sakna heimsókna þinna, sem voru margar síðustu árin, þar sem við sátum saman yfir kaffispjalli og pönnukökum. Þín verður sáttt saknað. Hvíl í friði.

Þinn bróðir, Örn.



Stefán Karlsson
Fæddist 17. september 1970
Lést 19. janúar 2021

Einn okkar allra besta maður Stefán Karlsson féll frá á árinu sem er að lifa og það allt of snemma. Missirinn er mikill og

söknuðurinn er enn meiri. Stebbi fæddist í Kópavogi og spilaði fótbolta með Breiðabliki allan sinn feril. Við í Val vorum hins vegar svo heppin að fá hann til liðs við okkur í Val í gegnum Silla (Sigurlaugu Rúnu Rúnarsdóttur) sem spilaði handbolta með Val frá 14 ára aldri og á að baki yfir 250 meistaraflokksleiki fyrir félagið.

Meistaraflokkur kvenna öðlaðist þátttökurétt í Evrópukeppninni tímabilið 2005–2006. Á þeim tíma var ekki mikil umgjörð í kringum meistaraflokk kvenna og þá fór Stebbi í stjórn handknattleiksdeildarinnar gagngert til að standa við bak-ið á meistaraflokki kvenna. Fyrsta starf Stebba fyrir félagið var því að vinna í þágu kvennahandboltans. Tímabært og þakklát starf sem hefur vaxið og dafnað síðan. Stebbi starfaði yfir tuttugu ár fyrir félagið og vann fjölmörg ábyrgðarstörf fyrir Val, bæði sem fjármála- og markaðsstjóri, framkvæmdastjóri, stjórnarmaður og formaður í handknattleiksdeildinni. Í gegnum árin tók Stebbi auk þess að sér ýmis tilfallandi störf fyrir félagið og á hann til dæmis stóran þátt í þeirri glæstu umgjörð sem er í kringum herrakvöld Vals.

Við sem þekktum Stebba getum séð hann fyrir okkur niðri í Valsheimili með kaffibolla í hendinni, umkringdur fólki, með sitt einkennis göngulag, alltaf brosandandi þannig að brosið náði til augnanna, mætir ykkur með hlýju viðmóti og segir „Jæja, eitthvað nýtt í þessu?“. Svo hlustaði hann á svarið, og oft gerði hann meira en það, hann gaf góð ráð og aðstoðaði þegar þörf var á. Ekkert verkefni var of stórt eða lítið fyrir Stebba, hann hafði mikið jafnaðargeð og hafði einstakt lag á að leysa málin með farsælli lausn.

Stebbi vann öll sín störf af heilindum og hann hafði mikla yfirsýn yfir verkefni framundan og magnaða leiðtogaþæfileika. Hann var vinamargur og vinsæll. Réttisýnn og fær um að draga það besta fram hjá náunganum. Hann létti alla stemningu, var lítið gefinn fyrir vesen en á sama tíma einlægur og traustur.

Stebbi var ekki bara sannur Valsari og traustur vinur. Stebbi var fjölskyldumaður og fyrirmyndarfaðir. Þau Silla voru ótrúlega samstíga, algjör fyrirmyndarhjon og lifðu fyrir strákana sína þrjá, Kristófer, Rúnar og Ingimar. Við erum mörg í Val sem eigum einstakar og ógleymanlegar minningar með þeim í ferðalögum, útilegum, sumarbústöðum, á leikjum í Valsheimilinu, matarboðum, sjálfbodaðastörfum fyrir Val og svo mætti lengi telja.

Ein fyrsta utanlandsferðin sem mörg okkar fórum saman í var æfingaferð meistaraflokks kvenna í Val til Benidorm á Spáni. Silla og Stebbi voru þau fyrstu í handboltavinakvennahópnum til að eign-

ast barn þegar Kristófer fæddist í apríl 2005. Ferðin var farin síðsumars árið 2005 og Stebbi og Kristófer komu með. Sem var svo einkennandi fyrir þessa fjölskyldu. Þau gerðu allt saman, aldrei vesen og alltaf með „þetta reddast“ að leiðarljósi. Stebbi kom ekki bara með sem pabbi heldur var hann á þessum tíma farinn að vinna sjálfbodaðastörf fyrir félagið. Með þessu náðu þau að sameina allt, vinnu, áhugamál og fjölskyldulíf – allt til að geta gert hlutina saman sem fjölskylda. Silla æfði með hópnum á daginn, á meðan Kristófer og Stebbi léku sér. Stebbi lék sér með hópnum á kvöldin, á meðan Silla og Kristófer kúrdi. ...

„Sú tilhugsun að fá ekki að sjá eða hitta okkar besta mann aftur er mjög sorgleg. Stebbi var svo mikill og góður vinur sem hafði svo hlýja og frábæra nærveru. Hann var líka gæddur þeim eiginleika að koma jafnt fram við alla. Missir Silla og strákanna þriggja, Kristófers, Rúnars og Ingimars er mestur. Vottum við þeim öllum okkar dýpstu samúð.

Minning um magnaðan mann lifir.“
Kveðja frá Knattspyrnufélaginu Val.



Jóhannes Eðvaldsson

Fæddist 3. september 1950

Lést 24. janúar 2021

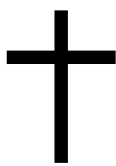
Vinur minn, Jóhannes Eðvaldsson, hefði orðið 71 árs í dag, 3. september en hann lést 24. janúar 2021. Búbbi, var ekki aðeins frábær knattspyrnumaður sem lék knattspyrnu víða um heiminn, hann var líka skemmtilegur og góður vinur vina sinna, elskandi faðir og eiginmaður. Ég átti því láni að fagna að eiga samleið með þessum fjörkálfi í Val og uppátækin voru af öllum gerðum og flest í græskulausu gríni. Margar eru minningarnar sem gaman er að rifja upp nú, áratugum síðar.

Einu sinni vorum við að koma úr keppnisferð til Húsavíkur og var flogið í vél sem maður hefði getað haldið, miðað við útlitið, að flugmaðurinn hefði sjálfur smíðað í bílskúrnum heima. En vélin stóð sig og frammi stýrði „smiðurinn“ ef ágiskunin er rétt og hinn mjög svo mæti tannlækna-nemi sem þá var, Páll Ragnarsson, sat við hliðina á honum. Páll, sem féll frá fyrr á þessu ári, var nokkuð flughræddur og þáði að sitja við hlið flugmannsins. Við Búbbi sátum aftast í vélinni og var allt með felldu þar til við áttum eftir einhverjar tuttugu mínútur eða svo, þá var Búbbi eitthvað að fikta við hurðina á vélinni sem opn-aðist. Ekki gátum við lokað henni en með aðstoð Valstreyju hégum við á henni og aðal málið var að Páll frétti ekki af þessu. Þegar lent var, hlupum við Búbbi á bak við skúra sem voru nærri flugbrautinni og hófst þar nokkurra lítra vökvarensli.

Búbbi bjó í Skotlandi mest allan tím-ann síðan 1975 og eftir farsælan feril hjá Celtic fékk hann gælunafnið Shuggie eða Iceman og var feyki vinsæll meðal stuðningsmanna Celtic og Motherwell. Það var upplifun að vera á kveðjuleik Jimmy Johnstone og Bobby Lennox sem urðu Evrópumeistarar með Celtic 1967 og voru miklar hetjur. Leikurinn var gegn Manchester United og fór fram í maí 1976 að viðstöddum 48 þúsund áhorfendum. Celtic sigraði 4-0 og skoraði Kenny Dalglish þrjú markana. Búbbi lék í miðju varnarinnar og tók Lou Macari miðframherja M.U. í nefið eins og stundum er sagt, átti sem sagt stór-leik. Í leikslok hlupu Johnstone og Lennox heidurshring, á meðan lag Celtic „You never walk alone“ var spilað og allir grétu, ótrúleg upplifun. Eftir að knattspyrnuferlinum lauk ráku þau hjónin Búbbi og Catherine Bradley hótél í Inverness, frá árinu 1985, en heilablóðfall sem Búbbi fékk 1992 batt enda á atvinnuþátttöku hans. En lífið hélt áfram og þau Cathy eignuðust þrjú yndisleg börn Ellen, Önnu og Andrew en áður hafði hann eignast Joey í fyrra hjónabandi. Uppeldishlutverkinu sinnti Búbbi af alúð með meðfæddum húmor og jákvæðni og fylgdist með uppveiti barnanna. Anna litla systir, sem horft hefur á eftir bræðrum sínum Atla og Búbba deyja með stuttu millibili, var prinsessan sem oft þurfti að hugsa aðeins fyrir kappsfulla strákana.

Búbbi lést úr Covid-19 á sjúkrahúsi í Glasgow. Búbba var mikill sómi sýndur í Glasgow því þar átti hann marga aðdáendur sem vildu sýna hug sinn til fallinnar hetju. Hugur minn er hjá fjölskyldunni, ég sakna samtalanna sem við tókum gjarnan á sunnudagsmorgnum og bið guð að blessa fjölskylduna.

Halldór Einarsson



Páll Ragnarsson

Fæddist 20. maí 1946

Lést 29. janúar 2021

Valur eignaðist afbrigðis félagsmann þegar Páll Ragnarsson gekk til liðs við félagið í upphafi náms í tannlækningum og við nutum samverunnar á meðan á náminu stóð og Palli lék með okkur og tók þátt í starfinu í Val af sönnum áhuga. Páll var sannarlega í stóru hlutverki þegar Valur dróst á móti hinu fræga félagi Benfica frá Lissabon í Portúgal og fór leikurinn fram 18. september 1968. Hinn frábæri þjálfari okkar, KR-ingurinn Óli B. Jónsson fól Palla það stóra hlutverk að taka Eusebio, þeirra helstu stjörnu úr umferð. Þeir 18.243 áhorfendur sem trúðu sér inn á Laugar-dalsvöllinn, settu um leið aðsóknarmet sem enn stendur og nutu góða veðursins og horfðu á frekar tíðindalítið markalaust jafntefli þar sem Palli stóð sig afar vel og fékk verðskuldað hrós frá portúgölsku hetjunni. Palli fékk viðurnefnið Benfica baninn fyrir sína góðu frammistöðu. Þegar náminu lauk flutti Palli heim til Sauðárkróks þar sem hans biðu mikil verkefni, ekki aðeins í faginu heldur einnig í fótboltanum og ekki síður í félagsmálunum þar sem hann sinnti formennsku í Tindastóli til fjölda ára og einnig tók Palli þátt í bæjar- og armálapólitíkinni. Dæmigerður, virkur og umfram allt jákvæður dáðadrengur, það var Palli svo sannarlega. Aldrei var hik þegar þurfti að slá saman í eitthvað til styrktar Val og ræktaði hann vinskapið og tengslin vel og tók tengdasynina með á herra- kvöld Vals. Að standa í öllu þessu kallaði á sterkt bakland og þar var honum til stuðnings traust eiginkona Margrét Steingrímsdóttir og börnin Ragnar, Helga Margrét og Anna Rósa.

Fyrir öll hans góðu störf var Páli mikill sómi sýndur af ýmsum aðilum og var hann sannarlega vel að því kominn.

Valsmenn kveðja góðan féлага og senda

fjölskyldunni og vinum innilegustu samúðarkveðjur.

Halldór Einarsson f.h. fulltrúaráðs Vals.



Guðmundur Marísson

Fæddist 7. ágúst 1945

Lést 12. febrúar 2021

Guðmundur Marísson, góður vinur og félagi okkar í Knattspyrnufélaginu Val er fallinn frá. Guðmundur var traustur meðlimur í æfingahópi okkar eldri drengja sem hafa stundað fótboltaæfingar á fimmtudagskvöldum í gamla salnum í Valsheimilinu í nokkra áratugi. Hópurinn hefur tekið ýmsum mannabreytingum í gegnum tíðina en Guðmundur var lengi fastur punktur og líklega sá okkar sem hafði hvað besta ástundun. Guðmundur var okkar elstur en hann var um 40 árum eldri en þeir sem yngstir eru í hópnum í dag.

Covid hefur auðvitað haft áhrif á knattspyrnuíðkun hópsins og hafði hún legið niðri í tæpt ár þegar við hittumst loks á ný í Valsheimilinu þann 21. janúar 2021. Það reyndist órlagaríkt kvöld og ekki sú byrjun eða endurfundir sem við hefðum óskað okkur. Guðmundur veiktist á miðri æfingu án nokkurs fyrirboða og var fluttur á spítala þar sem hann dvaldi þar til yfir lauk, þremur vikum síðar. Við félagarnir í Val munum sakna hans frá æfingum og sjá ekki lengur þennan glaðlynda, ljúfa og kurteisa féлага tifa yfir völlinn eins og honum einum var lagið. Hann hafði yndi af því að sprikla með okkur og var það gagnkvæmt.

Guðmundur var músíkalskur og mætti oft með geisladiska með upptökum af eigin lagasmíðum á æfingar og naut yngsti sonur minn, sem oft mætti með mér á æfingar áður en hann flutti utan til framhaldsnáms, góðs af en þeir náðu afar vel saman og var þar ekkert til sem hét kynslóðabil þó tæp

50 ár væru á milli þeirra. Petta lýsir Guðmundi einkar vel.

Börn Guðmundar, þau Kári Marís og Anna María, léku bæði við góðan orðstír með meistaraflokkum Vals í handknattleik og við það má bæta að Kári bróðir Guðmundar var einn af brautryjendum körfuknattleiksíðkunar í Val á sínum tíma, þannig að Guðmundur var hluti af mikilli Valsfjölskyldu.

Við færum fjölskyldu Guðmundar okkar dýpstu samúðarkveðjur.

Guðmundur er sárt saknað en minningin um góðan dreng lifir.

Fyrir hönd fimmtudagsfélaga Guðmundar í Knattspyrnufélaginu Val.

Kristján Ásgeirsson



Mikael Már Pálsson

Fæddist 23. september 1980

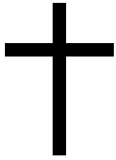
Lést 2. mars 2021

Mikael fæddist í Svíþjóð þar sem fjölskyldan bjó fyrstu tvö æviár hans. Fjölskyldan fluttist síðan til Reykjavíkur og bjó hann öll sín uppvaxtarár í Hlíðunum. Hann var öll sín grunnskólaár í Hlíðaskóla. Mikael var mikill íþróttamaður og æfði hann bæði handbolta og fótbolta af miklu kappi með Val öll sín uppvaxtar- og unglingsár. Hann fylgdist ávallt vel öllum íþróttum og var dyggur stuðningsmaður Vals alla tíð ásamt því að vera stoltur Arsenalmaður.

Mikael var mikil félagsvera og ævintýragjarn og það var alltaf gaman í kringum hann. Hann var magnaður, sterkur og áhrifamikill karakter og snerti líf flest allra sem hann hitti. Hann var mikill „sjarmör“ og fólk heillaðist af honum hvar sem hann kom. Mikael var mikill fjölskyldumaður. Hann var einstaklega barngóður og börn söguðust að honum, hann tók þeim sem jafningjum og fannst ekki leiðinlegt að leika við og fíflast með þeim. Hann var

yndislegur stóri frændi og í miklu uppáhaldi hjá systkinabörnum sínum. Augasteinninn hans var svo dóttir hans Freyja sem hann var svo ákaflega stoltur af. Mikael átti einnig fóstursoninn Styrmi til margra ára sem hann tók sem sínum eigin og sleppti aldrei takinu á.

Tekið af mbl.is



Hlynur Logi Víkingsson

Fæddist 20. febrúar 1996

Lést 9. mars 2021

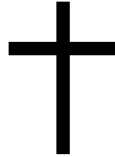
Hlynur Logi Víkingsson er látinn einungis 25 ára að aldri. Hlynur lést á Landspítalanum eftir nokkra ára baráttu við krabbamein. Hlynur gekk í Vogaskóla og því næst í Verzlunarskóla Íslands þar sem hann lauk stúdentsprófi árið 2016. Hann fór svo í nám til Kaupmannahafnar ári síðar en varð að hætta árið 2019 vegna veikinda. Hlynur var efnilegur í körfubolta, var valinn í unglíngalandsliðið U-16 og spilaði með Ármanni, Val, Breiðablik og Gnjúpverjum.

Hlynur var vinamargur og rifja þeir upp skemmtilegar sögur af honum. „Hlynur Logi var dásamlegur drengur og hafði sérlega góða nærveru. Hans lífsspeki var að gera gott úr hlutunum sama hvað. Með sárum söknuði kveðjum við þennan unga mann sem átti lífið framundan með hans eigin orðum sem hann notaði ávallt í endann á kveðju. „Muna að njóta,“ segir frændfólk hans.

Einn vinahópur lýsir Hlyni svo: „Hann var alltaf jákvæður og baráttuglaður þrátt fyrir að veikindin hafi verið erfið undanfarin tvö ár. Hlynur var mikil félagsvera og hann var yfirleitt fyrstur að bjóðast til þess að halda gleðskap og sérhæfði sig í því að koma fólki saman. Það skipti engu máli þótt maður mætti til hans og þekkti engan. Hlynur var búinn að gera fólk að bestu vinum áður en kvöldið var á enda.“

Annar vinahópur segir Hlyn hafa verið einn fárra sem vissi um hvað lífið snýst. „Það eru ekki margir sem vita hvað lífið snýst um en Hlynur var með það alveg á hreinu. Hlynur gerði sér grein fyrir hvernig ætti að nýta þennan takmarkaða tíma sem við fáum og hvernig ætti að njóta hans til fulls. Árið 2017, þegar Hlynur var staddur á ferðalagi í Taílandi sendi hann á hóp-spjallið okkar mynd af úlnliðnum á sér þar sem hann var nýbúinn að fá sér húðflúr- ið „Muna að njóta“. Þetta var eitt af óteljandi skiptum þar sem hann fékk okkur til að hlæja og minnti okkur á að það eru einföldu hlutirnir sem ekki allir sjá sem gera lífið fallegt. Þegar öllu er á botninn hvolft eru það samböndin við fólk og minningarnar sem skipta mestu máli.

Hjálmar Friðriksson



Valdimar Ingibergur Þórarinnsson

Fæddist 19. október 1954

Lést 2. maí 2021

Það er ekki laust við að það fari um okkur skólasystkinin þegar við heyrum af andláti bekkjarfélaga. Við sem vorum saman í fjögur ár í Kennaraskólanum og útskrifuðumst vorið 1972, sjáum nú á bak fjórða félagi okkar. Og við sem erum fyrst núna að láta af kennslu, svo næsti kafli í lífi okkar megi hefjast. Í þetta sinn er það félagi okkar, Valdimar Ingi.

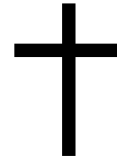
Sum okkar kenndu í upphafi en færðu sig síðan í önnur störf. Það kom fljótlega í ljós að námið nýttist okkur vel, hvort sem við fórum áfram í framhaldsnám eða skiptum um starfsvettvang. Valdimar Ingi gerðist fljótlega gjaldkeri hjá skipafélagi og starfaði þar í áratugi, alltaf trúur og traustur. Og honum var trúað fyrir fleiru. Hann var gjaldkeri Óháða safnaðarins í þrjá ára-

tugi og lét ekki af því starfi fyrir en veikindi sögðu til sín.

Það traust sem Valdimar var sýnt kemur okkur skólasystkininum ekki á óvart. Það er sama hvert okkar lýsir honum, ætíð er þess minnst hversu vandaður maður hann var. Ljúfur, hógvær, þrúður og hlýr. Hann sinnti okkur E-bekkingunum vel, mætti alltaf á fundi okkar og fagnaði – og var þar ætíð til fyrirmyndar. Við munum eftir honum þar sem hann gengur til okkar, með sína góðu nærveru, spyr okkur fréttu úr eigin lífi og talar fallega um skólafélagana.

Við munum sakna Valdimars Inga þegar við höldum upp á hálftrar aldar afmæli útskriftar okkar næsta vor. En því meira hugsum við til hans og erum þakklát fyrir meira en hálftrar aldar vináttu. Hvíl þú í friði, ágæti félagi.

Már Viðar Músson, f.h. E-bekkingarinn 1972.



Guðlaugur Björgvinsson

Fæddist 16. júní 1946

Lést 4. maí 2021

Kær æskuvinnur og traustur vinur gegnum tíðina Gulli Björgvins hefur hvatt þessa jarðvist. Leiðir okkar Gulla lágu saman í barnaskóla og síðan í Gagnfræðaskóla Austurbæjar. Eftir það skildu leiðir hvað skólagoöngu varðaði, fórum í sitt hvora áttina en það breytti litlu hvað vináttuna snerti. Sameiginlegt áhugamál okkar á þessum unglingsárum var knattspyrnan, báðir félagar í Knattspyrnufélaginu Val, og lékum saman í yngri flokkum félagsins, fórum meðal annars til Danmerkur þar sem siglt var með Dronning Alexandrine út og heim með Gullfossi. Á þessum árum var ekki mikið um ferðalög til útlanda og var þessi ferð mikið ævintýri fyrir okkur. Það er margs að minnast frá okkar unglingsárum en stutt var á milli heimilanna en Gulli bjó á Miklubraut 42 en ég í Eskilíð 9.

Alls staðar var hægt að setja upp sparkvelli og fyrir utan Valssvæðið var Klambratúnið helsti keppnisvöllurinn. Þar voru settir upp leikir á milli gatna og nálægna hverfa. Allt af var mikið fjör og tilhlökkun í kringum þessa leiki. Nú er öldin önnur. Oft kom ég á Miklubrautina og alltaf var tekið vel á móti mér af foreldrum Gulla sæmdarhjúonunum Björgvini og Ástu. Eftir því sem árin liðu og við Gulli í ábyrgðarstöðum hvor á sínu sviði voru samskiptin ekki eins mikil og áður en vissum þó alltaf hvor af öðrum og héldum sambandi með t.d. afmælis- og jólakveðjum. Það er oft þannig að eiga góðan og traustan vin þarf ekki alltaf að vera daglegur samgangur. Þegar ég nú kveð þennan æskuvinn minn hrúgast upp minningar frá mótunarárum okkar og allar eru þær jákvæðar og fallegar. Ég votta dætrum Gulla, systur og fjölskyldum þeirra mína dýpstu samúð og bið Guð að styrkja þau í sorginni. Hvíl í friði minn kæri vinur.

Lárus Loftsson



Jakob Óskar Jónsson

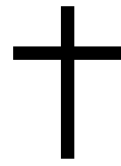
Fæddist 28. október 1940

Lést 3. september 2021

Að taka þátt í íþróttum er einnig að kynnst flóru af fólki sem gefur þér ánægju og

auðgar lífið. Einn góður vinur í gegnum tíðina, Jakob Jónsson hefur nú kvatt. Til margra ára mátti ég búast við hringingu frá Jakobi daginn eftir leiki Vals í knattspyrnu. Leikinn þurfti að ræða og við vorum ekki alltaf sammála, þ.e.a.s. ef Valur tapaði eða gerði jafntefli þá var frammistaða dómars eins líklega ástæðan en ég gat mögulega verið ósammála því. Jakob starfaði í mörg ár í stjórn knattspyrnudeildar Vals og stóð sig þar afar vel, var vinsæll og mikils metinn. Jakob hafði góða nærveru, hvetjandi en þurfti aldrei að trana sér fram. Arsenal var hitt liðið í lífi Jakobs, sömu litir og ekki kæmi mér óvart að þátttaka Alberts Guðmundssonar hjá því fræga félagi hafi spilað þarna sitt hlutverk. Jakob var gæfumaður í lífinu, giftist ástinni sinni Jónínu Karlsdóttur, Diddu, sem var landsfræg sem dansfélagi Sæma rokk. Sjálfur var Jakob þekktur söngvari danshljómsveita sem þó vildi aldrei gefa út plötu. Farsæll var hann í daglegum störfum sínum sem deildarstjóri hjá Fiskifélagi Íslands, sem síðar varð að Fiskistofu og var það starfsvettvangur hans öll fullorðinsárin. Við leiðarlok er hér þakkað fyrir allan stuðninginn og hvatninguna og innilegar samúðarkveðjur sendar til fjölskyldunar. Afbragðs drengur er hér kvaddur.

F. h. Knattspyrnufélagsins Vals
Halldór Einarsson.



Sigmundur Tómasson

Fæddist 13. Janúar 1940

Lést 2. desember 2021

Valur sér á bak góðum félagsmanni nú þegar Sigmundur Tómasson hefur kvatt. Sigmundur gekk ungur til liðs við félagið og stundaði knattspyrnuna af áhuga og lék upp alla yngri flokka og eignaðist marga vini sem fylgdu honum í gegnum lífið. Síðar meir tók skíðamennskan við og vann Sigmundur mikið og gott starf fyrir skíðadeild Vals sem lengi var starfrækt í tengslum við skíðaskála félagsins í Sleggjubeinsdal og sat í fyrstu stjórn deildarinnar. Þar var oft kátt á hjalla og kunnir félagskapurinn vel að nýta sér skálann sem var í þægilegri nálægð við bæinn. Sigmundur starfaði lengi hjá vini sínum og eðal Valsara Ásgeiri Óskarssyni í Gúmmibátahjónustunni og þar hafa málefni félagsins sjálfsagt oft borið á góma. Valur sendir samúðarkveðjur til fjölskyldu og vina og þakkar áratug tengsl.

Lárus Loftsson.



GETRAUNANÚMER VALS

101






Valsmenn hf.
óska öllum Valsmönnum nær og
fjær gleðilegra jóla og farsældar
á komandi ári með þökk fyrir
samstarfið á árinu sem er að líða

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Lárus Blöndal

Oddný Sturludóttir

Lárus Bl. Sigurðsson

Ólafur Gústafsson

Leifur Aðalgeir Benediktsson Skiltakarl

Ólafur Már Sigurðsson

Leonard, Kringlunni

Orri Freyr Gíslason

María Hjaltalín

Óskar Bjarni Óskarsson og fjölskylda

Markús Máni Michaelsson Maute

Óttar Felix Hauksson

Nikulár Úlfar Másson

Páll Steingrímsson

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Pétur Magnús Sigurðsson	Sveinn Guðmundsson
Rafland, Síðumúla 2, Reykjavík	Sveinn Sigfinnsson
Reynir Vignir	Sveinn Zoëga
Róbert Jónasson	Sævar Hjálmarsson
Seapro ehf.	Theódór Skúli Halldórsson
Sigtryggur Jónsson	Theódór Hjalti Valsson
Sigurður Ásbjörnsson	Tölvulistinn,
Sigurður Helgason	Suðurlandsbraut 26, Reykjavík
Sigurður Helgason stofnandi körfuboltadeildar	Tómas H. Heiðar
Sigurður Lárus Hólm	Torfi Magnússon
Sigurður K. Pálsson	Tranberg slf.
Sigursteinn Gunnarsson	Valdimar Grímsson
Skúli Edvardsson	Viðar Elísson
Smári Þórarinsson	Þórarinn G. Valgeirsson
Smart Sólbaðstofa	Þórður Agústsson
Snorri Steinn Guðjónsson	Þorgrímur Þráinsson
Sonja Jónsdóttir	Þorsteinn Gunnar Einarsson
Stefán Gunnarsson	Þorsteinn Gíslason
Svala Þormóðsdóttir	Þorsteinn Ólafsson
Svali Björgvinsson	Örn Kjærnested
Svanur M. Gestsson	(Byggingafélagið Bakki)



BESTA HUGMYND DAGSINS!

DOMINOS.IS | DOMINO'S APP | 58 12345



NA

NORÐURÁL

Áfram Valur!



Hreint ál úr íslenskri orku | nordural.is