



Valsblaðið

65. árgangur 2013



HÓPBÍLAR

*Gleðileg jól
og farsælt komandi ár*



DEVOLD

DEVOLD FYRIR ÚTIÆFINGAR



KLÆDDU ÞIG VEL!

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



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

REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.-föstud. 10-18 • laugard. 10-16
AKUREYRI • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630 • mánud.-föstud. 8-18 • laugard. 10-16 • ellingsen.is



Ellingsen

- FULLT HÚS ÆVINTÝRA

... tíðindi



Fæddi hún þá son sinn frumgetinn, vafði hann reifum og lagði hann í jötu af því að eigi var rúm fyrir þau í gisti húsi. Lúk 2:7

Jólasálmar og hlýlegar sögur af reifum vöfðu kornabarni við nóturlegar aðstæður. Ljós sem lýsa upp fredna jörð og daglausan veruleika þar sem himininn leggst

niður að jörðu í þunga skýjanna eða sólin baðar kalda jörð.

Þá heilsar aðventan með boðskap um að færa lífið inn á nýjar slóðir með frelsi og von að leiðarljósi og finna að rúm sé fyrir okkur í veröld sem er okkur manna börnum oft svo ógnvænleg.

Minningar verða ljóslifandi, stef um liðna tíð, pínulítið eins og jass eða varíásjónir þar sem stefið er þarna alltaf í bakgrunni, sótt aftur og aftur.

Ég á fallegar minningar um ömmu eins og við mörg. Amma mín var trúkona með gylltan fléttusveig um höfuðið og það voru töfrastundir þegar maður komst til ömmu þegar hún var að greiða hárið sitt, kom í gamla húsið hennar og afa sem var saggafullt, móða á gluggunum í vetrarkuldanum og svo fann maður þínu fúkkalykt þegar maður rak nefið í úlpukragann á heimleiðinni. Hlýr faðmur ömmu, bókunarlykt, rólegheit og kærleikur. Í gamla kalda forskalaða húsinu hennar ömmu var mikil hjartahlýja, gæska og trúartraust. Þegar hún hafði rakið upp löngu hárflettuna, greitt úr og fléttað þá bjó hún til sveiginn sinn um höfuðið, lárviðarsveig árána og svo settist hún gjarnan á stólinn sinn, milli matarborðsins og eldhúsbekksins og tók fram sálmabókina. Las íslenskan trúarkveðskap aldanna í hnotskurn, sumt þýtt, annað frumsamið. Meðal annars túlkun skáldanna á boðskap heilagrar ritningar um það sem gerðist í aðdraganda hinnar helgu nætur og á hinni helgu nótt.

Stundum laumaðist maður í bókina, hún var þínu rök, fúkkalyktin af bókinni hennar ömmu, blöðin lúin og kjölurinn snjáður með gylltu lettri. Sálmabók sem geymir perlur um boðskap adventu og jóla.

Hverfum frá minningunni um stund í undurfallega texta Jesaja spámannans um komu frelsarans. „Hversu yndislegir eru á fjöllumun fætur fagnaðarboðans sem friðinn kunngjörir, gleðitíðindin flytur, hjálpræðið boðar ... Guð þinn er sestur að völdum.“ (Jes. 52:7)

Gleðitíðindi. Okkur eru færðar fréttir af mönnum og málefnum en satt best að segja þá flokkast fréttir sjaldnast undir gleði-

Jólahugvekja 2013

tíðindi og enn síður að friður sé kunngjörður. Í veröldinni ríkir oft órói og óreiða og oft alið á ófriði. Mannlegir harmleikir eru oft í brennipunkti og um leið og við höfum heyrt af þeim, samhryggst og fundið samúðina brenna í brjósti þá hefst úrvinnslan og hún fer líka fram á opinberum vettvangi. Snýr og skrumskælir, það sem áður var samúð og meðlíðan breytist í gagnrýni, ádrepur og eftir standa þau sem eiga um sárt að binda ein en með mörg orð í huga. Þetta verða oft erfiðar og sársaukafullar minningar mörgum árum seinna. Minningar sem hverfast í myrkur.

„Menn á gangi í myrkri hverfa furðanlega hver öðrum“ skrifar Gunnar Gunnarson í sögunni Aðventu um hina ólíku einmannakennd á fjöllum og í mannabygðum. Kannski er það myrkur í mannheimum sem gerir það að verkum að við hverfum hvert öðru sem manneskjur, verðum að fréttum, myndum og yfirskriftum og hrópum. Því er birtan í boðskap adventu og jóla, fréttirnar sem fagnaðarboðinn flytur okkur, gleðitíðindi um nærveru Guðs í veröld sem er brothætt.

*Ég heyrði þau nálgast
í húminu, beið
á veginum rykgráum veginum
Hann gengur með hestinum
höndin kreppt
um tauminn gróin við tauminn
Hún hlúir að barninu
horfir föl
fram á nóttina stjarnlausa nóttina.
... hvar fáid þið leynst með von ykkar von okkar allra?
segir í ljóði Snorra Hjartarsonar.*

Þau nálgast, í myrkrinu, umkomulaus, kvíðin, óttaslegin, flóttafólk. Þau þekkja kjör bæði þeirra háu og lágu, öruggu jafnt þeirra landlausu á flóttu. Á sama hátt nálgast adventa og jóla okkur sem réttlætisboðskapur þeirra umkomulausu og einmana. Það verða jóla, í orðum, tónum, hugsunum, minningum, sorg, einmannakennd. Inn í líf okkar allra þrengir hann sér.

Og þá skýrast og birtast fagnaðarfullar minningar, friðsamar hlýjar hugsanir um veröld sem var, barn í reifum sem ekkert rúm var fyrir, velkta bók og kærleiksríkar ömmur sem kenndu um gildi trúar, trúmennsku, hlýrrar nálægðar. Hlúðu að okkur í bernsku og kenndu okkur að sá sem færir og er fagnaðartíðindin er von okkar allra.

Irma Sjöfn Óskarsdóttir starfar sem verkefnastjóri leikmannaskólans á Biskupsstofu

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

HENSON

VERKFRÆÐISTOFAN
VATNASKIL

Minning um Hemma Gunn!

Á sumardegi kvaddi sveinn
sá var margra vinur.
Á stríðum ferli stóð oft einn
sterkur – beinn sem hlynur.

Heiðursmaður Hermann var
henti að mörgu gaman.
Súperstjarna – sjónvarpsstar
stjórnadi öllu saman.

Þín sárt er Hemmi saknað nú
– sálin þjóðar harmar.
Það var enginn eins og þú
oft nú vökna hvarmar.

Alltaf kátur – alltaf hýr,
ætið gleði hreyfði.
Skellihlátur hjartahlýr
hugum margra dreifði.

Dauðans fylgdi kviði kné
kallað 'ann á þig drengur.
Þagnar hlátur – þrýtur spé.
Þú ERT hér ekki lengur.

Grjónapungagengið allt
góðan vin nú kveður.
Guðs á vegum ganga skalt
gott þér hlotnist veður.

Þú varst Íslands sannur son
sálir margra gladdir.
Á engu illu áttum von
er þú í skyndi kvaddir.

Núna ríkir niðdimm nótt
núna öll þig hörmum.
Sofðu vinur – sofðu rótt
sofðu í Drottins örmum.

Höf.: Jón H. Karlsson

Valsblaðið • 65. árgangur 2013

Útgefandi: Knattspyrnufélagið Valur,
Hlíðarenda við Laufásveg

Ritstjóri: Guðni Olgeirsson

Ritnefnd: Jón Guðmundsson, Ragnhildur Skúladóttir,
Sigurður Ásbjörnsson og Þorgrímur Þráinsson

Auglýsingar: 3. fl. karla í handbolta, Dagný
Arnþórsdóttir, Sveinn Stefánsson, Jóhann Már
Helgason og Guðni Olgeirsson

Ljósmyndir: Eva Björk Ægisdóttir, Guðlaugur
Ottesen Karlsson, Þorsteinn Ólafs, Hólmfríður
Sigþórsdóttir, Guðni Olgeirsson, o.fl.

Prófarkalestur: Guðni Olgeirsson

Umbrot: Eyjólfur Jónsson

Prentun og bókband: Ísafoldarprentsmiðja ehf.



Meðal efnis:

16 Valskórinn fagnaði 20 ára afmæli
á árinu með ýmsum hætti.

20 Ólafur Stefánsson snýr aftur
að Hlíðarenda að loknum löngum
farsælum ferli sem leikmaður og
annast þjálfun meistaraflokks
karla í handbolta.

42 Viðbúðarík hringferð 3. flokks karla
í fótbolta um landið í sumar.

46 Rákel Logadóttir leikmaður Vals
í fótbolta og þjálfari fjallar um
hvernig árangur af starfi yngri
flokka er metinn.

48 Valsfjölskyldan. Elfur Sif Sigurðar-
dóttir og Gísli H. Gunnarsson
eiga þrjá stráka í Val og hafa í tæp
20 ár verið afar virk í starfi hjá
félaginu.

52 Viðvörðlar handboltastelpur í 3. flokki.

58 Myndaopna með bikarmeisturum í
handknattleik kvenna.

74 Fálkarnir komu að mörgum verk-
efnum á árinu á sínu fjórða
starfsári.

78 Þórarinn Björnsson guðfræðingur er
með vangaveltur um Vals-nafnið,
tilurð þess og mögulegan höfund.

84 Guðný Jenný Ásmundsdóttir
markmaður kvennaliðs Vals í
handbolta og íþróttamaður Vals
2012 í ítarlegu viðtali.

88 Það skipta allir máli. Ragnhildur
Skúladóttir skrifar um yngri flokka
starf íþróttafélaga.

102 Múlningsvélin. Nýtt öflugt
stúdningsmannafélag í
handboltanum hjá Val.

106 Leiðin að sigrinum. Margrét
Magnúsdóttir þjálfari og fyrrum
leikmaður í knattspyrnu hjá Val
fjallar í viðtali m.a. um rannsóknir
á íslenskum knattspyrnukonum í
efstu deild.

112 Minningarorð. Hermann Gunnarsson
féll frá á árinu.

Forsíðumynd. Bikarmeistarar kvennaliðs Vals 2013, annað árið í röð, fagna
innilega að leikslokum. Kvennaliðið í handbolta hefur fagnað fjölda titla á
undanförunum árum og þrjár síðustu íþróttamenn Vals hafa komið úr hópi
liðsins, þær Hrafnhildur Ósk Skúladóttir 2010, Anna Úrsúla Guðmundsdóttir
2011 og Guðný Jenný Ásmundsdóttir 2012. Ljósmynd. Eva Björk Ægisdóttir

Guðný Jenný ásamt börnum sínum, Ronju Victoriu og Henry Sebastian Nanoqs-börnum

Viðurkenningar

Guðný Jenný Ásmundsdóttir

leikmaður í handknattleik og landsliðsmaður er íþróttamaður Vals 2012

Íþróttamaður Vals hefur verið valinn árlega frá 1992 og það er árviss viðburður hjá Val að útnefna íþróttamann ársins í hófi að Hlíðarenda á gamlársgang og og árið 2012 var komið að útnefningu í 21. sinn. Valnefndin er skipuð formönnum allra deilda félagsins, sitjandi formanni Vals og tveimur fyrrverandi formönnum, auk Halldórs Einarssonar sem hefur verið í valnefnd frá upphafi og er gefandi verðlaunagripanna. Samtals hafa 11 knattspyrnumenn hlotið titilinn, 8 handknattleiksmenn og 1 körfuknattleiksmaður. 9 sinnum hefur leikmaður karlalíðs verið valinn og 11 sinnum hefur leikmaður kvennalíðs orðið fyrir valinu.

Hörður Gunnarsson formaður Vals flutti ávarp við útnefningu á íþróttamanni Vals árið 2012 og sagði m.a.: „Það hefur verið lengi í umræðunni að nöfn þeirra sem hlotið hafa sæmdarheitið „Íþróttamaður Vals“ ættu að vera sýnileg í félagsaðstöðu okkar hér á Hlíðarenda. Nú, eins og oft áður, hefur félagið því láni að fagna að góðir Valsmenn hafa tekið höndum saman og fært félaginu að gjöf skjöld með nöfnum þeirra sem nafnbótina hafa hlotið en árlega mun eitt nafn bætast á skjöldinn góða. Gefendur eru Evert Evertsson, Halldór Einarsson, Hermann Gunnarsson (trésmiður) og Sigurður í Ísspor.

Ágætu Valsmenn þá er komið að útnefningu íþróttamanns Vals árið 2012. Íþróttamaður Vals 2012 er sem fyrr glæsilegur fulltrúi félagsins innan vallar sem utan og góð fyrirmynd öllum þeim leggja stund á íþróttir og hafa metnað til að ná langt og komast í fremstu röð enda er hann staðfastur og fylginn sér. Íþróttamaður Vals 2012 hefur spilað 39 A-landsleiki fyrir Íslands hönd og er að mörgum talinn mikilvægasti leikmaður landsliðsins. Íþróttamaður Vals er handknattleiksmaður og hlaut í vor háttvísi-verðlaunin á lokahófi HSÍ. Með Val vann íþróttamaður Vals til Íslandsmeistararitils, bikarmeistararitils ásamt fjórum öðrum titlum á árinu. Íþróttamaður Vals árið 2012 er Guðný Jenný Ásmundsdóttir.“

Ágætu Valsmenn þá er komið að útnefningu íþróttamanns Vals árið 2012.

Íþróttamaður Vals 2012 er sem fyrr glæsilegur fulltrúi félagsins innan vallar sem utan og góð fyrirmynd öllum þeim leggja stund á íþróttir og hafa metnað til að ná langt og komast í fremstu röð enda er hann staðfastur og fylginn sér. Íþróttamaður Vals 2012 hefur spilað 39 A-landsleiki fyrir Íslands hönd og er að mörgum talinn mikilvægasti leikmaður landsliðsins. Íþróttamaður Vals er handknattleiksmaður og hlaut í vor háttvísi-verðlaunin á lokahófi HSÍ. Með Val vann íþróttamaður Vals til Íslandsmeistararitils, bikarmeistararitils ásamt fjórum öðrum titlum á árinu. Íþróttamaður Vals árið 2012 er Guðný Jenný Ásmundsdóttir.“

Hörður Gunnarsson formaður Vals afhendir Guðnýju Jennýju viðurkenninguna Íþróttamaður Vals 2012, við hátíðlega athöfn á gamlársgang í Valsheimilinu. Tveir ungir iðkendur til aðstoðar.

Íþróttamenn Vals frá upphafi

2012

Guðný Jenný Ásmundsdóttir, handknattleikur

2011

Anna Úrsúla Guðmundsdóttir, handknattleikur

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

NÝ KYNSLÓÐ UPPVOTTAVÉLA

AEG
FULLKOMIN LÖGUN OG LEIKNI



OKKAR YFIRBURÐA ÞVOTTAKERFI

OG MIKIÐ RÝMI
SKILA FULLKOMNUM
ÁRANGRI

Hið einstaka ProClean þvottakerfi er hvort tryggja í senn öflugt og nákvæmt. Óvenju mikið rými gerir það að verkum að stærð potta, panna eða annarra eldhúshalda er nánast engin takmörk sett. – Kynntu þér málið á www.ormsson.is

ORMSSON



Stelpurnar í meistaraflökki kvenna í körfuknattleik fagna ákaft Lengjubikarmeistaratitlinum haustið 2013 og liðið er til alls líklegt í vetur.

Batnandi fjárhagur félagsins og öflugt starf í öllum deildum

Skýrsla aðalstjórnar 2013

Aðalstjórn félagsins fundaði reglulega á árinu og voru haldnir 10 formlegir fundir auk óformlegra funda. Á aðalfundi félagsins sem haldinn var 28. maí var kjörin ný stjórn Vals. Auk formanns voru kjörin í aðalstjórn þau Arna Grímsdóttir, Hafrún Kristjánsdóttir, Smári Þórarinsson, Stefán Karlsson og Hera Grímsdóttir ásamt Berki Edvardssyni formanni knattspyrnudeildar, Ómari Ómarssyni formanni handknattleiksdeildar og Svala Björgvinsyni formanni körfuknattleiksdeildar. Á fyrsta fundi stjórnar var Stefán Karlsson kjörinn varaformaður félagsins og Arna Grímsdóttir ritari.

Á aðalfundinum var lögð fram breytingartillaga aðalstjórnar á samþykktum Knattspyrnufélagsins Vals frá 7. júní 2011 á 3. mgr. 7. gr. sem hafði þann tilgang að viku fyrir aðalfund lægi fyrir hverjir gæfu kost á sér til stjórnasetu í deildarstjórnir og aðalstjórn. Breytingartillagan sem samþykkt var samhljóða var eftirfarandi. „framboð til setu í félagsstjórn og félagsdeildum þurfa að berast með skriflegum/rafrænum hætti til félagsstjórnar eigi síðar en viku fyrir aðalfund“ og í framhaldi verða framboðin aðgengileg á heimasíðu félagsins.

Lóðarmál og uppbygging á Valssvæðinu

Í febrúar var gengið frá fimm nýjum lóðaleigusamningum við borgina til 75 ára sem eru samtals að stærð rúmir 89.000 m². Með þessum samningum stækkuðu lóðir Vals um 12.491 m² þar sem stærstur hluti stækkunar kemur til með að fara undir nýja grasvelli á æfingarsvæðinu. Um leið skiptu fyrri lóðir um númer og eru lóðir í eigu Vals nú við Hlíðarenda 6–10 (51,305 m²), 14 (25,333 m²), 2 (4,534 m²), 4 (2,064 m²), og 4 A (5,893 m²). Gert er ráð fyrir að byggðar verði íbúðir á lóðum nr. 2, 4 og 4A.

Í júní var gengið frá samningi við Reykjavíkurborg um uppbyggingu á nýjum gervigrasvelli sem staðsettur verður austan núverandi gervigrasvallar. Völlurinn verður byggður samkvæmt nýjustu kröfum, ásamt því að lýsing og upphitun verður bætt frá núverandi velli. Samkvæmt sama samningi tekur borgin yfir eignarhald og rekstur á gervigrasvelli Vals sem er til samræmis við það sem tíðkast um aðra slíka velli í borginni. Nákvæm tímasetning á uppbyggingu liggur

ekki fyrir að öðru leyti en því að aðilar eru sammála um að bygging vallarins hefjist þegar jarðfræðilegar aðstæður eru fyrir hendi s.s. að sig á svæðinu sé hætt og aðrar framkvæmdir sem áhrif hafa þar á eru hafnar.

Byggingafulltrúinn í Reykjavík hefur samþykkt byggingarleyfi fyrir viðbyggingu við gamla íþróttahúsið þar sem fyrirhugað er að byggja 11 einstaklingsíbúðir auk aðstöðu fyrir sjúkrahjálfun o.fl. samkvæmt teikningu og hönnun Alark arkitekta. Jafnframt er um að ræða tengibyggingu sem tengir saman nýbygginguna við Fjós og Hlíðu. Ekki hefur verið ákveðið hvenær framkvæmdir hefjast en það gæti orðið innan fárra mánaða en ræðst af úrlausn annarra mála á svæðinu.

Stofnun sjálfseignastofnunar á Hlíðarenda

Í byrjun janúar var boðað til félagsfundar þar sem kynntar voru fyrirætlanir um stofnun sjálfseignastofnunar á Hlíðarenda. Síðar í sama mánuði var haldinn annar félagsfundur þar sem formlega var

samþykkt stofnun sjálfseignastofnunarinnar Hlíðarendi sem alfarið er í eigu Knattspyrnufélagsins Vals. Tilgangur með stofnun sjálfseignastofnunar var m.a. að halda utan um, byggja upp, varðveita og viðhalda þeim eignum og réttindum er stofnuninni tilheyra í þágu vaxtar og viðgangs Knattspyrnufélagsins Vals. Þá segir enn fremur í samþykktum að SES Hlíðarenda sé gert að hafa markmið Knattspyrnufélagsins Vals að leiðarljósi og stuðla að því að efla iðkun og útbreiðslu þeirra íþrótta sem stundaðar eru af hálfu karla og kvenna innan vébanda Vals á hverjum tíma. Þetta er gert m.a. til þess að aðskilja rekstur fasteigna og annarra eigna Vals frá hinum eiginlega rekstri íþróttafélags. Rekstur þessara tveggja eininga er mjög frábrugðinn hvor öðrum og nauðsynlegt að skapa þeim starfsmönnum sem starfa fyrir félagið hverju sinni svipað umhverfi og er hjá flestum félögum í kringum okkur þar sem borgin og bæjarfélög eiga orðið og reka fasteignir flestra félaga. Jafnframt var horft til þess að þær tekjur sem þessar eignir koma til með að skapa renni ekki beint inn í daglegan rekstur Vals heldur yrði gerður um það sérstakt samkomulag. 25 manna fulltrúaráð var kjörið á stofnfundinum í janúar og stjórn ses Hlíðarenda kjörin í framhaldi en hana skipa Friðrik Sóphusson formaður, Karl Axelsson, Hanna Katrín Friðriksson, Guðni Bergsson og Ólafur Gústafsson.



Í ár eru 20 ár síðan kapella var vígð í nafni sr. Friðriks Friðrikssonar á afmælisdegi hans, 25. maí 1993, og af því tilefni var hátíðardagskrá í Friðrikskapellu laugardaginn 25. maí og er myndin tekin við það tækifæri. Karlaþór KFUM söng lög við texta sr. Friðriks. Pétur Sveinbjarnarson fyrrverandi formaður kapellunefndar var með erindi um aðdraganda að byggingu kapellunnar. Þórarinn Björnsson, guðfræðingur, var með erindi um séra Friðrik, samspil og félagsleg áhrif á KFUM og KFUK, skátahreyfinguna, Val og Karlaþórinn Fóstbræður og Davíð Oddsson fyrrverandi forsætisráðherra flutti ræðu.

Fyrstu eignir sem Valur lætur inn í sjálfseignastofnunina er 40% hlutur félagsins í Valsmönnum h/f og þær nýju lóðir sem Valur og Reykjavíkurborg gerðu lóðaleigusamning um og að framán er getið. Auk þess verður skoðað á næstu mánuðum hvort aðrar fasteignir Vals eigi ekki að færast einnig inn í sjálfseignastofnunina, s.s. íþróttahús, félagsaðstaða og keppnisvöllur. Ég er ekki í vafa um að það var mikið heillaþor að stofna ses Hlíðarenda sem á eftir að reynast félaginu okkar vel í framtíðinni en jafnframt kemur það öllu íþrótta-

starfi vel að starfsmenn félagsins þurfi ekki að eyða tíma sínum í rekstur fasteigna heldur geti beitt sér betur í rekstri félagsins.

Fjárhagsstaða félagsins batnar

Töluverður tími aðalstjórnar og stjórna deilda fór í ár eins og undanfarin ár í vinnu við að ná fjárhagslegum stöðugleika í rekstri félagsins Árið sem nú er senn á enda er besta ár í rekstri Vals um nokkurra ára skeið og ljóst að eftir nokkur mógur ár mun rekstur félagsins verða



Fræknir kappar. Frá vinstri Grétar Geirsson. Bragi Bjarnason. Sigurbjartur Helgason. Páll Aronsson, Örn B. Ingólfsson, Ásgeir Óskarsson, Haraldur Sumarliðason. Hilmar Herbertsson, Sigfríð Ólafsson. Guðmundur Aronsson, Sigurður Þorsteinsson og Friðjón B. Friðjónsson sem fékk Valsorðuna sumarið 2013 fyrir vel unnin störf fyrir félagið.



Áðalstjórn Knattspyrnufélagsins Vals 2013–2014. Frá vinstri: Hera Grímsdóttir varaformaður (fyrsta konan til að gegna því hlutverki), Arna Grímsdóttir meðstjórnandi, Ómar Ómarsson formaður handknattleiksdeildar, Smári Þórarinnsson meðstjórnandi, Hörður Gunnarsson formaður og Börkur Edvardsson formaður knattspyrnudeildar. Á myndina vantar Svala Björgvínsson formann körfuknattleiksdeildar, Hafrínu Kristjánsdóttur meðstjórnanda og Jóhann Má Helgason framkvæmdastjóra.

Það jákvæður að náðst hefur að greiða niður tap undanfarinna ára. Knattspyrnufélagið Valur stendur því vel á þessum tímamótum hvað þetta varðar og framundan eru miklir möguleikar á að gera enn betur.

Fyrirhugað knattús á Hlíðarenda

Á árinu var skipuð faggreiningarnefnd fyrir knattús á Hlíðarenda sem að líkum lætur verður næsta stóra framkvæmdin á vegum Vals á félagssvæði okkar. Nefndina skipuðu Brynjar Harðarson sem er formaður, Kristján Ásgeirsson, Arna Grímsdóttir, Teodór Hjalti Valsson, Ólafur Ástgeirsson, Hera Grímsdóttir og Börkur Edvardsson. Tillaga nefndarinnar var að skynsamlegast væri að byggja knattús sem rúmaði hálfan knattspyrnurvöll. Niðurstaða nefndarinnar var m.a. byggð á því að það væri sú stærð sem

hægt væri að skapa rekstrargrundvöll fyrir en jafnframt var horft til þess að nýr gervigrasvöllur myndi auka og bæta aðstöðuna fyrir knattspyrnuíðkendur í félaginu. Stjórn Vals þakkar nefndinni fyrir vel unnin störf og leggur til að tillögu nefndarinnar verði hrundið í framkvæmd við fyrsta hentugleika.

Öflugt barna- og unglíngastarf

Rekstur og starfsemi barna- og unglíngasviðs var með miklum ágætum á árinu. Íðkendum fjölgaði lítillega sem er ánægjulegt og má þar nefna að yngstu flokkarnir sem eru við æfingar í knattspyrnu eru þeir fjölmennustu í sögu félagsins. Þetta gerist þrátt fyrir þá óskiljanlegu ákvörðun borgaryfirvalda að íþróttafélög fái ekki lengur leyfi til að heimsækja grunnskóla borgarinnar og kynna starfsemi sína sem ætti að vera ávinningur fyrir alla. Einnig ber að fagna að nú er tekið til starfa öflugt barna- og unglíngaráð sem skipað er mörgum reynslumiklum einstaklingum sem við væntum mikils af í starfi sínu fyrir félagið. Eins og undanfarin ár naut barna- og unglíngastarf félagsins ríkulegs stuðnings Fálkanna sem er starfinu mjög mikilvægt. Kunnum við þeim bestu þakkir fyrir stuðninginn og samstarfið á árinu.

Bikarmeistarar kvenna í handbolta

Í skýrslu deilda verður árangri félagsins gerð nánari skil en þó er vert að minnast þess að Valur vann einn af þeim stóru

Helena Ólafsdóttir þjálfari meistaraflokks kvenna í knattspyrnu var heiðursgestur á einum af skemmtilegustu leikjum sumarsins í fótbolta heilsarungum fótboltastelpum, en 3. og 4. fl. karla og kvenna leikur einn heimaleik á sumri með flottri ungjörð á Vodafone vellinum.

titlum á árinu sem félagið keppti um en það er slakari árangur en verið hefur á undanförunum árum. Samtals hefur 106 Íslands- og bikarmeistaratitlum verið fagnað á Hlíðarenda en titill ársins vannst með bikarmeistaratitli meistara-flokks kvenna í handbolta.

Guðný Jenný Ásmundsdóttir íþróttamaður Vals 2012

Á gamlársdag var Guðný Jenný Ásmundsdóttir kjörin íþróttamaður Vals og var hún vel að þeirri útnefningu komin bæði með tilliti til framgöngu hennar á keppnisvellinginum og ekki síst sú fyrirmynd sem hún er ungu íþróttafólki utan vallar. Guðný Jenný hefur spilað yfir 50 A-landsleiki fyrir Íslands hönd og er að mörgum talin mikilvægasti leikmaður landsliðsins. Jenný hlaut í vor háttvísi-verðlaunin á lokahófi HSÍ.

Öflugt og fjölbreytt félagsstarf

Félagsstarf innan Vals var með miklum blóma í ár eins og fyrri ár. Haldið var árlegt golfmót sem var vel sótt, bridds- og skákmót voru einnig haldin venju samkvæmt. Valskórinn hélt úti þróttmiklu starfi á árinu og kom fram við ýmis tækifæri tengd starfi félagsins sem og við önnur tækifæri. Fjölmennit herrakvöld var haldið á haustmánuðum sem tókst með miklum ágætum og einnig var haldið kvennakvöld á vegum Valkyrja sem var sérstaklega ánægjulegt. Vil ég þakka skipuleggjendum þessara viðburða fyrir þeirra aðstoð. Fulltrúaráðið stafar nú af miklum þrótti og heldur reglulega fundi ásamt því að koma að stuðningi við ýmis verkefni innan félagsins. Minjanefnd Vals hefur starfað af fullum krafti í framhaldi af frábæru starfi á afmælisárinu enda næg verkefni framundan. Hafið bestu þakkir fyrir ómetanlegt starf við að skrá og geyma sögu Vals. Getraunastarfi er haldið úti á hverjum laugardegi yfir



Bjarni Ólafur Eiríksson sneri aftur á Hlíðarenda á árinu eftir nokkur ár í atvinnumennsku.





Hermann Gunnarsson féll frá á árinu, 66 ára að aldri, þann 4. júní. Hermann átti glæsilegan feril í íþróttum og var hann einn af fremstu knattspyrnumönnum þjóðarinnar, en Hermann lék einnig handknattleik með Val og landsliðinu þar sem hann m.a. setti heimsmet í markaskorun. Hermann var einn af dádadrenjum Vals og var hann öflugur talsmaður og merkisberi félagsins hvar sem hann kom því við. Myndin er tekin fyrir knattspyrnuleik á Hlíðarenda skömmu eftir fráfall Hermanns, þar sem hans var minnst.



vetrarmánuðina í ár eins og undanfarin ár og sækir fjöldi félagsmanna Hlíðarenda heim til þess að taka þátt í getraunum og eiga notalega samverustund með vinum og félögum.

Hemmi Gunn fallinn frá

Í byrjun júní fengum við þá sorgarfregn að Hermann Gunnarsson hefði fallið frá langt um aldur fram. Fráfall Hermanns setti svip sinn á starf félagsins um nokkurn tíma en sýndi jafnframt hvað mikill samhugur var á meðal félagsmanna. Vil ég þakka fyrir hönd félagsins öllum þeim fjölmörgu sem komu að því að heiðra minningu Hermanns Gunnarssonar.

Á árinu lét Haraldur Daði Ragnarsson af störfum sem framkvæmdastjóri Vals. Vil ég þakka honum og starfsfólkinu öllu fyrir gott samstarf og vel unnin störf fyr-

ir félagið. Jafnframt vil ég bjóða velkominn til starfa nýjan framkvæmdastjóra Jóhann Má Helgason sem ráðinn hefur verið til starfa.

Einnig vil ég þakka Guðna Olgeirsyni ritstjóra Valsbladsins fyrir hans ómetanlega starf við ritstjórn og efnisöflun í blaðið. Eins og margoft hefur komið fram er þetta blað ómetanleg heimild um starf og árangur Knattspyrnufélagsins Vals á hverjum tíma.

Ég vil fyrir hönd stjórnar Vals óska öllum iðkendum, félagsmönnum, starfsmönnum félagsins, stuðningsmönnum, stuðningsaðilum og fjölskyldum þeirra gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári með von um gott og gjöfult samstarf á nýju ári.

*Valskveðja,
Hörður Gunnarsson formaður.*



Skúli Edvardsson hefur árum saman stadið vaktina á heimaleikjum í knattspyrnu ásamt fleiri félögum, og umgjörð heimaleikja Vals fékk hæstu einkunn hjá KSÍ í sumar.

- Myndir til hægri:*
- 1. Ómar Ómarsson formaður handknattleiksdeildar og Hörður Gunnarsson formaður Vals með verðlaunabikara bikarmeistara kvenna í handknattleik.*
 - 2. Fedginin Þorgerður Anna Atladóttir og Atli Hilmarsson með verðlaunabikarana.*
 - 3. Öflugir sjálfboðaliðar á Hlíðarenda. Helena Þórðardóttir, Dagný Arnþórsdóttir og Magdalena Kjartansdóttir. Helena og Magdalena standa vaktina í miðasölunni á heimaleikjum í handbolta og fótbolta og Dagný hefur árum saman starfað sem sjálfboðaliði í Val og nú starfar hún sem fjármálastjóri hjá félaginu.*
 - 4. Guðni Olgeirsson ritstjóri Valsbladsins með 5 ára barnabarni sínu, Margrétu Heklu Finnsdóttur á bikarúrslitaleik í handbolta kvenna.*

Verum ástfangin af lífinu

Unga fólkid í dag er dásamlegt

Þrátt fyrir Facebook, Twitter, sjónvarpsgláp og tölvunotkun er unga fólkid dásamlegt. Þrátt fyrir SnapChat, Tumblr, QuizUp, Candy Crush, Grand Theft Auto og iPhone er unga fólkid dásamlegt. Það er nefnilega MUN erfiðara og meira krefjandi að vera unglingur í dag en fyrir einhverjum áratugum. Þá var að mestu leyti lúxuslíf að vera ungur -- ekkert sjónvarp, engin tölva, enginn farsími, sjaldan bíó, nánast engar freistingar aðrar en bækur og leikir úti í náttúrunni.

Annað veifið er því slegið upp í fjölmíðlum að unga fólkid sé „svona og hinsegin“ og neikvæðni svífur yfir vötnum en skyldi ástandið almennt vera það slæmt? Við skulum ekki gleyma því að fyrir tveimur, þremur áratugum komu erlendir sjónvarpsstöðvar til Íslands til þess að festa unglindrykkju á filmu. Við, foreldrar dagsins í dag, hégum þá á Hallærisplaninu, sauðdrukkinn, og létum öllum illum látum – í það minnsta hluti fólks. Stjórnlaus, agalaus og eftirlitslaus. Erum við fljót að gleyma? Og reykingar og neysla var margfalt meiri og verri en nú á tímum.

Fyrirmyndarunglingar

Unglingar dagsins í dag, árið 2013, eru algjörlega til fyrirmyndar. Innan við 2%

nemenda í 10. bekk reykja og sú iðja heyrir nánast algjörlega sögunni til í 9. og 8. bekk. Neysla áfengra drykkja er sömuleiðis á hröðu undanhaldi, eflaust vegna þess að allir þættir samfélagsins vinna að því af heilum hug að halda unga fólkinu við efnið – námið, íþróttaiðkun, heilbriggt líf. Og þess vegna er óþarfi að hrópa „úlfur úlfur“ þótt einn og einn fari út af sporinu – sem í flestum tilfellum má rekja til agaleysis og afskiptaleysis á heimilinu. Það er því miklu frekar um foreldravandamál að ræða en unglindavandamál.

Ég á því láni að fagna þriðja veturinn í röð að heimsækja alla grunnskóla á Íslandi og halda fyrirlestur fyrir nemendur í 10. bekk sem ég kys að kalla „Láttu drauminn rætast“. Síðastliðinn vetur hélt ég um 170 fyrirlestur, annað slagid enn fremur fyrir yngri nemendur og ég fullyrði – að í kringum 98% af nemendum í 10. bekk eru flottir karakterar. Mér dugar alveg að standa fyrir framan heilan bekk í 80 mínútur, horfa í augun á nemendum og skynja hvers konar persónuleikar þeir eru. Lífsþorstinn, gleðin, einlægnin og eftirvæntingin skín úr augum nemenda sem hlakka til að takast á við áskoranir dagsins – þrátt fyrir áreitið sem skýtur örvum frestinga stanslaust að þeim.

Snilldin við lífið er hversu ólík við



erum enda væri lífið litlaust ef allir væru eins. Öll börn búa við mismunandi aðstæður, sum fá engan stuðning heimafyrir, önnur eru föðmuð í gegnum lífið og hvað gerur okkur rétt til að dæma aðra, eða fordæma?

Eitt af því göfugasta sem við gerum er að gera góðverk, hrósa og hjálpa þeim sem minna mega sín. Mörgum hættir hins vegar til að setja sig á háan hest og tala niður til þeirra sem eru öðruvísi, til þeirra sem blómstra síður og eiga erfitt.

Satt að segja hef ég engar áhyggjur af unga fólkinu í dag, unga fólkinu sem mun stýra Íslandi á næstu áratugum. Við eigum að varða veginn með góðu og fallegu fordæmi og síðast en ekki síst treysta unga fólkinu fyrir þeim verkefnum og áskoronum sem blasa við daglega. Hamingjan er ákvörðun hvers og eins en bíður okkar ekki á næsta götuhorni. Og þegar við foreldrar geislum af hamingju, snertum við strengi unga fólksins og höf- um áhrif á það til góðs.

eftir Þorgrím Þráinsson



EITT AF 25 UNDRUM VERALDAR ER Í AÐEINS 40 MÍNÚTNA FJARLÆGÐ FRÁ HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

FUNDIR

Frábær aðstaða fyrir
smærri sem stærri hópa

VIÐBURÐIR

Einstakt umhverfi Bláa Lónins
gerir tilefnið ógleymanlegt

ÁRSHÁTÍÐIR

Matur og þjónusta á
heimsmælikvarða

Bókanir í síma 420-8800 eða með
tölvupósti á sales@bluelagoon.is

BLUE LAGOON
I C E L A N D



Allir leikir í norsku deildinni eru erfiðir

dálítið skipt. Efst trónir Larvik sem vinnur nánast allt og er með marga landsliðsmenn. Þá koma tvö til þrjú lið sem eru mjög öflug og þar fyrir neðan lið sem hafa á góðum degi verið að stela stigum af öflugum liðunum. Flint hefur verið í neðri hlutanum án þess þó að hafa verið í fallslag. En í sumar missti liðið nokkra leikmenn auk þess sem skipt var um þjálfara skömmu fyrir mót. Þó svo að við séum stigalausar þá er staðan langt því frá að vera vonlaus. Við höfum verið að bæta okkur og finnum það sjálfar en við höfum líka verið óheppnar því við höfum tapað leikjum sem við áttum að vinna.

Hvaða markmið voru sett fyrir tímabilið? Á haustfundinum lögðum við upp með það að komast í hóp átta efstu liða og þar með í úrslitakeppnina en augljóslega er það breytt og við ætlum okkur að halda okkur í deildinni.

Hvað með þig sjálfa Spilarðu eitthvað að ráði með óþæga öxl? Já, ég spila 35 – 45 mínútur í hverjum leik en minna í leikjum sem við erum að skíttapa. Ég var t.d. hvíld þegar við spiluðum gegn Larvik. Annars hef ég verið að skora um 2 – 4 mörk í hverjum leik.

En er umtalsverður munur á handboltanum í Noregi m.v. á Íslandi? Já, það er dálítill gæðamunur. Líkamlegur styrkur leikmanna er almennt meiri í Noregi heldur en hér heima. Boltinn er hraðari, tempóið hærra og það er hver einasti leikur erfiður. Það þarf að leggja sig 100% fram allan tímann ef maður ætlar sér að gera sér vonir um að fá eitthvað út úr leiknum. Valsliðið spilaði alltaf fremur hraðan bolta og ég þekki ekkert annað en að spila hratt. Heima voru fáir leikir erfiðir en fjöldi annarra leikja var fyrirfram ráðinn. Þá eru fleiri góðir leikmenn í hverju liði, þau eru ekki borin uppi af einum eða tveimur góðum leikmönnum eins og þekktist heima. En betri leikmenn íslenskra liða gætu vel verið að spila í Noregi.

Hvernig heldurðu að viðureignin færi ef Valsliðið eins og þú þekktir það væri að spila gegn Flint? Ég hef fengið þessa spurningu áður og átti erfitt með að svara henni. Liðin eru svo ólík að það er erfitt að segja en ég held að leikurinn

yrði mjög spennandi. Það eru miklu meiri reynsluboltar í Valsliðinu. Við erum með þrjú leikmenn hjá Flint sem eru 25–26 ára en restin eru mjög ungir leikmenn. Við þyrftum helst að koma á leik til að fá svar við þessu.

Hvernig er samsetningin á leikmannahópnum? Við erum fimm útlendingar. Ein rússnesk, tvær danskar stelpur og síðan við Brynja Magnúsdóttir. En uppaldir leikmenn eru líklega sjö.

En hvernig er þjálfunin? Við æfum daglega og erum sendar vikulega í styrktaræfingar samkvæmt prógrammi. Flestar stelpurnar eru í vinnu eða skóla og geta því ekki æft oftar á dag. En þær eru sumar að reyna að gera eitthvað umfram og fara þá á hlaupaæfingu eða í þrek. Við æfum mjög mikið á einn teig. En það er gert til að þjappa hópnum saman og tryggja að leikmenn þekki hver annan sem best, en hópurinn breyttist svo mikið í sumar. En við erum líka með sérstakar hraðaupphlupsæfingar. Eftir eða fyrir æfingar erum við í hlaupaæfingum og æfingarnar eru því mjög langar. Aðstaðan er fín þó svo að það vanti mikið á að hún komist nálægt því sem Valur býr við. Við erum með góða æfingahöll og síðan erum við með enn stærri keppnishöll þar sem við æfum vikulega. Við erum með gott þjálfarateymi bæði handboltalega og síðan sérstakan þjálfara sem stjórnar styrktaræfingum og annan sem stýrir hlaupaæfingum. Það er því meiri sérhæfing í þjálfuninni. Gunnar Pettersen kemur tvisvar í viku og fer dýpra ofan í sóknar- eða varnarleik.

Ef Valur væri að spila í Noregi, hvar heldurðu að liðið væri í töflunni? Sennilega fyrir neðan miðju. En það er mjög erfitt að bera þetta saman. Efstu þrjú liðin væru mjög erfið en ágætur möguleiki á því að taka stig af hinum liðunum.

En ef Flint væri að spila á Íslandi? Örugglega í hópi þriggja til fjögurra efstu liða. Við værum aldrei neðar en það.

Hvaða stöðu spilar þú og hvað heitir hún á norsku? Ég spila fyrir utan, oftast í annarri hvorri skyttustöðunni. Þær heita höyre og venstre bakspiller.

Sigurður Ásbjörnsson

Það á ekki að þurfa að kynna Þorgerði Önnu Atladóttur fyrir nokkrum manni á Hlíðarenda. Þessi ungi leikmaður lék stórt hlutverk í Valsliðinu á undanförunum árum og átti verulegan þátt í þeim titlum sem kvennaliðið okkar í handboltanum vann til á þeim tíma. Eftir að hafa farið í aðgerð á öxl í byrjun sumars dreif Þorgerður sig til Noregs þar sem hún spilar með Flint í Tønsberg sem er skammt suður af Osló. Þorgerður var í heimsókn á landinu í byrjun adventunnar og Valsblaðið mælti sér mót við hana til að fræðast um vistina og boltann í Noregi.

Hvernig hefur þér gengið í hausti. Hefur öxlin verið í lagi? Nei því miður hefur hún ekki verið góð. Ég fór í uppskurð í sumar og þegar ég var laus við verkinn sem fylgdi aðgerðinni þá kom axlarverkurinn aftur. Hann er búinn að vera að angra mig nokkuð stöðugt síðan og því hef ég lítið getað beitt mér.

Ertu þá að gera það sama og við sáum þig gera hérna í fyrra, þ.e. þykjast vera örvhent? Já, ég er að nota vinstri höndina dálítið. En þegar öxlin er svona þá get ég ekki látið vaða á markið af krafti. Ég held að ég sé búin að skora eitt mark úr uppstökki. En ég reyni að finta mig í gegnum vörnina eða að spila upp á aðra og láta þá líta vel út.

Hvernig hefur liðinu gengið það sem af er hausti? Illa, við erum stigalausar á botninum en við komumst í átta liða úrslit í bikarnum. Annars eru framundan hörkuleikir í janúar þar sem við eigum góða möguleika. En þetta hefur reyndar verið einkenni á liðinu á undanförunum árum, þ.e. að byrja frekar illa en bæta sig verulega eftir áramót. Norska deildin er

**BÍLALEIGA
AKUREYRAR**
— Höldur —

Europcar

Þínar þarfir - okkar þjónusta

Góð þjónusta um land allt

Veldu góða og persónulega þjónustu á 16 stöðum vítt og breitt um landið hjá stærstu bílaleigu á Íslandi. Stór floti nýrra og vel útbúinna bíla tryggir að þú kemst alltaf leiðar þessarar á skjóttan og hagkvæman hátt.



Bílaleigubílar innanlands og erlendis
Aðalnúmer 461 6000

www.holdur.is





Valskórinn fremstur á sviðinu í Eldborgarsal Hörpu á afmælistónleikum Landssambands blandaðra kóra 20. október 2013.

Valskórinn 20 ára

Þrjá viðburði ber hæst á 20 ára afmæli Valskórsins á árinu 2013: Söngferð til Belfast á Norður-Írlandi í apríl, glæsilega vortónleika í Háteigskirkju í maí og þátttöku í afmælistónleikum Landssambands blandaðra kóra í Hörpu í október. Kórinn hefur aldrei verið öflugri og þrotlausar æfingar skiluðu sér í flutningi sem hlaut afbragðs viðtökur hjá áheyrendum.

Tildrögin að stofnun Valskórsins má rekja til vígslu Friðrikskapellunnar að Hlíðarenda á afmælisdegi séra Friðriks 25. maí 1993. Dýri Guðmundsson, knattspyrnumaður og gítarleikari, fékk í kjölfarið þá hugmynd að stofna kór til að æfa og syngja í kapellunni. Hann bar hana síðsumars upp í félagsmálaráði Vals þar sem hann var formaður og fékk hún góðar undirtektir. Að auki kom hann með til-

lögu um kórstjóra, Gylfa Gunnarsson, tónlistarkennara og liðsmann Þokkabótar. Dýri fékk annan ráðslíða, Stefán Halldórsson, í lið með sér við undirbúninginn. Þeir birtu klausu í Valsfréttum, sem félagsmálaráðið gaf út nokkrum sinnum á ári og sendi félögum í Val og íbúum á Hlíðasvæðinu og þar var boðað til stofnfundar og fyrstu æfingar. Gylfi var til í slaginn og tók fagnandi við nokkrum Völsurum og Hlíðabúum sem drifu með sér vini og vandamenn, þannig að á annan tug vonglaðra radda mætti til leiks.

Stefán tók að sér formennsku í kórnum og keppst var við að fjölga þátttakendum í fjórraddaðan kór sem gæti sungið fjölbreytt kórverk. Kvinnaraddirnar voru fljótlega vel skipaðar, en karlaraddirnar of fáliðaðar. Þegar leit út fyrir að ekki myndi úr rætast og kórinn kynni að gefast upp, tóku Dýri og Stefán það til bragðs að „skylda“ Valsbandið til að ganga í kórinn – a.m.k. tímabundið – og þá varð bassaröðdin fullskipuð. Raunar var trommuleikara hljómsveitarinnar leyft að sleppa þessu, því að hann var KR-ingur. Þess má geta að í hópi stofnfélaga kórsins voru ýmsir sem voru ekki Valsarar og sumir þeirra jafnvel dyggir í stuðningi við önnur félög. Kórinn hefur frá upphafi verið opinn öllum þeim sem hafa rödd sem hæfir kórnum – og eru reiðubúnir að syngja Vals sönginn.

Nokkrar venjur hafa mótast um opinberan söng kórsins. Fjórir liðir eru fastir



Guðjón Steinar Þorláksson kórstjóri flytur ávarp og færir Knattspyrnufélaginu Val kórútfærslu sína á Valsmönnum létum í lund að gjöf á 90 ára afmæli félagsins.



Valskórinn í Belfast vorið 2013. Fremsta röð, frá vinstri: Bára Grímsdóttir, stjórnandi, Þorbjörg Sóley Ingadóttir, Erla Vilhjálmssdóttir, Jóhanna Gunnþórsdóttir, Karítas Halldórsdóttir, Guðbjörg B. Petersen, Lilja Jónasdóttir og Lára Kristjánsdóttir. Miðröð: Þóra Sjöfn Guðmundsdóttir, Anna Sigríður Jóhannsdóttir, Þuríður Ottosen, Guðrún Sesselja Grímsdóttir, Hrafnhildur Ingólfsdóttir, Helga Birkisdóttir, Björk Steingrimsdóttir, Emilía Ólafsdóttir og Lárus H. Grímsson undirleikari. Aftasta röð: Stefán Halldórsson, Sigurður Guðjónsson Friðrik Rúnar Guðmundsson, Halldór Einarsson, Chris Foster, Magnús Magnússon, Þórarinn Valgeirsson og Nikulás Úlfar Mátsson. Ljós.: Þorsteinn Ólafs.

ár hvert: Kórinn heldur vortónleika á eða nálægt afmælisdegi Vals 11. maí ár hvert og í desember eru haldnir jólatónleikar, sungið með Fóstbræðrum á aðventukvöldi í kapellunni og sungið við útnefningu íþróttamanns Vals á gamlársdag. Þess utan hefur kórinn sungið við hátíðleg tækifæri í starfi Vals, s.s. á stórafmælum félagsins og við vígslu nýja grassvallarins. Íðulega er sungið fyrir vistmenn á elliheimilum, af og til í stórafmælum kórfélaga, nokkrum sinnum hefur verið sungið á tónleikum eða skemmtunum með öðrum kórum og einu sinni hefur verið sungið við útför látins kórfélaga, Sævars Tryggvasonar, knattspyrnumanns og tenórs. Loks skal nefnt – og það er ekki lítið atriði – að kórinn syngur ævinlega eitt eða fleiri lög eftir Sigfús Halldórsson á vortónleikum sínum.

Kórinn hefur tvívegis sést í sjónvarpi og gerðar hafa verið nokkrar hljóðritanir af söng hans, m.a. fyrir „afmælisplötu“ kórfélagsins Halldórs Einarssonar (Henson) og í tilefni af 100 ára afmæli Vals 2011.

Þrír kórstjórar á 20 árum

Gylfi Gunnarsson stjórnaði kórnum fyrstu sex árin, til vors 1999. Þá tók Guðjón Steinar Þorláksson tónlistarkennari við og stjórnaði kórnum til 2004, en

síðan kom Bára Grímsdóttir tónskáld og er nú að stjórna kórnum tíunda árið í röð. Öll settu þau varanlegt mark sitt á kórinn, hvert með sínum hætti. Gylfi blés kórnum í brjóst bjartsýni, samheldni og gleði sem á ríkan þátt í langlífi kórsins. Guðjón færði fastalagið á öllum vortónleikum, „Valsmenn, léttir í lund“, í nýjan

búning er hann útsetti lagið fyrir blandaðan kór og færði Val útsetninguna í afmælisgjöf á 90 ára afmælinu. Bára, sem er víðkunn fyrir kórtónlist sína, hefur lagt fyrir kórinn krefjandi útsetningar á ýmsum verka sinna og þannig eflt færni hans og hróður. Reyndar eru tvö Valslög-in orðin fastir liðir á söngskránni, því að



Sungið í vorblíðunni 1997 og slappað af heima hjá einum kórfélaganum eftir lok vetrarstarfsins.



Henson lét útbúa sérstök bindi karlmönnum til mikillar þrýði í Belfastferðinni og á afmælisárinu. Frá vinstri: Chris Foster, Halldór Einarsson og systkinin Bára Grímsdóttir og Lárus H. Grímsson. Ljós. Þorsteinn Ólafsson.

kórinn hóf að syngja útsetningu Báru á lagi Stefáns Hilmarssonar og Þóris Úlfarssonar, „Valsmenn og meyjar“, á afmælisvörinu 2011.

Margrét Bóasdóttir söngkona hljóp í skarðið um nokkurra vikna skeið fyrir mörgum árum og lagði þá áherslu á raddþjálfun sem kom kórnum mjög til góða.

Fjölmargir undirleikarar hafa aðstoðað kórinn á vortónleikum. Fyrstur var Carl Möller, en meðal annarra má nefna Helgu Laufeyju Finnbogadóttur, Sunnu Gunnlaugs og Jónas Þóri. Undirleikari í Belfast-ferðinni var Lárus H. Grímsson. Ýmsir gestasöngvarar hafa stigið á stökk með kórnum, þ. á m. Ari Jónsson, Ragnar Bjarnason, Egill Ólafsson, Stefán Hilmarsson og Guðrún Gunnarsdóttir, að ógleymdri ungrri íþróttastúlku í Val, Mörtu Kristínu Friðriksdóttur. Þá dregur einn tenórsöngvari kórsins, Jón Guðmundsson, oft upp þverflautuna á tónleikum til yndisauka.

Formenn kórsins hafa verið þessir: Stefán Halldórsson, Þuríður Ottesen, Þórarinn Valgeirsson og síðan Helga Birkisdóttir undanfarin ár. Guðmundur Frímansson var gjaldkeri um langt skeið.

Að sjálfsögðu hafa kórfélagar gaman af að skemmta sér saman og hittast gjarnan 1–2svar á vetri eða vori með mökum til að borða góðan mat og syngja eins og lungun leyfa. Ýmsir kórfélagar hafa boðið hópnum heim, en á engan skal hallað þótt Þórarinn Valgeirsson sé nefndur sérstaklega, enda hefur heimili hans stundum verið kallað félagsheimili kórsins.

Margs er að minnast úr sögu kórsins

Sjálfsagt er tala kórfélaga komin vel yfir eitt hundrað, þegar allir eru taldir með

sem hafa sungið með kórnum í skemmri eða lengri tíma. Nú eru virkir kórfélagar tæplega 30 talsins og af þeim voru níu í kórnum fyrsta veturinn og hafa sungið óslitið síðan eða með stuttum hléum. Þau eru: Anna Sigríður Jóhannsdóttir, Friðrik Rúnar Guðmundsson, Guðbjörg B. Petersen, Guðmundur Frímansson, Hrafnhildur Ingólfssdóttir, Lilja Jónasdóttir, Sigurður Guðjónsson, Stefán Halldórsson og Þóra Sjöfn Guðmundsdóttir. Þrjú þeirra, Guðbjörg, Hrafnhildur og Sigurður, hafa sungið á öllum vortónleikum kórsins í 20 ár.

Þegar þau níu sem talin voru upp hér á undan og voru í röðum stofnenda kórsins voru spurð um minnisverða viðburði eða verkefni kórsins á undanförunum 20 árum var einkum bent á eftirtalin atriði:

- Fyrsta aðventukvöldið í Friðrikskapelli þegar Fóstbræður, Valskórinn og hátt í hundrað gestir sungu saman, af fullum hálsi, sálma við ljóð séra Friðriks, þ. á m. „Áfram, Kristsmenn,

krossmenn“, þannig að þakið ætlaði að lyftast af kapellunni.

- Fyrstu vortónleikana 1994, þegar Sigfús Halldórsson var heiðursgestur og þakkaði fyrir sig með eftirminnilegri ræðu að söng kórsins loknum.
- Afmælishátíðina á Hótel Sögu 2001, þegar Valslagið var sungið í nýrri útsetningu Guðjóns kórstjóra.
- Hundrað ára afmælishátíð Vals í nýja íþróttahúsinu 11. maí 2011.
- Tvenna tónleika með Lúðrasveit Reykjavíkur á 80 ára afmælisári hennar 2012, fyrst í Langholtskirkju og síðan á vortónleikum Valskórsins í maí það ár.
- Tónleikana á vegum stuðningsmannafélags knattspyrnuliðsins Glentoran í Belfast í apríl 2013, þegar bæði íslenskir og írskir áheyrendur klökknuðu af hrifningu yfir flutningi Valskórsins á íslenska þjóðsöngnum.
- Kórahátíðina í Hörpu 20. október 2013, þegar Valskórinn stóð fremstur á sviðinu í hópi nærri 900 söngvara sem fluttu lagið „Snert hörpu mína, himinborna dís“.

Valskórinn hefur fyrir löngu skipað sér traustan sess í félagsstarfi Vals. Hann er án nokkurs vafa langbesti kór sem starfar innan vébanda íslensks íþróttafélags – reyndar sá eini, svo vitað sé, en það dregur ekki úr gæðum hans. Kórinn leggur, líkt og aðrir Valsmenn, á sig þrotlausar æfingar til að ná meiri árangri, en þó ætíð minnugur orða séra Friðriks: „Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurlíði“.



Valskórinn kátur í lok fyrstu vortónleikanna 11. maí 1994 undir stjórn Gylfa Gunnarssonar.

LYSTADÚN



Lisbon sófi

Tveggja og þriggja sæta

Nautshúð í svörtu, dökkbrúnu og drapplitu

Þér líður vel í sófa eða stól frá okkur



Cleveland tungusófi

Tunga hægri eða vinstra megin.

Nautshúð í svörtu, dökkbrúnu og drapplitu.



Amsterdam hvíldarstóll

VAXTALAUSAR GREIÐSLUR Í 12 MÁNUÐI*

- > Mörkinni 4 > 105 Reykjavík > Sími: 533 3500
- > Hofsbót 4 > 600 Akureyri > Sími: 462 3504
- > www.lystadun.is

LYSTADÚN



Ég öðlaðist góðan leikskilning um þrítugt

Handknattleikskappinn Ólafur Stefánsson er kominn heim að Hlíðarenda að nýju en hann vill að við sendum menn til Barcelona til að læra af þeim bestu

Það hljóta að vera töluverð viðbrigði að fara úr því að vera í hópi allra bestu handknattleiksmanna heims yfir í að koma heim að Hlíðarenda að nýju og reyna að móta nýtt handknattleikslið Vals. Enginn vafi leikur á því að Ólafur Stefánsson hefur verið einn af óskasonum þjóðarinnar. Öll höfum við átt í honum hvert bein og Valsmenn hafa ætíð verið stoltir af hetjunni sinni. Fjölmargir stukku hæð sína í loft upp þegar það fréttist að Óli Stef myndi taka við meistaraflakki Vals enda veitti ekki af ferskum andblæ inn í félagið sem hefur verið í fjárhagskröggum og félagslífið, sem og margt annað, markast af því.

En ávallt birtir upp um síðir og við verðum að trú á því að heimkoma Ólafs Stefánssonar marki nýtt upphaf hjá Val með margvíslegum hætti. En hvernig ætli kappanum líði eftir hálf ári í herbúðum Vals? Líðið hans er í neðri kanti deildarinnar sem stendur og þarf að rífa sig í gang til að eiga möguleika á að komast í úrslitakeppnina eftir áramót.

„Ég er að reyna að ímynda mér að þetta sé eins og það eigi að vera, að við Ragnar Óskarsson séum að gera eins vel og við getum með Valsliðið. Við mörkuðum ákveðna línu í upphafi, höfum haldið henni en vissulega hefðu úrslitin getað orðið verri eða betri. Við erum trúir okkar línu og leikmannauppeldi, ef svo má að orði komast, við höfum verið iðnir en auðvitað má eflaust deila um eitt og annað.

Við vorum komnir á gott skrið um daginn, fengum bakslag gegn FH og töpuðum svo aftur með einu marki gegn Fram. Nú er mikilvægt að rífa sig upp að nýju en auðvitað spyr ég mig hvort ég setji of mikla pressu á menn og þeir

höndli hana ekki en reyndar tel ég svo ekki vera. Slíkt er vissulega persónubundið.“

Var sjokk að koma til baka að Hlíðarenda eða mikil áskorun?

„Aðstæðurnar eru vitanlega mun betri en þegar ég fór út og leikmenn eiga að vera stoltur af því sem Valur hefur upp á bjóða. Það er einstakt að körfubolti, handbolti og fótbolti séu að deila velli og nánast búningsaðstöðu og leikmenn hafa allt til alls. Það er þvegið af þeim, heitur pottur og ísbað í boði og klefar handbolta- og fótboltamanna liggja saman. Samskipti milli þjálfara eru fín en eflaust má sífellt bæta það sem vel er gert.

Nýlega minntist einhver á það við mig hversu erfitt það hefði verið að koma að Hlíðarenda hér á árum áður af því menn voru hræddir við húsið. Það segir mjög mikið enda þótti öllum erfitt að sækja stig að Hlíðarenda. Bæði körfuboltinn og knattspyrnan hafa gengið í gegnum slík sigurtímabil. Vissulega tekur eflaust ákveðinn tíma að ná upp sigurhefð í nýju húsi og á nýjum velli en slíkt mun takast. Sumir er ósáttir við hversu fáir „hreinaræktadur“ Valsmenn leika með félaginu og hefur Valshjartað þar af leiðandi átt undir högg að sækja. En það er mitt hlutverk og annarra þjálfara að finna réttan hjartslátt, efla hann og láta hann slá í takt við okkar sigursæla félag. Fjárhagur Vals mun án efa vænkast á næstu mánuðum eða misserum og því er spurning hvernig við ætlum að vinna úr því.“

Finnst þér leikmenn í dag vera samamburðarhæfir við þína kynslóð hvað varðar vinnusemi, hæfileika og viðhorf?

Ólafur Indriði Stefánsson er þriðji leikjahæsti leikmaður íslenska landsliðsins en hann lék á ferlinum 330 landsleiki og skoraði í þeim 1.570 mörk og er hann jafnframt markahæsti leikmaður landsliðsins frá upphafi. Einungis Valsararnir Guðmundur Hrafnkelsson, 407 leikir og Geir Sveinsson 340 leikir hafa leikið fleiri landsleiki. Flestar myndir í þessu viðtali

„Það er erfitt að bera kynslóðir saman. Vissulega gerir ákveðin óþolinmæði vart við sig hjá sumum strákum og þeir halda að þeir geti stokkið út sem fullskapaðir afreksmenn á einu, tveimur árum. Ég spilaði með meistaraflakki Vals í sex ár og flaut fyrst með þegar við unnum til tveggja titla. Ég tók þátt í að landa næstu titlum og að lokum dró ég vagninn ásamt öðrum. Ég gekk því í gegnum þennan mikilvæga skóla. Í liðinu í dag eru strákar sem þekkja ekki þetta ferli, hvað þá að það hvarfli að þeim að það sé æskilegt að fara í gegnum svona dýrmæt看 „skóla“. Þessi kúltur skiptir máli og eflaust hefur Valur ekki átt nógu sterka leiðtoga undanfarin ár sem hafa geta tekið af skarið til að landa titlum, sem hefði verið nauðsynlegt fyrir liðið í dag.“

Sérðu einhvern sérstakan mun á leikmönnum sem koma upp í meistara-



eru teknar í kveðjuleik Ólafs Stefánssonar í Laugardalshöllinni 16. júní 2013 gegn Rúmenum. Óli skoraði 8 mörk í leiknum en Guðjón Valur Sigurðsson var markahæstur með 12 mörk, en hann er jafnframt næst markahæsti leikmaður landsliðsins með 1.483 mörk í 286 leikjum. Ljósmyndir Eva Björk Ægisdóttir og Guðlaugur Ottesen Karlsson.

flokk í dag og þegar þú varst sjálfur að stíga þín fyrstu skref meðal þeirra bestu hjá Val?

„Það er erfitt að segja. Ég var svo heppinn að vera í frábærum og sigursælum árgangi í gegnum alla yngri flokkana og því er ekki sanngjarnt að bera þetta saman. Hópurinn var einstakur og fyrirmyndirnar í meistaraflokki frábærar sem er vitanlega mjög mikilvægt. Þegar leikmenn í meistaraflokki í handbolta, fótbolta og körfubolta skara fram úr er það mikilvæg hvatning fyrir yngri iðkendur. Leikmenn fara fyrr í atvinnumennsku en áður og Valur verður að gera það upp við sig þegar hagar félagsins vænkast hvort það ætli að vera útungunarstöð fyrir önnur lið eða samkeppnishæft við erlend lið.

Það er ætíð mikilvægt að sjá eitthvert ástand eða árangur fyrir sér til þess að slíkt verði að veruleika. Hafi meistaraflokkur í fótbolta áhuga á því að ná eins

langt og FH gerði sl. sumar, eða komast einni umferð lengra, þurfa menn að sjá slíkt fyrir sér og leggja allt í sölurnar því slíkur árangur skapar tekjur og þar af leiðandi betra yngri flokka starf. Frábær árangur er keðjuverkandi. Fótboltinn er helsta íþróttagreinin og ef Valmenn vilja læra af þeim bestu á hreinlega að senda fólk út til að læra af Barcelona. Hvað gera þeir til að ala upp frábæra knattspyrnumenn? Hvernig byggja þeir upp, hvaða æfingar eru hafðar að leiðarljósi, hvað skiptir mestu máli? Þar seytla peningar niður í körfuboltann og handboltann og allir sem koma til Barcelona stækka fyrir vikið. Sama ætti að gerast hjá Val. Við eigum að sækja okkar þekkingu til þeirra sem skara fram úr.“

Hefur Val þá skort einhverja þjálf-fræðilega sýn?

„Fjármagn skiptir gríðarlega miklu máli

en þegar hagar Vals vænkast á þeim væng þyrfti vitanlega að ráða einhvern Alex Ferguson til að vera yfir knattspyrnunni og annan yfir handboltanum og svo framvegis. Við þurfum bara að finna okkar Ferguson í hverri grein sem stjórnar því hvernig málin þróast hjá okkur. Hafa fullkomna fagmennsku, reynslu og þekkingu að leiðarljósi.“

Hefurðu skoðun á þjálfun barna og ungmenna?

„Það er því miður alltof lítið unnið með leikskilning á unga aldri. Hann á að fara saman við knattæfingar í 6. flokki. Það er ekki nóg að senda knött á milli heldur á alltaf að þurfa að velja á milli ákveðinna möguleika. Reitarbolti frá byrjun skiptir máli því í honum eru fjölmargir möguleikar. Strákar sem koma upp úr yngri flokkum í fótbolta eru mjög góðir tæknilega, geta sólað og tekið skæri en



Félagar Ólafs Stefánssonar tollerðu hann í leikslök að loknum síðasta landsleiknum.

hafa sama og ekkert vit á fótbolta, engan leikskilning.

Þess vegna ættum við að senda einhvern til Barcelona, eða til annarra liða sem eru að gera frábæra hluti, til að læra hvernig uppbygging á sér stað þar. Þekkingin skiptir máli og svo þarf að yfirfæra hana yfir á Val. Aðeins það besta á að vera nógu gott fyrir Val.“

Hver var þinn vendipunktur á íþróttuferlinum, hvenær fórstu að taka stórstígum framförum?

„Fyrstu vonbrigðin voru þau að vera ekki valinn í landsliðsúrtak í fótbolta. Skyndilega var ég aðgreindur frá jafnöldrum sem voru valdir og þar með var búið að merkja þá sem betri. Það var sjokk fyrir mig. Ég reyndi að æfa meira en mig vantaði bæði hraða og styrk og þar fyrir utan hafði ég enga færni til að fatta að mig vantaði leikskilning. Ég var í því að halda bolta á lofti, æfa skærin og skjóta á markið og hélt að það dyggði.

Seinna komst ég ekki í landsliðshóp í handbolta og það var annað sjokk. Í kjölfarið tók ég aukaæfingar og hóf að stunda lyftingar (clean) sem var óþekkt meðal handboltamanna. En mótlætið herti mig og hvatti mig til dáða. Aðalmálið er að gefast aldrei upp, sýna þolinmæði.“

Hvenær fórstu að taka stórstígum framförum og gerðir þér grein fyrir því að þú gætir orðið leikmaður á heimsmælikvarða?

„Ég upplifði mig fyrst sem leikmann á heimsmælikvarða um þrítugt, ekki fyrr. Ég spurði Boris Þjálfara oft á mínum yngri árum hvar ég væri á vegi staddur sem handboltamaður og hann sagði að það væru aðeins örfáir dropar í bollanum



Óli Stef þakkar fyrir sig eftir síðasta landsleikinn, en áhorfendur voru með spjöld á leikum þar sem stóð Takk Óli. Hann var með áletrað á bolnum sínum, Takk á móti.

mínun. Það sagði ýmislegt þannig að ég átti verulega langt í land. Auðvitað varð ég fyrir vonbrigðum en þegar ég fór að fylgjast með þeim bestu í heiminum gerði ég mér grein fyrir því að ég stóð þeim langt að baki. Seinna spilaði ég leiki við frábær lið þar sem ég fékk þetta staðfest. Fæstir strákar hér heima hafa spilað Evrópuleiki og þar af leiðandi er erfitt fyrir þá að bera sig saman við aðra.“

Hver eru skilaboð þín til yngri iðkenda sem dreymir um að komast í fremstu röð í boltasþróttum?

„Fyrstu skilaboðin yrðu til þjálfara um að vera með nógu mikið úrval af valæfingum. Rétt áður en tennisleikari slær tennisbolta hefur hann yfirleitt sjaldan um færri möguleika að velja en þrjá. Hann þarf því að taka ákvörðun aðeins sekúndubroti áður en hann slær. Það sama ætti að vera í boltageinum. Í stað þess að fá bolta og sparka eða kasta beint til baka ætti viðkomandi að hafa fleiri en einn og helst fleiri en tvo möguleika. Þannig æfingar þyrftu að vera hjá Val auk tækniæfinga og þetta þjálfar upp leikskilning. Margir boltar ættu alltaf að vera til staðar í stað þess að verja miklum tíma í að sækja þá. Ef krakkar horfa á góða fótoltamenn átta þeir sig á því að þeir hafa sífellt úr fleirum en einum möguleika að velja þegar þeir fá boltann.



Og þeir þurfa að vera snöggir að hugsa, enda oftast en ekki nánast enginn tími til þess.“

Ef þú skoðar sjálfan þig á gagnrýnin hátt, hversu stór hluti af árangri þínum voru hæfileikar til samanburðar við hugarfar?

„Viljinn skipti rosalega miklu máli. Ég var ágætur tæknilega en mig skorti styrk og snerpu. Það þarf að rækta leikskilninginn, kraftinn, tæknina og síðan hugarfarir. Í mínu tilviki var hugarfarir í lagi, okkur gekk vel sem lið og ég lenti sjaldan í verulegu basli. En því miður kom leikskilningurinn mjög seint til sögunnar. Við þjálfarar hjá Val eigum að miðla af reynslu okkar og þekkingu til hvers annars og jafnvel til annarra meistaraflokka.

Ég gæti vel hugsað mér að taka einhverjar æfingar fyrir fótboltamenn og sé fyrir mér að þjálfarar í Val vinni miklu betur saman. Við áttum nýlega mjög gagnlegan fund um hvað mætti betur fara. Það væri gaman að sjá af hverju körfuboltaaður hefur mestan stöðkraft, ef það er raunin, af hverju fótboltaaður er fljótastur og svo framvegis þannig að við getum lært hvert af öðru. Hvaða æfingar þurfum við að gera til að öðlast stöðkraft og svo framvegis?

Það sem börnin eiga að gera er að treysta þjálfaranum sínum, gera það sem hann segir og síðan nokkrar aukaæfingar. En það er á ábyrgð félagsins að sjá til þess að þjálfararnir séu frábærir.



Félagarnir Guðjón Valur Sigurdsson og Ólafur Stefánsson fallast í fadma að leikslokum, en þeir hafa saman staðið vaktina í landsliðinu um langa hríð. Guðjón Valur er enn að og á góða möguleika að ná markameti Óla með sama áframhaldi.

Auðvitað er freistandi fyrir mig að gefa meira af mér til yngri flokkanna en mér finnst ég fyrst þurfa að sanna að ég geti gert eitthvað fyrir meistaraflokkinn, svo ég öðlist rétt til að deila reynslu minni til yngri iðkenda. Það væri óheppilegt fyrir mig að vasast í öllum flokkum með einhverja kenningu sem ég hefði í raun ekki sannreynt annars staðar.

Félagslega tel ég að Valur sé á réttri leið. Fjöldi fólks er á bak við tjöldin í sjálfbodaðavinnu, mér þykir gaman að sjá ungu „mulningsvélina“ á leikjum og hafa hátt. Ég fór á mitt fyrsta herrakvöld um daginn og naut þess í botn og mér sýnist félagsstarfið blómstra á breiðum grunni. Við höfum því engu að kvíða og eigum að halda áfram að vinna á þeim flotta grunni sem er til staðar.“

Ólafur Stefánsson hefur nú snúið aftur að Hlíðaranda sem þjálfari meistaraflokks karla í handbolta og þar leggur hann sitt lóð á vogarskálarnar að byggja upp handbolta á Íslandi, af hliðarlínunni, í nýju og spennandi hlutverki.





Ólafur Stefánsson að fara yfir kosti Bjarts á leikmannakynningu í haust.

Heimkoma Óla Stefáns hefur svaka góð áhrif

Bjartur Guðmundsson er tvítugur og leikur handbolta með meistaraflokki

Fæðingardagur og ár: 3. mars 1993.

Nám: Ég er í lyfjafræði í HÍ.

Kærasta: Hildur Björnsdóttir.

Hvað ætlar þú að verða: Halda áfram að vera handboltamaður og námsmaður og hugsanlega enda sem lyfjafræðingur.

Af hverju Valur? Upphaflega byrjaði ég í Val í fótbolta því það var í nágrenninu en hætti svo fljótlega. Svo byrjaði ég í handbolta í Val því Fúsi kom í skólann og var að kynna handboltann og ég gat ekki annað en prufað.

Uppeldisfélag í handbolta: Valur.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum: Þau hafa verið frábær og alltaf stutt mig þó árangurinn hafi stundum staðið á sér. Þau mæta á alla leiki og það þarf að vera eitthvað mikið að gerast svo það klikki.

Af hverju handbolti: Ég var nú í fótbolta líka en ég valdi handboltann. Besta skýring sem ég hef heyrt fyrir því að velja handbolta yfir fótbolta er sennilega það sem Heimir Ríkharðsson segir alltaf: „Þegar lítið barn sér bolta hvað gerir það við hann? Það sparkar í hann. Svo þegar barnið eldist hvað gerir það þá við boltann? Það tekur boltann upp“.

Eftirminnilegast úr boltanum: Sennilega að spila á EM. Það var líka gaman að spila í bikarúrslitum.

Ein setning eftir síðasta tímabil: Það olli vonbrigðum.

Koma titlar í hús á tímabilinu: Já ég er sannfærður um það.

Besti stuðningsmaðurinn: Það er svo erfitt að pikka einn úr hópnum en stuðningurinn er búinn að vera frábær í vetur. Mulningsvélin er svaka vítamínsprauta og bekkjarfélagarnir standa alltaf fyrir sínu og svo er það náttúrulega Konni kóngur.

Erfiðustu samherjarnir: Gummi er helvíti öflugur og erfiður viðureignar.

Erfiðustu mótherjarnir: Ætli það sé ekki bara maður sjálfur, er maður ekki alltaf sjálfum sér verstur?

Eftirminnilegasti þjálfarinn: Heimir

Ríkharðs enda búinn að þjálfá mig næstum hálfan „ferilinn“. Mun nú reyndar seint gleyma Nonna (Jón Halldórsson) og heraganum sem var í hávegum hafður.

Fyndnasta atvik: Það var frekar myndi þegar Valdimar Grímur tók aukakast, á móti Stjórnunni í fyrra, þegar leiktíminn var búinn. Þá gerði hann sér lítið fyrir og smurði boltanum í skeytin og inn. Hann ætlaði ekki einu sinni að trúa því sjálfur og svipurinn sem kom á manninn var eiginlega ótrúlegri en markið. Hann vissi ekki hvert hann ætlaði og stóð furðulostinn þangað til við tókum hann niður og hrúguðum okkur ofan á hann. Þegar hann stóð svo upp aftur var ennþá sami svipur á honum.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val: Jenný er frábær markmaður sem hefur verið að standa sig vel undanfarið.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val: Frændurnir frá Akureyri hafa verið að vekja athygli á sér undanfarið.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val: Mjög vel, það er fullt af efnilegum leikmönnum og svo er gaman að sjá hvað eru margir að æfa.

Hvaða áhrif hefur koma Ólafs Stefánssonar á handboltann hjá Val: Hann hefur svaka áhrif og er að virkja starfið og vekja það aðeins til lífsins aftur, fá aftur það sem Valur var. Það sést líka bara hvað áhuginn á handboltanum jókst með komu hans aftur í Val.

Flygustu orð: Penninn er máttugri en sverðið.

Móttó: Eigi fellur tré við fyrsta högg.

Við hvaða aðstæður líður þér best: Tíminn sem líður frá því að maður vaknar á morgnana og þangað til maður fer á fætur er alveg magnaður. Maður er ekki

alveg vaknaður og er einhvern veginn fljótandi ennþá.

Hvaða setningu notarðu oftast: „Mamma, hvað er í matinn?“

Hvað er það fallegasta sem hefur verið sagt við þig: Ég elska þig.

Fullkomið laugardagskvöld: Gott kvöld í góðra vina hóp.

Fyrirmynd þín í handbolta: Mér finnst Duvnjak skemmtilegur leikmaður og svo er Bartłomiej Jaszka líka í smá uppáhaldi.

Draumur um atvinnumennsku í handbolta: Það hefur náttúrulega verið draumurinn að komast í atvinnumennsku frá því að maður byrjaði. Er það ekki draumur allra að vinna við það sem þeir elska?

Landsliðsdraumar þínir: Það er svo annar draumur að spila með landsliðinu sem maður er búinn að horfa á með aðdáunaraugum í sjónvarpinu. Það væri frábært að ná þeim árangri og mikill heiður.

Besti söngvari: Bubbi.

Besta hljómsveit: Band of horses er ágæt.

Besta bíómynd: Lion King er svona nostalgíu myndin en annars er það örugglega The Perks of being a Wallflower og svo er Drive líka fín.

Besta bók: To kill a mockingbird.

Besta lag: The Prayer – Kid Cudi.

Uppáhaldsvefsíðan: mbl.is

Uppáhaldsfélag í enska boltanum: Manchester United.

Nokkur orð um núverandi þjálfara: Ástríðufullur og í þessu af fullum huga.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda: Fyrsta flokks, ekkert ábótavant þar.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum: Verða meira en stórt á landsvísu. Áfram herra.

GÓÐ SAMSKIPTI



AÐ SETJA SIG Í SPOR ANNARRA

**AÐ GLEYMA ÞVÍ ALDREI AÐ ANNAD FÓLK HEFUR
ÞARFIR OG SKOÐANIR SEM ERU ÖÐRUVÍSI EN OKKAR**

**HUGREKKI, ATHYGLI
VIRÐING, ÞOLINMÆÐI**

**AÐ LEIÐA FREKAR EN SKIPA
MUNA HLUTI SEM SNÚAST UM AÐRA**



★ GÓÐ SAMSKIPTI BÆTA LÍFIÐ ★

**OG ÞAU VERÐA TIL HJÁ
OKKUR SJÁLFUM**

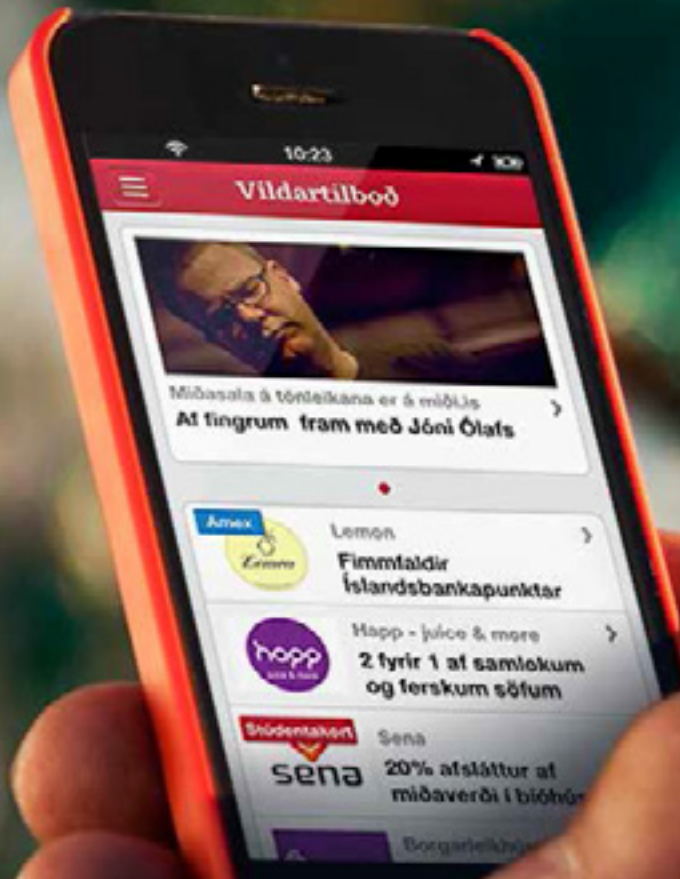


Vel heppnað konukvöld Vals

Laugardaginn 23. febrúar 2013 var haldið glæsilegt konukvöld Vals og var almenn ánægja með framkvæmdina, en þetta var tilraun til að endurvekja konukvöld í Val. Dagskráin var fjölbreytt, matur gómsætur og skemmtu Valskonur sér vel. Ætlunin er að endurtaka leikinn og næsta konukvöld Vals verður 1. mars 2014. Meðfylgjandi myndir voru teknar á konukvöldinu.



Vildartilboð sem koma þér skemmtilega á óvart



Skannaðu kóðann til að sækja eða uppfæra Appið.



Vildarþjónusta

Vildarþjónustan í Íslandsbanka Appinu

Viðskiptavinir í Vildarþjónustu Íslandsbanka geta nálgast yfirlit yfir tilboð og afsláttarkjör frá fjölmörgum fyrirtækjum um land allt í Íslandsbanka Appinu.

Þú getur skoðað vildartilboð eftir staðsetningu og flokkum og merkt við þau sem þér finnst spennandi. Ef þú ert nú þegar með Appið þarftu að uppfæra það til að skoða tilboðin.

Við bjóðum
góða þjónustu



Kröftugar Valkyrjur í Val

Á undanförunum árum hafa ýmsar sýnilegar breytingar orðið í félagsstarfinu hjá Val þar sem Valsarar hafa fundið nýjan vettvang til að styðja félagið og rækta andann. Þar má t.d. nefna Fálkana sem hafa starfað af krafti í Val í fjögur ár og Valkyrjur sem hófu starfsemi af sama þrótti árið 2012

„Tilgangur félagsins er að stuðla að betra og öflugara starfi hjá knattspyrnufélaginu Val með sérstakri áherslu á jafnréttisstefnu Vals, bæði hvað iðkendur og stjórnun félagsins varðar“ stendur í samþykktum Valkyrja. Svala Þormóðsdóttir er formaður Valkyrja og tók þátt í undirbúningi að stofnun félagsins. Bládamaður Valsblaðsins lagði fyrir hana nokkrar spurningar um starfsemina sem hún svaraði góðfúslega og kemur víða við.

Hver var aðdragandinn að stofnun Valkyrja í Val og helstu ástæður þess?
„Valkyrjur voru stofnaðar 12. apríl 2012. Aðdragandinn var bæði stuttur og langur.

Strax eftir stofnun Fálkana, sem eingöngu er fyrir karla, þá fóru nokkrar konur að tala um að ekki væri vanþörf á því að stofna félag fyrir okkur konurnar. Þessu var í sumum tilvikum hent fram í gamni en alvaran var oft ekki langt undan. Rétt fyrir páskana 2012 var ég svo boðuð á undirbúningsfund. Þar hittumst við nokkrar konur og ræddum hlutina fram og til baka. Við boðuðum til stofnfundar og viku seinna mættu svo 53 konur og við stofnuðum Valkyrjur. Ástæða þess að við stofnuðum Valkyrjur var í raun áhugi okkar á því að vinna félaginu gott starf, bæði í innra starfi og í stjórnun; áhyggjur okkar af stöðu kvenna innan Vals og löngun til að hafa gaman saman.“

Hvernig hefur starfið þróast og hver eru helstu verkefni hjá Valkyrjum á þessu ári?

„Eins og áður sagði þá mættu 53 konur á stofnfundinn og fljótlega urðum við rúmlega 90. Það tók okkur í stjórninni smá tíma að átta okkur á því hvernig við gætum náð til allra þessara frábæru kvenna, til hvers þær ætluðust af okkur og hvernig við gætum virkjað þennan nýfundna kraft. Niðurstaðan var sú að halda annars vegar hrein skemmtikvöld og hins vegar félagsfundi þar sem tilgangur er að hittast og kynnast og hlusta á áhugasverða fyrirlestra. Fyrir utan þetta innra starf hafa Valkyrjur á sínum tæpu tveimur

árum staðið fyrir barnagæslu á fótboltaleikjum, barnaleikhorni á handboltaleikjum, þrifið innanhússtúkunnar, séð um Lollastúku á handboltaleikjum, endurvakið *Konukvöld Vals* og staðið fyrir opnum fyrirlestri um kynferðislegt ofbeldi gegn börnum. Í beinu framhaldi af þeim fyrirlestri ákváðum við, í samstarfi við íþróttafulltrúa og framkvæmdastjóra, að bjóða öllum þjálfurum Vals á námskeið í fræðslu, forvörum og viðbrögðum við kynferðislegri misnotkun á börnum. Og í nafni Valkyrja var áhorfendum boðið á tvo knattspyrnuleiki í úrvalsdeild kvenna. Þar voru á ferðinni nafnlausir styrkir til handa meistaraflokki kvenna sem samkomulag var um að færu í gegnum Valkyrjur.“

Hvaða áhrif telur þú að Valkyrjur hafi haft innan félagsins?

„Það er kannski erfitt fyrir mig sem hef setið í stjórn Valkyrja frá stofnun að átta mig á áhrifum félagsins. En í beinu framhaldi af stofnun félagsins buðu tvær Valkyrjur sig fram í knattspyrnustjórnina, ein í handboltastjórnina og ein í aðalstjórn Vals. Til okkar hefur verið leitað með ýmis mál, bæði stjórnir innan Vals og einstaklingar sem vilja stuðning okkar, svo við erum greinilega hópur sem tekið hefur verið eftir. Fyrir utan þetta þá eflum við (Vals)félagsandann með því að hittast reglulega, spjalla og fræðast. Í slíkum hittingi, sem samanstendur af fólki sem fyrst og fremst hefur áhuga á því að gera flott íþróttafélag enn betra, liggur mikill kraftur og mannaúður sem auðgar og styrkir starfsemi Vals.“

Hver eru helstu áherslumál hjá Valkyrjum?

„Við viljum auka sýnileika kvenna í Val, vera vettangur fyrir konur til að eiga samskipti um málefni félagsins, beita okkur fyrir jöfnum rétti karla og kvenna innan Vals, styrkja uppeldis- og forvarnarþátt íþróttanna og styrkja tengsl við fyrrum leikmenn og velunnara Vals.“

Hvernig gengur að virkja konur til starfa?

„Yfir veturinn erum við með félagskvöld nær mánaðarlega. Á þau koma að jafnaði um 20 konur. Miðað við rúmlega 90 félagsmenn er þetta kannski ekki hátt hlutfall en við í stjórninni erum mjög sáttar – þetta er áhugasamur og skemmtilegur kjarni. Eins hefur okkur gengið ágætlega að manna Lollastúkuna á handboltaleikjum. En Valkyrjur eru eins og

flestir Íslendingar, störfum hlaðnar og eiga misvel heimangengt.“

Eitt af áherslumálum Valkyrja var í upphafi að fjölga konum í stjórnnum og ráðum hjá Val. Hvernig hefur það gengið?

„Þau tíu ár sem ég hef komið nálægt starfi í Val hafa alltaf einhverjar konur setið í stjórnnum og ráðum þar. En eitt af meginmarkmiðum Valkyrja er að fjölga þeim vegna þess að við teljum að þannig getum við gert Val að enn betra félagi. Fyrsta árið okkar Valkyrja gekk þetta vel. Í beinu framhaldi af stofnun félagsins fóru 4 konur í stjórnir. Hins vegar gerðist það síðastliðið vor að þótt aðalstjórnin væri vel skipuð konum þá átti engin kona sæti í knattspyrnu-, handbolta- og körfuboltadeild. Þar sátu 22 karlar. Við gerðum athugasemd við þetta og buðumst til að aðstoða við að finna hæfar, ábyrgar og áhugasamar konur til stjórnar- og nefndasetu. Körfuboltastjórnin þáði boð okkar og nú eru tvær konur komnar þangað. Við munum ítreka þetta boð okkar næsta vor – og það fyrir aðalfund Vals.“

Ég lít svo á að helsta ástæða þess að ekki voru fleiri konur í þessum stjórnnum sé fyrst og fremst sú að við stjórnnumst öll að miklu leyti af vana og hefðum. Það er oft erfitt að finna fólk í stjórnir og því er leitað til þeirra sem eru vanir og hafa reynslu. Þetta á sér stað alls staðar í samfélaginu, í öðrum félagasamtökum, í stjórnnum fyrirtækja, í vali fjölmiðla á viðmælendum – og þetta er ástæða þess að búið er að setja lög í landinu um kynjahlutföll í stjórnnum.“

Ég tel, og vona, að með tilkomu Valkyrja höfum við aðeins hrist upp í þessum hefðum, minnt á tilvist okkar kvenna og unnið á þeirri landlægu kreddu að konur vilji ekki sitja í stjórnnum. Eins hafa Valkyrjur verið eins konar bakland fyrir sumar stjórnarkonur. Þetta skiptir miklu máli því þótt áhugi fyrir stjórnarsetu sé fyrir hendi hjá konum þá er oft erfitt að setjast þar inn án þess að hafa einhvern stuðning. Það má ekki skila þetta þannig að Valkyrjur séu einhvers konar stjórnsmálaflokkur með sameiginlega stjórnarskrá sem ekki má víkja frá. En þarna er þéttur kjarni ólíkra og reynslumikilla kvenna sem hægt er að rökræða við á opinskáan hátt.“

Hvernig sjáið þið fyrir ykkur þróunina hjá Val á næstu árum?

„Í framtíðinni sé ég fyrir mér að í Val, og öllu samfélaginu, þurfi ekki lengur að



Valkyrjur sjá um veitingar í Lollastúku á handboltaleikjum í vetur við góðar undirtektir. Frá vinstri: Linda Ósk Sigurðardóttir, Hólmfríður Sigþórsdóttir og Svala Þormóðsdóttir formaður Valkyrja en allar eru þær í stjórn Valkyrja.

minna á kynjahlutföll neins staðar – þau komi bara af sjálfu sér. Og að sjálfsögðu finnst mér að Valur, eins og allar aðrar stjórnir og félagasamtök, eigi að temja sér grunnhugmyndina sem liggur að baki lögunum um kynjahlutföll: að saman myndum við kynin fjölbreytilegra, vísýnara og betra samfélag.“

Hvernig teljið þið að hafi tekist til með jafnrétti kynja í Val, t.d. í sambandi við yngri flokka starf og starf meistaraflokka?

„Jafnréttismálin hjá Val eru almennt séð í fínnum farvegi – ekki síst í yngri flokka starfinu. Baráttan virðist hins vegar verða harðari þegar ofar dregur, eins og almennt virðist vera í íþróttahéimnum. Til þess að það breytist þarf almenna hugarfarsbreytingu þar sem gengið er út frá því að íþróttir kvenna séu jafnmikilvægar og íþróttir karla og þar af leiðandi eigi þær að fá jafngóða aðstöðu, fyrirgreiðslu, umfjöllun, auglýsingu, áhorf, svo eitthvað sé nefnt. Það þarf sameiginlegt átak til að ná fram þessari hugarfarsbreytingu, átak sem nær til allra þeirra sem koma nálægt íþróttum: sérsambanda, íþróttafélaga, fjölmiðla, iðkenda og áhorfenda.“

Hvernig sérðu fyrir þér starfið hjá Valkyrjum þróast á næstu árum?

„Mér finnst skipta mestu máli að hafa vettvang fyrir konur til að ræða saman

og kynnast innan Vals. Það er grunnurinn og upp úr því getur svo komið fullt af skemmtilegum hlutum og þörfum verkefnum sem gera Val að enn betra félagi. Svo lengi sem finnast konur innan Vals sem vilja hittast og vinna gott starf saman, þá verða Valkyrjur, eða sambært félag, til. Forgangsverkefni verður alltaf að hafa vakandi auga með jafnréttinu – og ég býð spennt eftir þeim degi sem þess verður ekki þörf.“

Hvernig sjáið þið fyrir ykkur starf sjálfbodaliða eflast í Val?

„Sjálfbodaliðar eru félaginu dýrmætir og skipa stórt hlutverk. Skerpa þarf á sjálfbodastarfshugmynd hjá öllum þeim sem standa að Val: stuðningsmönnum, stjórnarmeðlimum, iðkendum á öllum aldri, foreldrum og starfsfólki. Félagið verður hvorki meira né minna en það sem við leggjum í það – því við erum Valur.“

Hvernig er samstarfið á milli Valkyrja og Fálkanna?

„Formlega hafa Valkyrjur og Fálkar ekki staðið fyrir neinum sameiginlegum verkefnum. Það er samt mikill velvilji þar á milli og stundum hlaupið undir bagga; t.d. þrifu þeir stúkuna með okkur og við aðstoðuðum með skipulag á dósa- og jólatrjáasöfnuninni þeirra. Ég hef samt fulla trú á því að við munum vinna meira saman í framtíðinni því bæði félögin vilja gera Val að enn betra félagi.“



Meistaraflokkur karla í körfuknattleik 2013–2014. Efri röð frá vinstir: Ágúst S. Björgvinsson hjálfari, Bjarni Geir Gunnarsson, Bergur Ástráðsson, Gunnlaugur Elsuson, Chris Woods, Birgir Björn Pétursson, Þorgrímur Guðni Björnsson, Oddur Birnir Pétursson og Ari Gunnarsson aðstoðahjálfari. Neðri röð frá vinstri: Atli Barðason, Benedikt Blöndal, Oddur Ólafsson, Rúnar Ingi Erlingsson varafyrirlíði, Hlynur Víkingsson, Kristinn Ólafsson og Jens Guðmundsson. Á myndina vantar: Ragnar Gylfason fyrirlíða, Sigurð Skúla Sigurgeirsson og Guðna Heiðar Valentínusson. Ljós. Guðlaugur Ottesen Karlsson.

„Við leikum allir saman, létt það verður gaman“

Skýrsla körfuknattleiksdeildar 2013

Við leikum allir saman

Keppnistímabilið 2012–2013 var skemmtilegt fyrir körfuknattleiksdeild Vals. Ágúst Björgvinsson var aðalþjálfari bæði kvenna- og karlalíðs félagsins, eins og árið áður. Honum til aðstoðar voru Sævaldur Bjarnason og Hafdís Helgadóttir. Stjórn deildarinnar var skipuð sömu aðilum og árið áður, en þeim til stuðnings var hópur vaskra Valsmanna, sem eru ómissandi þáttur í daglegu starfi félagsins. Stjórn og leikmenn þakka þeim aðilum fyrir frábært starf fyrir félagið. Starf deildarinnar einkennist af textanum góða; *við leikum allir saman, létt það verður gaman*. En sá fallegi sálmur er að jafnaði sunginn þegar leikir vinnast hjá liðum deildarinnar. Það er hefð sem við mælum með, það bæði bætir anda og styrk.

Gott gengi meistaraflokks kvenna

Meistaraflokkur kvenna gekk vel árinu. Liðið lék til úrslita í bikarkeppni Körfuknattleikssambandsins í Laugardalshöll í febrúar gegn Keflavík. Við töpuðum í hörðum leik eftir hetjulega baráttu í síðari hálfleik. Þetta er í fyrsta skipti í of mörg ár sem körfuknattleikslið frá Val leikur til úrslita í bikarkeppni í efstu deild. Leikmenn liðsins voru félaginu til mikils sóma og ánægjulegt að sjá mikinn fjölda Valsmanna sem mættu í Laugardalshöllina til að fylgjast með stúlkunum. Á vordögum var Valur eitt af fjórum liðum sem lék til úrslita um Íslandsmeistaratitil kvenna. Það lið sem fyrr vinnur þrjá leiki í undanúrslitum leikur til úrslita. Við lékum gegn sterku liði Keflavíkur í undanúrslitum og unnum fyrsta leikinn í Keflavík nokkuð hress-

andi. Keflavík vann svo annan leikinn að Hlíðarenda og Valur þann þriðja í Keflavík. Eftir naumt tap á heimavelli í fjórða leik var ljóst að oddaleik þurfti til að klára einvígið. Fimmti leikurinn var í Keflavík, en þessi rimma hafði einkennst af því að liðið á útivelli hafði unnið í öllum tilvikum. Mikil spennan og eftirvænting var hjá báðum liðum fyrir lokaleikinn. Svo fór að Keflavík vann eftir afar spennandi lokaátök þar sem Valur leiddi þegar skammt var til leiksloka. Því miður tókst ekki að komast í úrslitin að þessu sinni, en stúlkurnar eiga mikið hrós og þakklæti skilið fyrir góða frammistöðu og ljómandi skemmtun. Nú á haustdögum 2013 er liðið að mestu skipað sömu leikmönnum og á liðnu tímabili. Rut Konráðsdóttir bættist í hópinn og tveir góðir félagar fóru frá okkur, þær Berglind Karen Ingvarsdóttir og



Meistaraflokkur kvenna í körfuknattleik 2013. Lengjubikarmeistarar. Fremri röð frá vinstri: María Björnsdóttir, Þórunn Bjarnadóttir fyrirliði, Hallveig Jónsdóttir, Margrét Ósk Einarsdóttir, Rut Konráðsdóttir og Ragnheiður Benónisdóttir. Aftari röð frá vinstri: Signý Hermasdóttir, Lilja Sigmarsdóttir, Hafdís Helgadóttir aðstoðarþjálfari, Ágúst Björgvinsson þjálfari, Jaleesa Butler, Ragna Margrét Brynjarsdóttir varafyrirliði, Sara Dilja Sigurðardóttir, Krístrún Sigurjónsdóttir varafyrirliði, Einar Sigurjónsson sjúkrapjálfi, Unnur Lára Ásgeirsdóttir, Guðbjörg Sverrirsdóttir, Elsa Rún Karlsdóttir, Sóllilja Bjarnadóttir og Rannveig Björnsdóttir. Ljóm. Guðlaugur Ottesen Karlsson.

Kristín Ólafsdóttir. Liðið fór í æfingaferð til Danmerkur síðsumars og í september vann liðið fyrirtækjabikarkeppni KKÍ þegar Valur lagði lið Hauka í úrslitaleik. Góður titill kom að Hlíðarenda.

Kvennaliðið Vals tók annað árið í röð þátt í átaki Krabbameinsfélagsins, Bleiku slaufunni, með því að leika í bleikum búningum í októbermánuði 2013. Þetta frábæra framtak er í senn holl áminning um mikilvægi íþróttar sem forvarnar og styður hugsjónir Vals um heilbrigði og samfélagslega þátttöku.

Meistaraflokkur karla í efstu deild á ný

Karlahliðið lék í fyrstu deild eftir að hafa fallið úr deild þeirra bestu árið áður. Liðið fékk góðan liðsstyrk vandaðra leikmanna þegar þeir Rúnar Ingi Erlingsson og Atli Hreinsson bættust í hópinn og þá var nýr erlendur leikmaður í liðinu, Chris Woods. Liðið lék mjög vel fyrra hluta mótsins og var efst lengst af og í kjörstöðu að fara beint upp í efstu deild þegar skammt var til loka móts. Þegar fimm umferðir voru eftir fótbrotnaði Chris Wo-

ods og Valsmenn kláruðu deildakeppnina án erlends leikmanns. Áfallið var nokkuð og eftir lokaumferðina var ljóst að Haukar komust yfir okkur og fóru beint upp í efstu deild og Valur þurfti því að fara í fjögurra liða úrslit um eitt laust sæti í efstu deild. Við lékum fyrst gegn Þór frá Akureyri. Alíslenskir Vals sveinar léku vel í fyrsta leik og unnu, en Þór jafnaði svo metin í öðrum leik á Akureyri og því þurfti að leika oddaleik að Hlíðarenda. Valsliðið lék stórvel í þessum leik og vann öruggan sigur. Woods var kominn aftur í keppnistreyju eftir skjótan bata og



Þórunn Bjarnadóttir fyrirliði meistaraflokks kvenna í körfubolta hampar Lengjubikarnum í haust.



lék nokkrar mínútur í þessum leik. Valur lék svo til úrslita gegn Hamri frá Hveragerði um laust sæti í efstu deild. Hinn fótbrotni Woods var farinn að spila meira en var enn langt frá sínu besta en líkamlegur styrkur hans nýttist þó ágætlega. Valsmenn mættu einbeittir í úrslitaleikina og með góðum leik, sterkri liðsheild sem stóðst álagið og raunina vel unnu þeir fyrstu tvo leikina og þar með úrslitakeppnina. Því var ljóst að Valur myndi leika að ári (2013–2014) í hópi bestu liða landsins. Sameiginleg ákvörðun leikmanna og stjórnar var tekin snemma eftir tímabilið að reyna að halda (að mestu) óbreyttum mannskap og kanna getu liðsins í úrvalsdeild. Ljóst var að liðinu beið krefjandi verkefni, en það er trú þess sem þetta ritar að þetta lið eigi fullt erindi í efstu deild og að það geti spjarað sig. Í sumar sem leið komu svo góðir liðsmenn til okkar; Oddur Ólafsson, Oddur Birnir Pétursson, Gunnlaugur Elsuson og Guðni Heiðar Valentinsson. Atli Hreinsson yfirgaf liðið og fór erlendis til náms og þökkum við honum góð kynni. Þá kom nýr aðstoðarþjálfari til liðsins, Ari Gunnarsson, Valsmaður kom heim og fögnum við komu hans. Ari lék með öllum yngri flokkum Vals og fjölmarga meistaraflakksleiki á síðustu öld. Þá þökkum við Sævaldi Bjarnasyni fyrir hans störf fyrir félagið og óskum honum alls hins besta í starfi og leik. Í lok sumars fór liðið svo í æfingaferð til Danmerkur, ásamt kvennaliðinu, til að stilla saman strengi og undirbúa sig fyrir átök vetrarins.

Mikil áskorun að setja ártal á vegginn

Það er mikil áskorun, sérstaða og stolt fyrir Val að eiga lið í efstu deild, kvenna og karla, í körfuknattleik, handknattleik og knattspyrnu. Til að viðhalda því þarf mikla samvinnu og markvisst starf. Við í körfuknattleiksdeild erum stolt af því að vera hluti af þeirri heild. Það er stefna okkar að gera enn betur, halda merki Vals hátt á lofti og setja ártal á vegginn. Til þess að það takist þurfa allir að leika saman. Að lokum vil ég þakka öllum þeim sem hafa komið að starfi deildarinnar á liðnu ári fyrir þeirra framlag, og þakka leikmönnum og þjálfurum fyrir skemmtilegar stundir. *Við leikum allir saman, létt það verður gaman.*

Svali H. Björgvinsson formaður körfuknattleiksdeildar

Uppskeruhátíð körfunnar, yngri flokkar

MB 6–7 ára

Árið byrjaði vel, það var nokkuð mikið af krökkum að æfa hjá okkur, vorum með allt að 18 krakka á æfingu fyrstu mánuðina en svo fór að tínast út úr hópnum þegar leið á veturinn, en eftir voru 8 hressir og kátir strákar sem voru allan veturinn. Við fórum á þrjú mót í vetur, Póstmótið hjá Breiðablik, Nettómótið hjá Keflavík/Njarðvík og svo að lokum afmælistótið hjá Val. Allt þetta gekk mjög vel og strákarnir stóðu sig með þryði og voru allir mjög kátir með keppnirnar. Veturinn gekk vel og þessir strákar eiga eftir að vera mikil körfuboltaefni ef þeir halda áfram að æfa sig.

MB 8–9 karla

Þetta var fámennur hopur í upphafi vetrar með einhverja 3–4 stráka þar sem margir höfðu gengið upp í 10 og 11 ára flokkinn. Við náðum mest að fjölga okkur í 10 strákum í vetur en talan endar svo í um 9 og trákarnir voru virkilega áhugasamir og flottir og tóku miklum framförum í vetur. Strákarnir fóru á Nettómótið og svo vormót Vals og stóðu sig með miklum sóma og voru félaginu og sjálfum sér til mikils þryðis.



Minnibolti 8 og 9 ára. Tómas Orri Ingvaldsson, Finnur Tómasson, Ingvar Steinn Ingólfsson og Símon Tómasson og Bjarni Geir Gunnarsson, þjálfari.

MB 10–11 karla

Veturinn hefur verið mjög góður en mætning hefur verið stigvaxandi frá fyrstu æfingum en hópurinn hefur vaxið frá u.þ.b 12 strákum í 20. Æfingarnar í vetur hafa verið skemmtilegar og hafa strákarnir hagað sér vel og verið einbeittir á æfingum. Okkur hefur gengið upp og niður í mótunum en það hefur reynst okkur erfitt að fá alla til að mæta í mótin. T.d á Íslandsmótinu sem var í febrúar duttum við niður í d-riðil þar sem við náðum ekki 10 manna hóp og fengum ekki aukastigið. En svo í síðasta mótinu voru of margir. En þar vorum við í sérflokki og unnum við alla leikina mjög stórt. Við erum með efnilegt lið í höndunum því flestir strákarnir eru á yngra árinu og eiga þar af leiðandi eitt ár eftir í þessum flokki.

Besta mætning: Steinn.

Mestu framfarir: Fróði.

Leikmenn ársins: Ástþór og Gabríel.

MB 8–9–10–11 kvenna

Þessir flokkar æfðu allir saman í vetur, enda var þátttakan frekar dræm í upphafi tímabils. Aðeins mættu tvær stelpur. En með miklum vilja, vinnu og tíma tókst að fjölga iðkendum úr 2 í u.þ.b. 15. Allar stelpurnar hafa tekið miklum framförum í vetur og ef okkur tekst að hafa þjálfunina skemmtilega og halda þessum stelpum og bæta við fjöldann þá er framtíðin björt hjá Val í körfuknattleik kvenna.

Stelpurnar tóku þátt í sínu fyrsta al-

vöru móti, Nettó mótinu í Keflavík. Við tókum þátt með tvö lið 10 ára (og yngri) og 11 ára. Hópurinn gisti saman um helgina og var mikil og góð stemning í hópnum.

Meistaraflokkur Vals í kvennaflokki lék til úrslita bikarkeppninni í Laugar-dalshöllinni og tóku stelpurnar það að sér að leiða meistaraflokkinn til leiks.

Í lok tímabilsins var svo blásið til afmælistóts Vals, þar sem völdum liðum var boðin þátttaka og að sjálfsögðu voru stelpurnar með og þar kom í ljós gríðarlega miklar framfarir frá síðasta móti.

Mestu framfarir: Bergdís Júlíana

Bender

Besta ástundun: Matthildur Ylfa Karlsdóttir

Leikmaður ársins: Matthildur Ylfa Karlsdóttir

7. flokkur kvenna

Það var fámennt en góðmennt þennan veturinn og var gaman að sjá hversu mikið hver og ein hafði bætt sig á öllum sviðum síðan í fyrra. Helst stóð uppúr af tímabilinu keppnisferð til Patreksfjarðar þar sem stelpurnar skemmtu sér konunglega.

Leikmaður ársins: Freyja Friðþjófsdóttir

Mestar framfarir: Sóley Katla Þorsteinsdóttir

Besta ástundun: Guðrún Blöndal

Drengjaflokkur

Þessi flokkur er að mestu leyti skipaður



strákum fæddum 1995 en þetta eru 7 leikmenn fæddir 1995 og 1 fæddur 1996 og 1 1997. Þetta eru áhugasamir leikmenn sem tóku slaginn í vetur í þessum flokki og eru því allir á yngra ári að



8. flokkur drengja í körfubolta 2012–2013. Efri röð frá vinstri: Matthías Ólafur Matthíasson, Kristófer Karlsson, Orri Steinn Árnason, Helgi Tómas Helgason og Gabríel Backman Waltersson og og David Patchell þjálfari. Nedri röð frá vinstri: Ísak Sölvi Ingvaldsson, Kristófer Karim Nadhir, Arnar Steinn Helgason, Sigurður Steinar og Óðinn Arnarsson.

Þessu sinni á Íslandsmótinu. Strákarnir hófu veturinn með góðum sigrum í upphafi en svo lentum við í smávægilegum meiðslum og náðum við ekki að halda dampi út tímabilið. Liðið endaði í 5. sæti síns riðils og mátti ekki miklu muna að sæti í úrslitakeppni væri raunhæfur möguleiki. Strákarnir komust í undanúrslit í bikarkeppni þar sem þeir biðu lægri hlut fyrir liði KR- sem stóð síðan uppi sem bikarmeistari í ár. Næsti vetur verður vonandi áframhaldandi uppbygging á flokknum en nokkrir leikmenn koma upp úr 10. flokknum og styrkja því liðið fyrir komandi átök.

Mestar framfarir: (Neddi) Venneth

Banushi

Besta ástundun: Bjarni Geir Gunnarsson

Leikmaður ársins: Hlynur Logi Víkingsson

Unglingaflokkur karla

unglingaflokkur fæddir 1992 og 1993 karla var að mestu skipaður leikmönnum sem einnig spila og æfa í meistaraflokki félagsins, flokkurinn hefur á að skipa mörgum mjög duglegur og flottum strákum sem eiga möguleika á því að bæta sig og verða betri. Flokkurinn endaði í 5. sæti síns riðils og var því miður einum leik frá því að komast inn í úrslitakeppni 8 bestu liða landsins strákarnir komust síðan í 8 liða úrslit bikarkeppni KKÍ. Að lokum þessum vetri ganga 4 leikmenn upp úr unglingastarfi félagsins en það eru þeir Bergur Ástráðsson, Magnús Sigurðarson, Sigurður Skúli Sigurgeirsson og Guðni Guðnason.

Mestar framfarir: Sigurður Skúli Sigurgeirsson

Besta ástundun: Bergur Ástráðsson

Leikmaður ársins: Benedikt Blöndal

Stúlkna- og unglingaflokkur

Stúlknaflokkur kvenna lék í fjölíðamótum og gekk ágætlega liðið lék á A-riðli allt tímabilið sigraði 11 leik af 17 leikjum. Liðið endaði í 2. sæti í 1. umf, 3. sæti í 2. umferð og 2. sæti í 3. og 4. umf. liðið spilaði í undanúrslitum en tapað í framlengdum leik. Liðið var fyrir miklum missi þegar Sara Diljá unglingalandsliðsmaður sleit krossbönd í nóvember.

Unglingaflokkur kvenna lék heima og heiman í deild og voru leiknir 8 leikir liðið sigraði 4 leiki og endaði í 3. sæti. Liðið tapað í undanúrslitum gegn Njaðvík.

Mestar framfarir: Rannveig María

Björnsdóttir

Besta ástundun: Sóllilja Bjarnadóttir

Stúlknaflokkur

Leikmaður ársins: Hallveig Jónsdóttir

Unglingaflokkur kvenna

Leikmaður ársins: Ragnheiður Benónisdóttir

7.–10. flokkar drengja

David Patchell þjálfaði alla þessa flokka á tímabilinu og var það fyrsta starfsár hans hjá félaginu og var mikil ánægja með starf hans hjá félaginu. Á uppskeruhátíðinni fór hann yfir hvaða markmið hann setti með þjálfun í öllum þessum

flokkum. Hann vildi: CONSISTENCY, PASSION, FUNDAMENTAL TECHNIQUE, BUT ALSO FOR EVERYBODY TO ENJOY BASKETBALL AND GROW AS A PERSON. Á íslensku útlæggt þetta að hann vildi stöðugleika, eldmód, grundvallar tækni og að allir myndu njóta þess að leika körfubolta og þroskast sem einstaklingar. Hann var sérstaklega ánægður með hversu vel heppnuð fjárflokkunin var hjá flokkunum.

7. flokkur drengja

Þjálfari. David Patchell. Þjálfari telur að mikið búi í þessum hópi og að ef strákarnir haldi áfram að ná álfka framförum og á þessu tímabili þá verði þeir óstöðvandi á vellinum á komandi árum.

Mestar framfarir: Gabríel Backman Waltersson

Besta ástundun: Óðinn Arnarson – 97/120 = 81%

Leikmaður ársins: Óðinn Arnarson

8. flokkur drengja

Þjálfari. David Patchell. Þjálfari telur að þessi hópur stráka búi yfir miklum möguleikum og hæfileika til að ná langt í framtíðinni.

Mestar framfarir: Helgi Tómas Helgason

Besta ástundun: Ísak Sölvi Ingvaldsson – 85/120 = 71%

Leikmaður ársins: Orri Steinn Árnason

9. flokkur drengja

Þjálfari. David Patchell. Þjálfari er ánægður með liðsheildina í hópnum og hversu miklar framfarir strákarnir sýndu í vetur.

Mestar framfarir: Magnús Konráð Sigurðsson

Besta ástundun: 88/120 = 73% Völundur Hafstað

Leikmaður ársins: Aggy

10. flokkur drengja

Þjálfari. David Patchell. Þjálfari telur að í upphafi tímabils hafi þessi hópur verið frekar illa á sig kominn og áhugi ekki mikill hjá strákunum. Þeir tóku miklum framförum á tímabilinu og sýndu að þeir vilja læra að verða betri körfuboltaleikmenn. Ef þeir halda áfram að æfa saman eru þeim allir vegir færir.

Mestar framfarir: Víkingur Goði Sigurðarson

Besta ástundun: 100/120 = 83% Víkingur Goði Sigurðarson

Leikmaður ársins: Bjarki Ólafsson

**BÍLALEIGA
AKUREYRAR**
— Höldur —

Europcar

Þínar þarfir - okkar þjónusta

Langtímaleiga - lykillinn að sveigjanleika.

Langtímaleiga er skynsamlegur kostur þegar kemur að rekstri bílaflota fyrirtækja. Leigutími er frá 3 til 36 mánaða og reglubundnar þjónustuskoðanir, smurþjónusta og dekkjaskipti innifalin. Tryggingar og bifreiðagjöld eru innheimt mánaðarlega ásamt leigugjaldinu. Fjármagnsbinding er engin, fjármagnsflæði verður jafnt og endursöluáhætta og kostnaður sem því fylgir heyrir sögunni til.

16 afgreiðslustaðir um land allt

Aðalnúmer 461 6000

www.langtímaleiga.is



Uppskeruhátíð körfuknatt



Minnibolti 10 og 11 ára drengja. Gabriel og Ástþór.



Minnibolti 8 til 11 ára stúlkna. Hafdís Elín Helgadóttir þjálfari, Bergdís Júlíana Bender og Matthildur Ylfa Karlsdóttir.



7. flokkur drengja. Gabríel Backman Waltersson, Óðinn Arnarsson, Matthías Ólafur Matthíasarson og Ólafur Þórður Sigurðarson.



7. og 8. flokkur stúlkna. Sóley Katla Þorsteinsdóttir, Guðrún Blöndal, Eyja Bonthonneau, Freyja Friðþjófsdóttir og Guðbjörg Sverrisdóttir þjálfari.



8. flokkur drengja. Ísak Sölvi Ingvaldsson, Helgi Tómas Helgason og Orri Steinn Árnason.



9. og 10. flokkur drengja. Hjalti Sveinn Viktorsson, Völundur Hafstað, Sigurjón Örn Magnússon, Magnús Konráð Sigurðsson, Bjarki Ólafsson, Víkingur Goði Sigurðarson.



Systurnar Matthildur Ylfa og Elsa Rún Karlsdætur.



David Patchell þjálfari.

Leiksdeildar 2013

Viðurkenningar



Unglingaflokkur kvenna. Elsa Rún Karlsdóttir og Ragnheiður Benónisdóttir.



Unglingaflokkur og drengjaflokkur karla. Benedikt Blöndal, Sigurður Skúli Sigurgeirsson og Bjarni Geir Gunnarsson.

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

VÍS

VALITOR

pwc

Pvær á 15 mínútum!

SIEMENS

Krakkarnir komast strax í
uppáhaldsbuxurnar sínar.



**SMITH &
NORLAND**

Nóatúni 4 • Sími 520 3000
www.sminor.is



Það toppar ekkert körfuna

Óðinn Arnarsson er 13 ára og leikur körfubolta með 8. flokki

Óðinn er 13 ára og hefur æft körfubolta síðan hann var 6 ára. Hann byrjaði í Val í körfunni en sumarið 2007 flutti fjölskyldan út til Svíþjóðar og bjó þar í 4 ár og þar lék hann körfubolta með sænska liðinu Eos Lund. Sumarið 2011 flutti fjölskyldan aftur heim og hann byrjaði aftur í körfubolta með Val.

Hvers vegna körfubolti? „Pabbi æfði körfubolta hérna í Val fyrir hundrað árum og bróðir minn æfir líka körfubolta. Ég fékk áhugan á körfuboltanum frá þeim. Ég tók nokkrar æfingar í handbolta og sundi í Svíþjóð en það toppar ekkert körfuna.“

Hvernig gengur ykkur í körfunni? „Ég hef aðallega keppt með 9. flokki (einu ári eldri en ég) og þar gengur okkur bara vel. Við höldum okkur í B-riðli í allan vetur. Mér finnst hópurinn okkar mjög skemmtilegur og það er oftast góður andi á æfingum og í leikjum, en auðvitað gerist það að mórallin verður lélegur.“

Hvernig eru þjálfarar þínir? „Í körfunni í Val hefur verið frekar erfitt að vera með fastan þjálfara fyrir yngri flokkana en núna er það breytt, allavega hjá strákunum. David þjálfari er einn svona „alvöru“ þjálfari. Hann hefur styrkt okkur strákana um heilan helling, bæði andlega og líkamlega og sem körfuboltamenn. Ég vona að við strákarnir höldum honum sem þjálfara næstu árin. Góður þjálfari á að vera strangur enn réttlátur og hlustar á leikmenn sína.“

Segðu frá skemmtilegum atvikum úr boltanum. „David reddaði okkur strákunum þjálfara frá Englandi sem heitir Matt Guymon í viku. Pabbi hans spilaði í

NBA og hann sjálfur var pointguard í enska landsliðinu. Við í körfunni í Eos fórum einu sinni til staðar sem heitir Eskilstuna, sem er í miðri Svíþjóð, og kepptum þar og lentum í 3.–4. sæti af næstum því öllum liðum í Svíþjóð. Það var mjög gaman og ég kynntist liðsfélögum mínum betur.“

Hverjar eru fyrirmyndir þínar í körfuboltanum? „Uppáhalds körfuboltamennirnir mínir í NBA eru leikmenn frá LA Clippers, þeir Blake Griffin, Chris Paul og DeAndre Jordan. En þá íslensku þekki ég ekki nógu vel, en finnst þá þeir Jakob og Hlynur standa sig vel í Dragon Sundsvall og í landsliðinu. Þeir eru mjög virtir í körfuboltanum í Svíþjóð.“

Hvað þarf til að ná langt í körfubolta eða íþróttum almennt? „Traust er mikilvægt í körfunni og í öðrum íþróttum, bæði sjálfstraust og að geta treyst á leikmennina sem eru á velli með þér. Ég þarf og vil bæta mig í öllu sem tengist körfunni. Við þurfum að venja okkur meira á því að vinna leiki og sætta okkur ekki við tap.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í körfubolta og lífinu almennt? „Mig langar að fara út til Bandaríkjanna í háskóla og körfubolta eða til Svíþjóðar. Kannski vill ég vera leikstjóri. Er ekki allveg viss.“

Hver er frægasti Valsarinn í fjölskyldunni? „Ég held að pabbi eða bróðir minn

sé sá frægasti Valsarinn í fjölskyldunni. Það eru að vísu ekki margir Valsarar í ættinni, þetta er að mestu leyti Keflvík-ingar og Fylkismenn.“

Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum í sambandi við körfuboltann? „Ég hef fengið mjög mikinn styrk og mikla hvatningu frá fjölskyldu minni tengt körfunni. Ég hef fengið nokkrar „einkaæfingar“ frá Þorra bróður mínum sem ég hef reynt að nýta. Pabbi kemur oft með gáfuleg „comment“ að leik loknum.“

Hvað finnst þér mikilvægtast að gera hjá Val til að efla starfið í yngri flokkunum félagsins? „Mér finnst að fólkið þurfi að hittast meira og kynnast hvert öðru meira og að boltaiþróttirnar hittist líka.“

Hvað finnst þér mikilvægtast að gera til að bæta aðstöðuna á Hlíðarenda? „Í Eos, gamla félaginu mínu í Svíþjóð var hægt að fara inn í höllina og æfa. Það var nefnilega bara körfubolti æfður þar. Ef að það var æfing á einum vellinum þá var einn völlum laus til þess að leika sér á. Það er eitthvað sem ég sakna mjög mikilvægt. Þar var líka „hobby room“ sem var gaman að hitta vini sína í.“

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

Hver eru þín einkunnarorð? „Winners never quit and quitters never win. David þjálfari sagði þetta einhvern tíman á æfingum og mér fannst þetta vera flott.“

Kíkti á fótboltaæfingu og þá var ekki aftur snúið

Nína Kolbrún Gylfadóttir er 16 ára og leikur fótbolta með 2. flokki og er handhafi Friðriksbikarsins

Nína hefur æft fótbolta í 9 ár. Upphaflega ætlaði mamma hennar að láta hana fara í Fram en þar var ekki til flokkur fyrir svona ungar stelpur og því fór hún í Val. „Einnig var systir mín í Val svo að ég fylgdi henni.“

Hvernig var tilfinningin að fá Friðriksbikarinn í haust? „Það var ánægjulegt að fá þessa viðurkenningu og hvetur mig til að gera enn betur. Vera fyrirmynd fyrir aðra og sýna heiðarlega framkomu.“

Hvers vegna fótbolti, hefur þú æft aðrar greinar? „Æfði ballet þegar ég var lítil en svo kíkti ég á fótboltaæfingu og þá var ekki aftur snúið, fannst það svo gaman.“

Hvernig gekk ykkur í sumar? „Áttum frekar erfitt uppdráttar í Íslandsmótinu en við bættum okkur jafnt og þétt yfir sumarið og vorum farnar að ná mjög vel saman í lok sumars. Fórum á Rey-cup og það gekk vel og var rosa gaman, lentum í fyrsta sæti á því móti. Hópurinn var samheldinn og allar fínar vinkonur sem er undirstöðuatríði í því að ná langt sem lið.“

Hvernig eru þjálfarar þínir? „Rakel Logadóttir var með okkur í sumar og fannst það mjög fínt. Hún var mikið að æfa okkur í varnarleik sem var orðinn frábær í sumar. Svo er hún líka algjör sprelligosi og gott að geta haft gaman á æfingum. Að mínu mati er góður þjálfari

einhver sem dregur fram það besta í leikmanninum, fær mann til að gera sitt besta og hvetur alla áfram.“

Segðu frá skemmtilegum atvikum úr boltanum. „Man mjög vel eftir því þegar við vorum á Laugarvatni í 5. flokki og Stefanía í flokknum var með óborganlegt uppistand með sögum af ömmu sinni og fleiru. Þá var sko hlegið mikið.“

Hverjar eru fyrirmyndir þínar í fótboltanum? „Helstu fyrirmyndir mínar eru Andrés Iniesta, frábær miðjumaður í spænska landsliðinu. Svo er Dagný Brynjarsdóttir mikil fyrirmynd, fylgist mikið með henni spila og læri af henni og svo er líka systir mín mikil fyrirmynd, Katrín Gylfadóttir. Einnig hefur Dóra María verið mín helsta fyrirmynd síðan ég byrjaði í boltanum.“

Hvað þarf til að ná langt í fótbolta eða íþróttum almennt? „Það er helst hugarfarið, það skiptir mjög miklu máli. Hafa trú á sjálfum sér og gera alltaf sitt besta. Einnig að setja sér raunhæf markmið, það spilar stóran þátt í árangri. Ætli ég þurfi ekki að bæta mig í því að horfa meira á fótbolta.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í fótbolta og lífinu almennt? „Framtíðardraumar mínir eru að fara í háskóla í Bandaríkjunum á skólasyrk og læra að verða læknir. Að verða fastamaður í A-landsliðinu. Eftir 10 ár sé ég mig vera að

spila atvinnumensku á einhverjum af Norðurlöndunum og vera að læra eða vinna með.“

Hver er frægasti Valsarinn í fjölskyldunni þinni? „Ætli það sé ekki systir mín, Katrín Gylfadóttir.“

Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum? „Hef fengið ómetanlegan stuðning frá foreldrum mínum. Þau mæta á alla leiki sem þau komast á og hafa skutlað mér um allt land til að fara á leiki eða mót. Það munar svakalega miklu að fá stuðning frá foreldrum. Það eflir og styrkir mann að vita að maður hafi góðan stuðning.“

Hvað finnst þér mikilvægast að gera hjá Val til að efla starfið í yngri flokkum félagsins? „Mér finnst yngriflokka starf Vals hafa eflst mikið seinustu ár. Góðir þjálfarar eru undirstöðuatríði og svo mætti efla sambandið milli yngri flokkanna og meistaraflokkanna.“

Hvernig er aðstaðan á Hlíðarenda til að æfa fótbolta? „Toppaðstaða á Hlíðarenda. Væri samt fínt að hafa upphitaðan gervigrasvöll til að geta æft úti allan ársins hring.“

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

Hver eru þín einkunnarorð (mottó)? „If it is important to you, you will find a way. If not you will find an excuse.“



Hemmalundur á Hlíðarenda

Nýr róluvöllur sem nýttist öllum Völsurum í minningu Hemma Gunn

Valshjónin Soffía Ámundadóttir (Sossa) og Hans Kristján Scheving héldu upp á sameiginlegt 90 ára afmæli sitt á árinu og buðu fjölda gesta. Það er í sjálfu sér ekki í frásögur færandi en í boðskortinu kemur fram að þau afþakka allar gjafir til sín en biðja gesti um frjáls framlög sem þau ætla að nýta til að styðja Val til að koma á laggirnir róluvelli á Hlíðarenda. Með þessu safnaðist myndarlegur sjóður sem fyllti þau hjartsýni á að þetta verkefni gæti orðið að veruleika.

Þau skrifuðu bréf til aðalstjórnar Vals þar sem þessari hugmynd er lýst. Í bréfinu segir m.a.: *Við höfum ákveðið að styrkja Val. Verkefni sem okkur langar að leggjast í er að koma á laggirnir Rólo á Hlíðarenda. Horn þar sem rólur, kastali, vegasalt til dæmis er á en tilgangurinn er að þar geti börn leikið sér. Þetta horn geta margir nýtt sér, s.s. yngri systkyni iðkenda, börn eldri iðkenda, ungir iðkendur og gestir. Við viljum líka setja upp þar bekki þar sem hægt er að sitja, grilla og hafa gaman. Einnig gæti þetta horn nýst*

vel sem fjáröflun fyrir unglingsflokkana til að passa börn á meðan á leik stendur á Hlíðarenda. Yngri sem og eldri flokkar ásamt foreldrum gætu hist þarna eftir æfingar og átt góða stund saman – félagslegt. Einnig gætu Sumarbiðir í borg og íþróttaskólinn notað þessa aðstöðu.

Aðalstjórn félagsins samþykkti þessa hugmynd og þá fóru hjólin að snúast fyrir alvöru. Sossa fékk með sér góðar Valskonur í nefnd til þess að nýta svæðið sem fékkst sem best, þær Kristbjörgu Inga-dóttur íþróttakennara og Sigurlaugu Rúnarsdóttur kennara. Kostnaðaráætlun fyrir verkið í heild var rúmlega ein milljón kr. og það tókst að fjármagna verkefnið með framlögum úr afmælisgafasjóðnum og einnig studdu Fálkarnir dyggilega við verkið.

Ákveðið var að skýra róluvallasvæðið **Hemmalundur** til minningar um Hemma Gunn sem lést á árinu eins og öllum er kunnugt. Þau hjónin sjá svæðið fyrir sér sem stað þar sem flokkar og allir geta hist, sest niður, grillað saman og átt góða stund



Sossa með dóttur sinni Brynju Dís Scheving í Valsbúningi á uppskeru-hátíðinni í haust.

saman. Einnig vonast þau líka til þess að þetta verkefni þeirra verði fordæmi fyrir aðra Valsara sem eiga stórafmæli og vilja láta eitthvað gott af sér leiða fyrir félagið sitt. Aðspurð um þetta verkefni segir Sossa hugsi: „Ég er búin að velta þessu fyrir mér síðan ég átti Sindra eða í 16 ár – af hverju það sé enginn ról á Hlíðarenda. Öllum hefur fundist þetta frábær hugmynd en bara aldrei verið til peningur í verkefnið eða það sett í forgang. Við ákváðum því að bjóða mörgum Völsurum í veisluna. Frábært fólk sem við höfum kynnst í gegnum starfið hjá Val. Margir þeirra svöruðu kallinu og mættu og voru mjög þakklátir fyrir að fá að taka þátt í þessu verkefni með okkur og það fannst okkur svo vænt um.“

Ætlunin er að setja áletraðan platta á eitt af leiktækjunum þar sem stendur:

Hemmalundur – til minningar um
Valsarann Hemma Gunn. 1946 – 2013
„Verið hress – ekkert stress – bless“

Hemmalundur verður formlega opnaður við hátíðlega athöfn fljótlegra eftir áramót. Það má með sanni segja að þetta sé frábært framtak hjá þeim hjónum Sossu og Hansa og eiga þau heiður skilið og miklar þakkir fyrir þetta frumvæði og framtak.

Guðni Olgeirsson tók saman



*90 ára afmæli okkar hjóna
laugardaginn 28. september
á Hlíðarenda kl. 20*

Fótbolti er drulluskemmtilegur

Ingunn Haraldsdóttir er 18 ára og leikur fótbolta með meistaraflokki og 2. flokki

Fæðingardagur og ár: 4. júlí 1995.

Nám: Verzlunarskóli Íslands.

Kærasti: Nei.

Hvað ætlar þú að verða: Ég á langt í land með að ákveða það.

Af hverju Valur? Ég byrjaði í Val því bróðir minn æfði þar og félagið er í hverfinu mínu.

Uppeldisfélag í fótbolta: Valur.

Frægur Valsari í fjölskyldunni: Varla neinir Valsarar í ættinni minni.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum: Mamma og pabbi eru mjög dugleg að styðja við mig og hvetja mig áfram í boltanum. Þau voru mikið að skutla mér fram og til baka á æfingar áður en ég fékk bílpróf og þau hafa líka hjálpað mér að halda góðu mataræði og hollum lífsstíl.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni: Verð að segja ég.

Af hverju fótbolti: Ég var mikið í fimleikum þegar ég var yngri en skipti svo alveg yfir í fótbolta 10 ára gömul. Það er rosa gott félagslíf í fótboltanum fyrir utan það hvað fótbolti er líka drulluskemmtilegur.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum: Á nokkur verðlaun úr áhaldafimleikum.

Eftirminnilegast úr boltanum: Það er mjög eftirminnilegt þegar við unnum öll mót sem við tókum þátt í, árið 2009 í 4. flokki.

Ein setning eftir síðasta tímabil: Spilaði seinni hluta sumars í byrjunarliði Aftureldingar á láni, virkilega góð reynsla fyrir framtíðina.

Markmið fyrir næsta tímabil: Ég ætla að stimpla mig inn í meistaraflokkinn hér í Val.

Besti stuðningsmaðurinn: Mamma og pabbi fá að deila þeim titli.

Erfiðustu samherjarnir: Dagný Brynjarsdóttir.

Erfiðustu mótherjarnir: Guðmunda Brynja Óladóttir.

Eftirminnilegasti þjálfarinn: Björn Sigurbjörnsson og Margrét Magnúsdóttir.

Mesta prakkarastrik: Ég og vinkona mín ákváðum einu sinni að gera öll prakkarastrikin í Laginu um það sem er bannað. Við pissuðum reyndar ekki bakvið hurð en mamma var ekkert alltof sátt með ormana sem við tándum handa henni.

Fyndnasta atvik: Ég var að keppa með 3. flokki. Ég var aftasti maður á vellinum og boltinn barst til mín eftir klafs á miðjunni. Ég tók boltann beint upp með höndunum og byrjaði að dripla því ég heyrði flaut og gerði ráð fyrir því að dómari hefði dæmt brot. Þegar allir stóðu bara og horfðu mjög hissa á mig áttaði ég mig á því að dómari hefði greinilega ekkert flautað, heldur hafði einhver áhorfandi blístrað. Ég svona hálfhló voða vandræðaleg og lagði boltann frá mér. Fyrir þetta fékk ég fyrsta gula spjaldið mitt á ævinni.

Stærsta stundin: Það var stór stund þegar við urðum fyrstu Íslandsmeistararnir í 6. flokki, árið 2005.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val: Berglind Rós Ágústsdóttir sem er að koma til baka eftir krossbandsslit.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val: Indriði Áki Þorláksson.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val: Fullt af virkilega efnilegum krökkum sem vonandi halda áfram til að komast alla leið.

Hvaða áhrif hefur koma Ólafs Stefánssonar á starfið hjá Val: Óli hefur alltaf verið mikil fyrirmynd og mér finnst magnað hvað hann náði að gera á sínum ferli. Ég efa ekki að hann hafi margar góðar hugmyndir um uppbyggingu félagsins og vona að hann geti haft áhrif á allt starf félagsins.

Fleygustu orð: Lát aldrei kappið bera fegurðina ofurliði.



Mottó: Þetta reddast.

Við hvaða aðstæður líður þér best: Í heitu freyðibaði eftir erfiða æfingu.

Hvaða setningu notarðu oftast: „Án gríns?“

Skemmtilegustu gallarnir: Á það til að vera hrikalega klaufsk.

Fullkomið laugardagskvöld: Kósi kvöld með góðum vinum.

Fyrirmynd þín í fótbolta: Katrín Jónsdóttir og Sif Atladóttir.

Draumur um atvinnumennsku í fótbolta: Ég stefni á að fara í háskóla í Bandaríkjunum en svo langar mig að spila í úrvalsdeildinni í Svíþjóð.

Landsliðsdraumar þínir: Stefnan er sett á A-landsliðið.

Besti söngvari: James Morrison.

Besta hljómsveit: Coldplay og Muse.

Besta bíómynd: Skrímsli hf.

Besta bók: Harry Potter bókaflokkurinn.

Besta lag: Imagine með John Lennon.

Uppáhaldsvefsíðan: Fer mest inná facebook og fotbolti.net.

Uppáhaldsfélag í enska boltanum: Arsenal.

Nokkur orð um núverandi þjálfara: Helena er þægileg í umgengni, yfirveguð, algjör nagli.

Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera: Fyrsta verkefnið mitt væri auðvitað að láta laga nuddtækið í pottinum. Svo myndi ég skella upphitun undir gervigrasvöllinn.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda: Inniaðstæðan er frábær, en gervigrasið hefði nú alveg mátt vera upphitað.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum: Að félagið sinni yngri flokkunum áfram af krafti svo fleiri skili sér upp í meistaraflokk og fleiri titlar komi í hús.

Hringferð Valsmanna um landið

Þriðji flokkur karla í knattspyrnu fór í vel heppnaða vikuferð hringinn í kringum landið í sumar og lék 6 útileiki í ferðinni og skemmtu sér vel saman

Fyrir um ári síðan settust niður, þjálfari og foreldrar iðkenda í 3. flokki Vals í knattspyrnu, til að leggja drög að komandi tímabili. Meðal annars var rætt um ferðalög. Hvort fara ætti erlendis í keppnisferð eður ei. Afráðið var að fara ekki erlendis þetta sumarið en þess í stað að búa til skemmtilega ferð í kringum útileiki flokksins úti á landi. Við skoðun leit hugmynd þessi æ betur út og ráðist var í skipulagningu. Gerðar voru tilheyrandi breytingar og tilfærslur á leikjaplani og búin voru til verkefni fyrir þá sem minna fengu að spila. Eins og C riðillinn skipaðist þá áttum við að spila við Þór á Akureyri í A og B, við Völsung á Húsavík í A liðum og Fjarðarbyggð í A liðum. Þriðji flokkur karla var í samstarfi við Víking með B liðið. Þeir hugðust koma fljúgandi í einn leik en við vildum búa til fleiri verkefni fyrir B-liðs piltana í ferðinni, þannig að við settum upp tvo 7 manna leiki fyrir þá. Annan gegn Dalvíkingum og hinn gegn Hetti frá Egilsstöðum.

Skipuleggjendur ferðarinnar voru nokkuð vel tengdir í kringum leikstaðina þannig að gengið var í að notfæra sér tengingar og sambönd sem til voru varðandi gistingu. Skipulagning gekk vel og náðum við að búa til ferð sem kostaði um 25–30% af því sem utanlandsferð kostar að teknu tilliti til þátttöku Vals við ferðalög í útileiki. Hringferð um landið, 6 leikir, gist í 5 nætur, tvær á Akureyri, tvær á Dalvík og ein á Reyðarfirði. Lagt var upp úr því að bjóða upp á gott fæði án þess að reiða sig á veitingastaði. Leigðir voru tveir 14 manna bílar hjá Bílaleigu Akureyrar sem fararstjórar keyrðu. Báðir bílar voru búnir veglegum trússkerrum sem þeir drógu á eftir sér allan hringinn. Allt miðaðist þetta skipulag, eins og áður sagði, við að stilla kostnaði í hóf. Ferðalagið stóð frá 28. júní til 5. júlí.



Skipuleggjendur ferðarinnar og fararstjórar voru enn brúnir og brosandi á uppskeruhátíð knattspyrnudeildar, 3 mánuðum eftir heimkomu. Frá vinstri: Þorsteinn Guðbjörnsson með soninn Þorstein Ara, Jóhann Hreiðarsson með dótturina Möndu Maríu og Jón Gunnar Bergs.

Norðurlandið fyrst sótt heim

Lagt var af stað frá Reykjavík um kl. 16.00, föstudaginn 28. júní sem leið lá til Akureyrar með viðkomu á Blönduósi. Gist var í félagsheimili Þórsara að Hamri fyrstu tvær næturnar. Fyrir lá að spila við Völsung á Húsavík á laugardegi. Leikur A liðsins við Völsung gekk vel og vannst 1-5. Tölurnar gefa þó að mati undirritaðs ekki alveg rétta mynd af leiknum en allt gekk þetta vel. Eftir sturtu og ís var farið til Akureyrar þar sem bryti ferðarinnar hafði ráðgert að grilla svína prime í drengina. Grillið gekk ekki alveg snurðulaust og munaði minnstu að við brenndum Þórsheimilið til kaldra kola. Þess má geta að við vorum með húsið alveg út af fyrir okkur og gjaldtaka var hófsöm hjá vinum okkar í Þór. Svo fór brennt svinið ekki verr í drengina en svo að Þórsarar urðu að lúta í gras í flokki A-liða á sunnudeginum, 1-3, en Þórsarar náðu uppreisn í 3-0 sigri gegn Val/Víkingi í flokki B liða. Eftir þrekið hlaðborð á Greifanum skelltum við okkur í slökun til Dalvíkur og gistum þar tvær nætur. Ég get ekki leynt því að það hríslaðist um marga þegar ekið var yfir Háls og Dalvík

birtist. Á Dalvík hefur margur góður Valsarinn alið manninn og fara sennilega þar fremstir síra Friðrik Friðriksson og doktor Sigurbjörn Hreiðarsson. Dalvík er góður staður og ég hvet alla þá sem eftir eiga að fara þangað að sækja víkina heim hið fyrsta. Þar er allt gott og betra en víða þekkest án þess ég ætli að fara nánar út í það. B-liðið spilaði við Dalvíkinga skemmtilegan leik, þar sem fegurðin var kappinu fremri enda mátti finna fyrir síra Friðrik í brekkunni. Um kvöldið var síðan farið í hvalaskoðun frá Hauganesi. Á leiðinni var stoppað á Hálsi við minnismerki um séra Friðrik Friðriksson og mynd var tekin af því tilefni af hópnum. Uppvaskari ferðarinnar, Jón Gunnar Bergs, var meyr og fannst þetta sennilega vera hápunktur ferðarinnar, enda mikill Valsari þar á ferð. Á Hauganesi tók á móti okkur mesta knattspyrnuhetja þeirra Árskógsstrendinga, Garðar Níelsson, sýndi mönnum nokkra hnúfubaka og svo fengu menn að spreyta sig í því að fanga þann gula. Gekk það misvel. Pungt var í sjóinn og stóðust menn misvel þá miklu raun sem sjómennskan er. En allir komu þeir aftur og enginn þeirra dó.



Valsmenn léttir í lund á Hálsi sumarið 2013 við minnismerki um Séra Friðrik Friðriksson. Aftari röð frá vinstri: Jóhann Hreiðarsson þjálfari og Dalvíkingur #1a, Gunnar Sigurðsson, Árni Davíð Bergs, Jón Arnar Stefánsson, Aron Elí Sævarsson, Darri Sigþórsson, Sindri Scheving, Síra Friðrik, Ýmir Örn Gíslason, Guðmundur Gunnarsson, Garðar Sigurðarsson, Kári Kristinn Bjarnason, Þorsteinn Guðbjörnsson yfirfararstjóri, bryti og Dalvíkingur #1b („meira að segja heita vatnið er betra á Dalvík, því það er aðeins kalt“), Arnar Geir Geirsson. Nedri röð frá vinstri: Helgi Hrafn Þorsteinsson, Dagur Steinn Baldursson, Egill Magnússon, Hróbjartur Höskuldsson, Gunnar Magnús Bergs, Andri Steinarr Viktorsson, Páll Jakobsson, Þorgils Jón Svölu Baldursson, Magnús Konráð Sigurðsson, Róbert Snær Ólafsson. Myndina tók Jón Gunnar Bergs uppvasari og grillmeistari ferðarinnar.

Austurlandið kallar

Eftir góða næturhvíld var lagt af stað til Austfjarða á þriðjudagsmorgun. Á leiðinni austur var reynt af megni að ýta við mönnum og kynna fyrir þeim landið en það verður að segjast að það var ekki til þess að hækka einkunn drengjanna í landafræði. Þó var gerð góð úttekt á Goðafossi og hann skoðaður í bak og fyrir af nærgætni og virðingu. Í Fellabæ tók B liðið einn léttan leik við Hött. Andi leiksins var aðeins annar en á Dalvík og voru Egilsstaðabúar ekki eins gestrisnir og Dalvíkingar. Það verður að segjast. Að því loknu geystumst við niður á Reyðarfjörð til næturgistingar í Sómasetri – Félagsmiðstöð Alcoa. Þar ræður

ríkjum heljarmenni mikið, Jón Björn Ríkarðsson, trommuleikari í Brain Police og starfsmaður Alcoa Fjarðaráls með meiru. Í Sómasetri var allt til alls og gerður góður rómur að. FIFA 13 var spilaður í tætlur. Brytinn fór hamförum á grillinu og í þetta skiptið var lamba prime á boðstólnum með bakaðri og salati. Gott veganesti fyrir erfiðan leik í vændum. Á miðvikudeginum var síðan síðasti leikur ferðarinnar á móti Fjarðarbyggð á Eskifirði. Það má segja að heppnin hafi verið með okkur þar sem við náðum að landa sigri á síðustu andartökum leiksins 1-2 fyrir Val. Nú stig í húsi og menna sáttari við að eiga 9 tíma ferðalag fyrir höndum. Bílarnir voru lestaðir í síðasta skipti og haldið var af stað

heim. Tekinn einn sveittur „burger“ og ís á Djúpavogi. Stoppuðum í Jökulsárlóni og reyndum að slátra restinni af nestinu.

Við lentum í Reykjavík sælir og sáttir eftir góða ferð um 4.00 aðfaranótt 5. júlí. Við viljum þakka öllum sem koma að þessari ferð í stóru og smáu. Einnig erum við allir sammála um það að sækja Ísland heim er sannarlega valkostur á móti utanlandsferðum og skemmtileg félagsleg upplifun.

Valskveðjur – Áfram Valur

Þorsteinn Guðbjörnsson, bryti og bílstjóri 2 tók saman. Jón Gunnar Bergs, uppvasari og bílstjóri 1 og Jóhann Hreiðarsson, þjálfari til aðstóðar.



Vil sjá körfuboltann í Val jafn stóran handbolta og fótbolta

Hallveig Jónsdóttir er 18 ára og leikur körfubolta með meistaraflokki

Fæðingardagur og ár: 9. júlí 1995.

Nám: Stunda nám við Verzlunarskóla Íslands.

Kærasti: Rúnar Ingi.

Hvað ætlar þú að verða: Það þarf að fá að koma í ljós. Er á viðskiptabraut núna í skólanum og finnst það skemmtilegt.

Af hverju Valur? Flottur hópur að æfa þar og góður þjálfari. Plús auðvitað frábær aðstaða.

Uppeldisfélag í körfubolta: Breiðablik.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni: Ætli ég verði ekki að segja ég sjálf. Ég á yngri bróður sem er efnilegur handboltaleikmaður, ætli hann taki ekki fram úr mér einhvern daginn. Ég á líka tvítugan frænda í Noregi sem er landsliðsmaður í handbolta.

Stjörnuþá þín fyrir næsta ár: Vonandi bara hjart og gott ár með velgengni í körfubolta og skóla.

Af hverju körfubolti: Maður fylgdi straumnum þegar maður var yngri og ég æfði bæði körfubolta og fótbolta til 14 ára aldurs. Ég valdi körfuboltann þar sem mér finnst það skemmtilegri íþrótt og ég var betri í þeirri grein. Svo fannst mér alltaf svo leiðinlegt á veturna í fótbolta. Það var ekki alltaf hægt að hafa æfingarnar inni svo maður þurfti að fara út og æfa í íslenska vetrarveðrinu. Það var bara alls ekki fyrir mig.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum: Ég spilaði fótbolta þegar ég var yngri. Vann gull á allavega einu Þæjumóti í Vestmannaeyjum og ég var valin leikmaður ársins árið 2007, þá var ég í 5. flokki.

Markmið fyrir þetta tímabil: Einn bikar kominn í hús á þessu tímabili, um að gera að fá fleiri. Fá eitt stykki ártal á vegginn.

Besti stuðningsmaðurinn: Edwin sem er kallaður í körfuboltaheiminum í dag FunEddie.

Erfiðustu samherjarnir: Allar í liðinu erfiðir samherjar. En ég tel Krístrúnu vera besta leikmann liðsins.

Erfiðustu mótherjarnir: Þetta tímabilið eru það held ég Keflavík og Haukar. Snæfell og Grindavík eru líka með góð lið.

Eftirminnilegasti þjálfarinn: Sævaldur Bjarnason. Hann þjálfaði mig í Breiðablik og svo aðeins í Val. Snillingur.

Hvað einkennir góðan þjálfara: Hefur aga á liðinu, setur upp fjölbreyttar og góðar æfingar, strangur og getur sagt leikmönnum sannleikann en þarf samt að vera peppandi á sama tíma.

Mesta prakkaratrik: Finnst óhemju fyndið að hella ísköldu vatni á liðsfélaga mína þegar þeir búast ekki við því. En svona utan körfunnar þá hef ég gaman að því að vekja fólk á leiðinlegan hátt. Í það kýs ég að nota vatn eða tannkrem.

Fyndnasta atvik: Þegar liðið var að tala um að Óli Stef væri að fara að þjálf handboltaliðið og öllum fannst það frábært. Þá spyr Elsa Rún: „Bíddu, hver er Óli Stef?“

Stærsta stundin: Þegar við unnum Lengjubikarinn í september sl., það var mitt fyrsta gull á körfuboltaferlinum. Svo var það líka mjög stór stund þegar ég fékk póst um að hafa verið valin í A-landsliðið á síðasta tímabili.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val: Margrét Ósk, hún er skrytinn á góðan hátt og er ein af mínum bestu vinkonum.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val: Benedikt Blöndal. Góður í körfubolta og í landsliðinu í stærðfræði.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val: Mjög flott starf en það vantar mannskap, sérstaklega kvennamingin.

Flygustu orð: „Rífdú þig upp!“

Mottó: *Anything is possible if you have the courage to make it happen.*

Við hvaða aðstæður líður þér best: Þegar ég er að spila stóran leik, klukkan er að renna út og liðið mitt er yfir.

Hvaða setningu notarðu oftast: „Þetta er svo skömmustulegt.“

Hvað er það fallegasta sem hefur verið sagt við þig: Þegar amma mín sagði: „Þú ert uppáhalds barnabarnið mitt!“

Fyrirmynd þín í körfubolta: Helena Sverrisdóttir.

Draumur um atvinnumennsku í körfubolta: Ég hugsa að ég fari nú ekki í atvinnumennsku. Mig langar helst að komast í góðan háskóla erlendis og geta spilað körfubolta samtímis.

Landsliðsdraumar þínir: Mig langar einhvern daginn að verða lykilleikmaður í A-landsliðinu.

Besti söngvari: Ásgeir Trausti.

Besta hljómsveit: Retro Stefson.

Besta bíómynd: Just friends.

Besta lag: Mockingbird með Eminem.

Uppáhaldsvefsíðan: www.facebook.com og www.karfan.is

Uppáhaldsfélag í enska boltanum: Manchester United.

Uppáhalds erlenda körfuboltafélagið: LA Lakers.

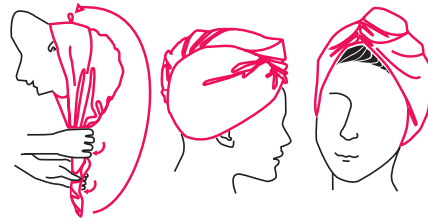
Eftir hverju sérðu mest: Afar slök frammistaða mín í úrslitaleik í bikarnum í unglingsflokk árið 2012.

Nokkur orð um núverandi þjálfara: Ágúst er snillingur. Hress og skemmtlegur en á sama tíma er hann mjög strangur og metnaðarfullur.

Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera: Banna harpix í Vodafone höllinni, fólk myndi reyndar taka misvel í það.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum: Ég vil sjá körfuboltann verða jafn stóran og handboltann og fótboltann.

... svo ótrúlega þægileg
eftir sturtuna eða baðið!



Höfuðhandklæðin frá Sif eru saumuð úr gæðabómull.
Létt og þægileg í notkun og henta jafnt síðu
sem stuttu hári og dömum á öllum aldri.

Sif

höfuðhandklæði

gsm 660 8860
elfursif@internet.is

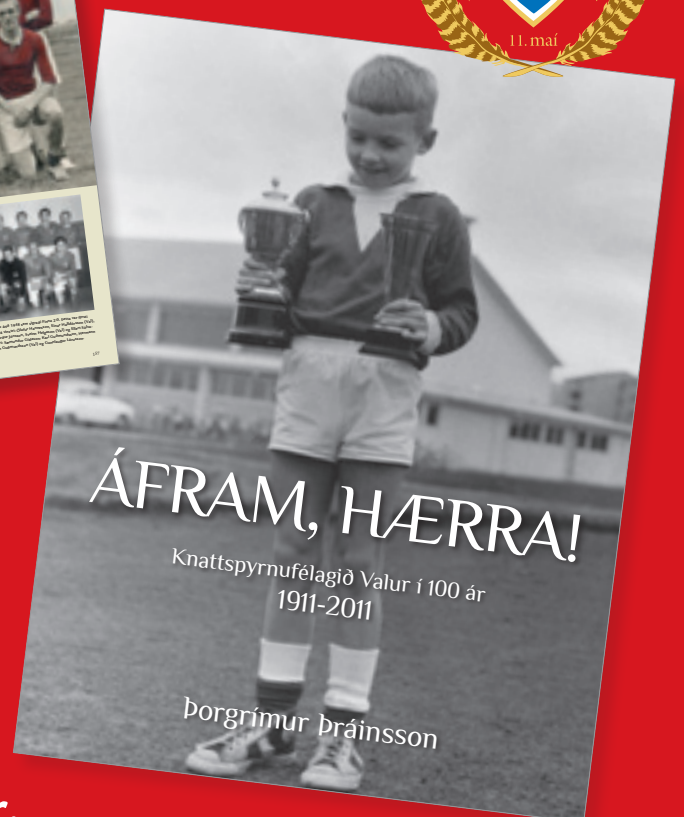
Sjá nánar um útsölustaði á facebook



Fánleg í 12 litum



Áfram, hærra!



Glæsileg hundrað ára saga
Knattspyrnufélagsins Vals kom
út árið 2011 á afmælisárinu.

Ómissandi fyrir alla Valsara.

Fæst í Valsheimilinu á 9.900.– kr.

Hvernig er árangur í yngri flokka starfi metinn?

Raket Logadóttir, MSc. í íþróttavísindum og þjálfun, UEFA B, og yfirþjálfari yngri flokka knattspyrnudeildar Vals

Ég heiti Raket Logadóttir og er leikmaður og þjálfari hjá Val. Ég hef spilað fyrir félagið í meira en 20 ár og þjálfað yngri



Raket Logadóttir

flokka hjá félaginu í örugglega 8 eða 9 ár. Á síðustu árum hef ég velt því mikið fyrir mér hvernig árangur skuli metinn í starfi yngri flokka. Til eru nokkrar „mælistikur“ á árangur og getur það

verið margt sem hægt er að skoða. Margir foreldrar, þjálfarar og aðrir aðstandendur vilja mæla árangur yngri flokka með því að skoða unna leiki á móti töpuðum leikjum eða einfaldlega með því að telja titla. Ef lið tapar mörgum leikjum yfir tímabilið þá vilja sumir líta á það sem lélegan árangur og ef lið vinnur titil vilja flestir meina að gnu mati. Lið getur unnið marga leiki, unnið titla en skoða. Margir foreldrar, þjóður árangur hafi náðst.

Þetta er ekki alveg svo einfalt að mínu mati því til eru fleiri sjónarmið á árangur sem vert er að skoða nánar. Þegar þjálfari er með lið í höndunum er alltaf ætlunin að ná árangri. Árangurinn þarf ekki endi-

lega að vera að liðið ætli sér að vinna Íslandsmeistaratitilinn, heldur getur þessi árangur verið að vinna stanslaust í því að bæta ýmsa þætti sem leikmenn og liðið þurfa að bæta og kenna leikmönnum nýja taktíska hluti eða bæta leikmennina í tæknilegum atriðum og ná þannig árangri í formi framfara og bættri kennslu.

Að gera sitt besta

Þegar sigur næst í leik er ekkert endilega allt rétt og flott hjá liðinu sjálfu og leikmönnum. Að sama skapi þegar lið tapar þá er ekki alltaf allt „ömurlegt“ eða „rangt“ sem leikmenn eru að gera inni á vellinum. Stundum þegar lið tapar þá getur það verið að það hafi unnið samt sem áður. Sigurinn getur falist í því að leikmenn lögðu sig alla fram, gerðu allt sem þjálfarinn lagði upp með og gerðu allt sem þeir gátu en náðu samt ekki að knýja fram sigur í leiknum eða á mótinu.

Að mínu mati þá er lið í yngri flokkum sigurvegari sem leggur sig fram, hefur gaman, lærir að vinna sem heild, liðsmenn læra að vinna fyrir hvern annan og hver og einn í liðinu reynir alltaf að bæta sig, þó það takist kannski ekki alltaf. Ef einhver lærdómur náðist af þeim leik sem verður þess valdandi að liðið og/eða einstaklingarnir bæta sig í næstu leikjum á eftir þá er það ákveðinn sigur að mínu mati. Lið sem gerir sitt besta og nær að bæta sig í ákveðnum þáttum leiksins er því alltaf sigurvegari í yngri flokkum. Einstaklingar og lið sem sigrast á hvers konar mótlæti er einnig sigurvegari. Leikmenn meidast, lið tapa mörgum leikjum í röð o.s.frv. Þeir sem gefast ekki upp og halda áfram að bæta sig þrátt fyrir ýmiskonar mótlæti eru stærstu sigurvegararnir að mínu mati.

Farsæll þjálfari sem þjálfaði körfubolta hjá Duke í mörg ár og heitir Mike Krzyzewski eða „Coach K“ lýsir þessu svo vel.



„A real winning attitude is about standards of excellence – which are variable from year to year, from team to team. Being the best you can be – and doing the best you can – are the constants.“

Hugarfar sigurvegara

Hugarfar sigurvegarans snýst einnig að miklu leyti um það að vera alltaf að bæta sig frá ári til árs og stoppa aldrei í þeim efnum. Lið sem eru sigurvegarar gera það sama. Þau bæta sig frá ári til árs og staðna ekki. Kröfurnar verða hærri með hverju árinu sem líður og því eldri sem krakkarnir verða.

Það er þó undir þjálfurunum komið að meta liðið frá ári til árs og hversu miklar kröfur hægt er að setja á lið. Liðin breytast frá ári til árs í yngri flokkum og til að mynda er ekki hægt að setja sömu kröfur á lið í 4. flokki árið 2013 og þann 4.



flokk sem síðan myndar liðið árið 2014. Annað hvort þarf þjálfarinn að meta hvort eigi að lækka eða hækka kröfurnar. Allt fer það eftir getu einstaklinganna og liðsins hverju sinni. Þetta setur pressu á þjálfara því þjálfarar eiga að kenna og vera leiðbeinendur. Þjálfarinn ber ábyrgð á því að liðið og leikmennirnir séu að bæta sig. Ef þjálfarinn setur miklar kröfur á að leikmenn æfi 100% og geri allt eins vel og þeir geta og það tekst, þá er ákveðnum sigri náð. Sigrar í leikjum og jafnvel mótum verða þá eftirfari þess.

Heildarmyndin mikilvæg

Að mínu mati skal því varast að horfa einungis á unna leiki á móti töpuðum leikjum sem „mælistiku“ á árangur í yngri flokkum. Horfa skal á heildarmyndina því yngri flokka starf á að snúast fyrst og fremst um það að leikmenn fari í gegnum ákveðna leið sem miðast við að leikmenn læri þá þætti leiksins sem þeir eiga að læra hverju sinni. Einnig á yngri flokka starf að snúast um það að kenna leikmönnum að vera sigurvegari og kenna þeim hvað það snýst í raun

Valsstelpurnar í 3. flokki fagna sigri á Rey Cup sumarið 2013.



um að vera sigurvegari. Yngriflokka starf snýst einnig um að stóru leyti um það að kenna iðkendum að vera heilbrigð líkamlega, styrkja félagsleg tengsl þeirra, gera þeim kleift að eignast vini og hafa gaman. Því lengra sem leikmaðurinn fer í þessu ferli því meira lærir hann. Eitt af markmiðum yngri flokka starfs er líka að að skila sem flestum leikmönnum upp í meistaraflokk félagsins og að sem fæstir hætti að stunda íþróttir. Það gengur misvel eftir árgöngum eins og gefur að skilja.

Það að vinna mót og sigra marga leiki

í yngri flokkum er mikilvægt fyrir einstaklingana og liðið en þó er það ekki það mikilvægasta að mínu mati. Það sem er mikilvægast er að leikmenn fái sem bestu mögulegu þjálfunina og kennslu í gegnum þetta ferli sem þeir fara í gegnum í yngri flokka starfinu. Ef það tekst vel þá koma sigrar og titlar sjáflkrafa en hugarfar sigurvegarans þarf að vera til staðar svo það gangi. Það má því kenna fólki leikinn sjálfan og einnig kenna fólki að hugsa eins og sigurvegarar. Ef það tekst þá er ekki hægt að biðja um meira.

Verið velkomin í glæsilega Valsbúð okkar að Hlíðarenda



Í búðinni fæst allur nauðsynlegur varningur til íþróttaiðkunar, Valsbúningar og gallar frá Hummel ásamt ýmsum öðrum varningi eins og derhúfum, treflum, Valsbrúsum o.fl. Hægt að merkja treyjurnar á staðnum. Í Valsbúðinni geta iðkendur, foreldrar og félagsmenn græjað sig upp í rauða litnum, rækilega merktir félaginu okkar!

Búðin er opin milli kl. 16 og 18 á virkum dögum auk þess sem hún er opin á leikdögum.

Nánari upplýsingar á valur.is



Við skulum bara verða Valsarar

Hjónin Elfur Sif Sigurðardóttir og Gísli H. Gunnlaugsson fluttu í Hlíðarnar fyrir tæpum 20 árum og hafa síðan tekið virkan þátt í foreldra- og félagsstarfi hjá Val í tengslum við íþróttaiðkun þriggja drengja sinna, Orra Freys, Ýmis Arnar og Tjörva Týs sem allir hafa spilað fótbolta og handbolta í Val

Í öllum íþróttafélögum er mikill fjöldi sjálfbodaliða sem leggur sitt af mörkum til félagsins með ýmsum hætti, m.a. með starfi í foreldraráðum, fjáröflunum, fararstjórn, aðstoð við mót, framkvæmd heimaleikja og setu í stjórnun og nefndum á vegum viðkomandi félags. Sjálfbodaliðar koma oft úr hópi foreldra ungra iðkenda eða eiga rætur í félaginu sem iðkendur eða leikmenn frá fyrri tíð. Sjálfbodaliðar eru ómissandi hverju íþróttafélagi og eru hluti af mannaúði eða félagsauði þess. Hjá Val eru fjöl-

margin sjálfbodaliðar sem sumir hverjir starfa árum og áratugum saman hjá félaginu og eignast þar góða vini og féлага. Stundum tekur öll fjölskyldan virkan þátt í starfinu, sérstaklega þegar börnin eru virkir iðkendur hjá félaginu.

Fjölskyldan í Reykjahlíð 12 er gott dæmi um Valsfjölskyldu sem árum saman hefur verið viðloðandi félagsstarfið með margvíslegum hætti og er enn á fullu. Hjónin Elfur Sif Sigurðardóttir og



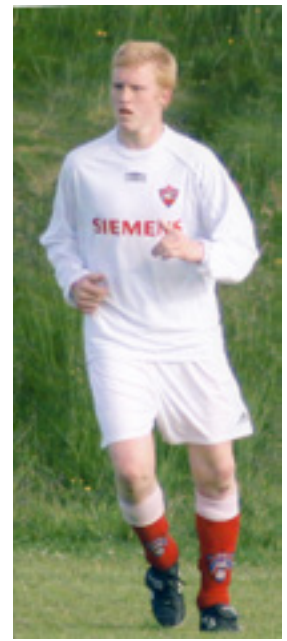
Fyrsti leikur Orra í fótbolta á 6 ára afmælisdaginn 1994.

Gísli H. Gunnlaugsson eiga þrjá stráka, Orra Frey 25 ára, Ými Örn 16 ára og Tjörva Tý 13 ára, sem allir hafa leikið handbolta og fótbolta með Val og spila þeir núna allir með félaginu.

Blaðamaður Valsblaðsins heimsótti fjölskylduna eitt kvöld í byrjun nóvember til að fá innsýn í þátttöku þeirra í félagsstarfinu og tengingu við Val. Fjölskyldan tók brosandí á móti blaðamanni og eftir að hafa skoðað ýmsar Valsmyndir af fjölskyldunni settumst við öll niður í stofunni til að spjalla og það er greinilegt að fjölskyldan er mjög samhent og hafa öll ánægju af því að ræða um Val og starfið þar.

Elfur Sif er uppalin á Akranesi og lék þar handbolta á yngri árum og æfði þar einnig fótbolta um tíma, „svo hætti ég bara að æfa íþróttir um 16 ára aldur því flestar jafnöldrur mínar voru hættar svo sá ég auðvitað eftir því að hafa hætt svona ung en svona var þetta bara,“ segir hún. Gísli bjó fyrstu 9 árin í Safamýrinni og æfði handbolta með Fram en fluttist svo í Breiðholtið og var þar eitthvað í yngri flokkunum í fótbolta. Þau muna ekki til þess að foreldrar þeirra hafi mætt á leiki með þeim eða tekið þátt í foreldrarstarfi, það hafi ekki tíðkast á þeim

Vinstri: Tjörvi og Ýmir með viðurkenningar.
Miðja: Ýmir á Shellmóti.
Hægri: Orri í leik.
Bræðurnir hafa allir æft bæði handbolta og fótbolta í yngri flokkunum hjá Val og fjölskyldan hefur farið á ótal mót í gegnum tíðina í báðum þessum greinum og kynnst fullt af skemmtilegu fólki.



tíma en nú sé öldin önnur þar sem foreldrar taki yfirleitt mikinn þátt í foreldrastarfi í tengslum við skóla og áhugamál barna sinna.

Fluttu í Hlíðarnar 1994, samhent fjölskylda

Hjónin Elfur Sif Sigurðardóttir og Gísli H. Gunnlaugsson fluttu í Valshverfið fyrir 20 árum með 6 ára son sinn, Orra Frey, nánar tiltekið í Barmahlíðina. Þau mættu fljótlega á Hlíðarenda til að skrá strákinn í fótbolta og höfðu þá aldrei komið nálægt félaginu og þekktu lítið til þess, en það var ekki aftur snúið. Þau fluttu tveimur árum síðar, 1996 í Reykjahlíðina, og það eru ófár stundirnar sem þau hafa átt á Hlíðarenda. Þau segja það gríð-

arlegan kost að búa nálægt Valsheimilinu.

Strákarnir þrír hafa allir gengið í Ísakksskóla og síðan í Hlíðaskóla og hafa allir leikið fótbolta og handbolta hjá Val í yngri flokkunum, með sömu kennara og þjálfara að miklu leyti og eru mjög líkir að flestu leyti. Fjölskyldan hefur gert mjög margt saman og er greinilega mjög samhent. Þau hafa í gegnum tíðina hreyft sig saman, t.d. farið reglulega á skíði hér á landi og erlendis, í hjólaferðir og sund og slíkar samverustundir gefa þeim mikið. Fjölskyldan er einnig öllum stundum á Hlíðarenda.

Eftirminnilegir þjálfarar

Orri Freyr stundaði bæði fótbolta og

handbolta hjá Val til 16 ára aldurs og hann valdi þá handboltann vegna þess að honum fannst handboltinn skemmtilegri og taldi meiri möguleika á að komast þar áfram. Honum finnst mesti munurinn vera fölginn í því að þar var miklu meiri stöðugleiki í þjálfun, sömu þjálfararnir árum saman en margir þjálfarar hafi verið í fótboltanum og margir utan félags. „Það var enginn Óskar Bjarni í fótboltanum,“ segir Orri Freyr glaðlega.

Fjölskyldan telur að allir strákarnir hafi verið heppnir með þjálfara í yngri flokkunum. Óskar Bjarni er eini þjálfarinn sem hefur þjálfað alla strákana fyrst Orra Frey þegar hann var 8 ára og þeir telja hann sérstaklega góðan þjálfara, skipulagður, vill að iðkendur nái árangri og auk þess þekki hann alla í Val. Einnig



Að ofan: Orri var skráður ungur í Val.

Valsfjölskyldan öll saman komin í nóvember 2013. Frá vinstri: Elfur Sif Sigurðardóttir, Gísli H. Gunnarsson, Tjörvi Týr Gíslason, Ýmir Örn Gíslason, Orri Freyr Gíslason með soninn Bjarka Frey eins árs og Eygló Björg Helgadóttir.



Bræðurnir bíta í skjaldarrendur. Myndin er tekin þegar Ýmir Örn fermdist árið 2011. Ljósmyndastofa Erlings.

telur fjölskyldan að Heimir Ríkarðsson og fleiri í handboltanum séu góðir þjálfarar og í fótboltaum vilja þau nefna Agnar Kristinsson sem þjálfaði yngri strákana báða í 4 ár og náði að kenna þeim mikið í fótbolta. „Við kunnum vel við Agnar“, segja þau einum rómi.

Virk þátttaka fjölskyldunnar í foreldrastarfinu hjá Val

Gísli og Elfur Sif eru afskaplega ánægð með foreldrahópinn hjá öllum strákunum og segjast hafa kynnst fullt af skemmtilegu fólki í tengslum við foreldrastarfið og segjast ekki sjá eftir þeim tíma sem farið hafi í að styðja við íþróttaiðkun drengjanna. Þetta hafi skapað margar gæðastundir með börnunum og foreldrum í hverfinu. Þau eru sammála því að ekki sé erfitt að virkja foreldra í foreldrastarfi, sérstaklega til að vinna afmörkuð verkefni, t.d. í tengslum við mót og fjárflyanir. Þau hafa bæði verið virk í for-

eldrastarfinu með strákunum þremur, en á síðari árum hafi þau minna verið í foreldraráðunum. Orri Freyr hefur þetta um þátttöku foreldra sinna að segja: „Foreldrar mínir hafa mikið stutt mig í íþróttum í gegnum tíðina án þess að beita þrýstingi, þau mæta mikið á leiki, fóru á mótin í yngri flokkunum og einnig eru þau dugleg að fara yfir leikina eftir að heim er komið, það er mjög mikilvægt“.

Elfur minnst sérstaklega á mótin í yngri flokkunum: „Við erum búin að fara á 18 mót í fótboltaum með stákunum, við höfum alltaf farið á öll mótin, byrjuðum að fara á Akranesmótið í 7. flokki, síðan á Shellmótin í Vestmannaeyjum í 6. flokki og til Akureyrar í 5. flokki. Við misstum bara af einu móti þegar Ýmir Örn var að fara að fæðast segir Elfur og brosir. En Gísli hefur einnig verið duglegur að fara á handboltamótin út á land með yngri drengjunum á veturna og þá sem fararstjóri. Gísli segir að á fyrstu mótin fyrir tæplega 20 árum þá hafi ekki margir foreldrar mætt á mótin, „en núna mæta nánast allir foreldrar á þessi mót og það myndast mikil stemning í foreldrahópnum á þessum mótum úti á landi, þannig að þetta er mikil breyting á frekar stuttum tíma“, segir Gísli. Orri segir að það hafi verið skemmtilegt að fara á mótin úti á landi. Honum fannst gaman að fara á fótboltamótin en „hand-

boltamótin standa upp úr í minningunni, ekki síst vegna þess að þar gekk okkur mun betur, við vorum alltaf að berjast um titla. Mér fannst gaman að fara saman með strákunum á þessi mót í yngri flokkunum og ég held að þetta sé mjög mikilvægt til að styrkja liðsandann og félagsþroskann,“ segir Orri.

Gísli fannst fyrsta Partille Cup mótið sérstaklega eftirminnilegt. „Skemmtilegasta mótið sem ég man eftir var Partille Cup í Svíþjóð þegar Orri var 15 ára. Ég fór einn með strákunum og Freyr Brynjars var þjálfari. Hópurinn var mjög lítill, bara einn skiptimaður og þetta var alveg ljómandi gaman. Þetta var 10 daga mót, ekkert vesen á strákunum og við féllum naumlega út í 8 liða úrslitum. Ógleymanlegt mót,“ segir Gísli. Ýmir hefur líka farið á tvö mót erlendis, bæði í fótbolta og handbolta og honum finnst þau mót standa upp úr hingað til.

Orri Freyr vekur sérstaklega athygli á hvatningu á leikjum: „Pabbi var grimmur að hvetja fyrir á árum og var duglegur að hrópa hvatningarorð en á síðari árum hefur hann róast, hann mætti alveg taka upp gömlu taktana aftur, mér finnst hann mætti alveg láta heyra meira í sér“, segir Orri. „Maður þroskast með árunum,“ segir Gísli kíminn. Hvatning og stuðningur foreldranna á leikjum og mótum gefur oft þennan auka kraft sem þarf til að klára leikina“, segir Orri Freyr hinn kátasti.

Gísli virkur með Fálkunum

Gísli hefur tekið virkan þátt í starfi Fálkanna sem voru stofnaðir fyrir nokkrum árum af feðrum í Val með það að markmiði að styðja við bakið á barna- og unglingastarfinu í félaginu og rækta um leið tengslin við félagana. Fálkarnir eru að stofni til feður sem ákváðu að halda áfram að hittast þegar börnin voru hætt að fara á mót úti á landi, þeir hittast einu sinni í mánuði til að skemmta sér saman, en Fálkarnir taka einnig að sér alls konar verkefni til að afla fjár fyrir barnastarfið, t.d. að sjá um grillið á heimaleikjum í fótbolta og handbolta. „Maður hættir aldrei í Fálkunum, eitt sinn Fálki ávallt Fálki“, segir Gísli ákveðinn. Fálkarnir sjá um dósa-, flösku- og jólatrjáasöfnun í hverfinu sem er unnin með öllum yngri flokkum félagsins. Einnig hefur Gísli í nokkur ár verið í stjórn handknattleiksdeildar og í herrakvóldsnefnd þannig að hann kemur víða við í félagsstarfinu. Gísli segir að Fálkarnir fari t.d. saman á herrakvöldin.





Elfur Sif virk í Valkyrjum

Elfur Sif er í Valkyrjum sem er kvenna-klúbbur í Val sem var stofnaður nýlega til mótvægis við Fálkana. Hún segir að Valkyrjur hittist reglulega til að skemmta sér saman, fá t.d. fyrirlesara á fundi og einnig hafa Valkyrjur endurvakið kvennakvöld sem haldið var í fyrsta sinn á þessu ári og heppnaðist ljómandi vel og stefnt er að því að halda því áfram. Valkyrjur aðstoða einnig við heimaleiki í handboltanum. Elfur Sif var áður í nokkur ár í barna- og unglingaráði félagsins og fannst henni það ánægjulegt og áhugavert að kynna vel skipulagi starfsins.

Metnaðarfullir bræður, „eitt sinn Valsari ávallt Valsari“

Það kom aldrei neitt annað til greina hjá bræðrunum en að verða Valsarar. For-eldrar þeirra hvöttu þá til að mæta á æfingar hjá Val, og styðja þá í áhugamálum þeirra. Orri Freyr hefur t.d. leikið með öllum yngri landsliðum í handbolta og Ýmir Örn hefur verið í úrtakshópum í handbolta og fótbolta og yngsti Tjörvi Týr hefur þrjú ár í röð orðið Íslandsmeistari í handbolta. Strákarnir hafa allir unnið til fjölda viðurkenninga og ótal verðlaunapeningar eru varðveittir á heimilinu.

Orri Freyr. Ég var ánægður í Danmörku hjá Viborg, var þar í fyrra og Óskar Bjarni þjálfaði liðið, en ég var óheppinn og liðið var lagt niður. Ég er með mikinn mikinn metnað og ég sé ekki tilganginn í því að leggja svona mikið á mig við æfingar nema að stefna að árangri með liðinu sem ég spila með.

Ýmir Örn. Ýmir hefur alla tíð bæði stundað fótbolta og handbolta en s.l. ár hefur hann æft handbolta á veturnar og fótbolta á sumrin og hentar það honum mjög vel að dreifa álaginu.

Tjörvi Týr. Tjörvi hefur verið í mjög sigursælum flokki í handbolta og hefur t.d. orðið Íslandsmeistari þrjú ár í röð. Tjörvi hefur gert það sama og Ýmir sl. ár æft handbolta á veturna og fótbolta á sumrin. Hann hefur líka verið virkur í skátunum og er þar ólíkur bræðrum sínum, en þeir hafa ekki farið í slíkt tómsundastarf fyrir utan hópíþróttir. Einnig hefur hann teflt mikið.

Jákvæðar breytingar með heimkomu Ólafs Stefánssonar

Fjölskyldan er afar ánægð með heimkomu Ólafs Stefánssonar. „Óli er frábær, ég skil hann vel,“ segir Orri og brosir, „hann talar handboltamál og ég skil handboltamál og æfingarnar eru frábærar en maður er enn að læra inn á persónuleikann hans. Það er góð stemning í liðinu núna og ég er mjög bjartsýnn á gott gengi í vetur, þótt það hafi gengið upp og ofan í byrjun. Það er mikil jákvæðni í hópnum, góð stemning og þótt við verðum kannski ekki í efsta sæti eftir deildarkeppnina í vor, þá ætlum við að landa Íslandsmeistaratitlinum í vor,“ segir Orri ákveðinn.

Pau segja að fjölgað hafi sjálfbodaliðum í handboltanum með tilkomu Ólafs Stefánssonar þó að í grunninn sé alltaf sama fólk að vinna sem sjálfbodaliðar. Þeim finnst mikil breyting hafa orðið í haust með heimkomu Óla, fleiri að vinna á heimaleikjum og jákvæðara andrúms-



Fjölskyldan stundar mikið útivist saman. Myndin til vinstri er tekin í skíðaferð til Ítalíu árið 2006 en myndin til hægri er frá hjólreiðaferð í Nauthólsvík árið 2008.

loft. Orra finnst t.d. skemmtilegri stemning núna á Hlíðarenda og heimilislegra, t.d. eftir leiki. Orri vill aukin tengsl milli leikmanna og stuðningsmanna, „mér finnst skemmtileg hugmynd að fá stuðningsmenn eftir leik til að hitta leikmennina og spjalla við þá í rólegheitum í Lollastúkunni,“ segir Orri.

Ánægð með félagið sitt

Fjölskyldan er öll ánægð með félagið sitt og uppbygginguna, aðstöðuna, þjálfun og starfið í heild. Þau segja að Valur sé stór hluti af þeirra lífi og þau hafa ekki undan neinu að kvarta hjá Val. Einnig nefna Elfur Sif og Gísli að þau myndu vilja sjá fleiri stuðningsmenn mæta á leikina og fleiri sjálfbodaliða innan félagsins sem gætu skipt á milli sín störfum. Þau sjá ekki eftir þeim tíma sem farið hefur í félagsstarfið hjá Val og sjá ekki annað en að taka áfram þátt í því á fullum krafti þótt áherslur breytist þegar strákarnir eldast.

Valsblaðið þakkar þessari samhentun Valsfjölskyldu fyrir að fá innsýn í þátttöku þeirra í félagsstarfinu hjá Val, en framlag þeirra til félagsins er ómetanlegt og til fyrirmyndar og fyrir það ber að þakka af heilum hug.

Víðförðu handbolta- stelpurnar í 3. flokki

Nokkur hluti stelpnanna í þriðja flokki Vals í handbolta býr yfir ótrúlega mikilli reynslu af alþjóðlegum handboltamótum. En það eru Partille Cup í Gautaborg í Svíþjóð, Interamnia World Cup á Teramo (skammt frá Róm en Adríahafsmegin) á Ítalíu og Granollers Cup sem fer fram skammt utan við Barcelona á Spáni



Glæsileg opunarhátíð á Granollersmótinu á Spáni.



Blaðamaður Valsbladsins mælti sér mót við fjórar þessara stelpna í þeim tilgangi að festa á blað upplýsingar um handboltamótin sem þær hafa keppt á. Tilgangurinn er sá að koma á framfæri við þá sem ráðgera keppnisferð á handboltamót í útlöndum nokkrum fróðleik ef það mætti verða til þess að létta þeim undirbúninginn. Þær Guðrún Lilja Gunnarsdóttir, Hulda Steinunn Þorsteinsdóttir, Sólveig Lóa Höskuldsdóttir og Vigdís Birna Þorsteinsdóttir gáfu sér tíma frá æfingum og námi til að fræða okkur um þau þrjú handboltamót sem þær hafa sótt.

Stelpurnar segja að öll mótin séu á svipuðum tíma um mánaðamótin júní-júlí. Interamniamótið stóð í 7 eða 8 daga. Granollers Cup er álika langt. Í öllum tilfellum þarf að taka með svefnpoka og vindsæng. En inni í pakkanum á öllum mótum eru 2–3 máltíðir á dag. Handboltaleikirnir eru frá því um kl. 8 eða 9 á morgnana og til 9 á kvöldin. Á Ítalíu og Spáni er tekið langt hádegishlé, sem heimamenn kalla „siesta“. Síðan er það tilviljun á hvaða tíma er leikið en þeir eru oftast 1 eða 2 á hverjum degi. Mótafyrirkomulagið er svipað á öllum mótunum. Fyrst er keppt í riðlum þar sem geta verið allt að 6 lið í riðli. En tvö lið komast upp úr hverjum riðli og keppa með útsláttarfyrirkomulagi þar til eftir standa tvö lið sem fara í úrslitaleik mótsins í sínum flokki. Dregið er um röðun í riðla en reynt að koma í veg fyrir að mörg lið frá sama landi lendi í sama riðli. Stelpurnar voru sammála um að Partille Cup væri sterkasta mótið þar sem öflug lið frá Norðurlöndunum væru fyrirferðarmikil en á Interamnia og Granollers væri mun meiri blöndun á sterkum og lakari liðum.

Partille Cup í Svíþjóð

Fyrsta mótið sem stelpurnar fóru á var Partille Cup. En hvers vegna var ákveðið að fara á Partille? Einfaldlega vegna þess að það var svo vel þekkt mót sem mörg

íslensk lið höfðu spilað á. Það var mjög auðvelt að afla sér upplýsinga um allt sem máli skipti og lítil óvissa fyrir okkur að fara í fyrstu handboltaferðina þangað. Partille Cup er mjög stórt mót og hundruð liða taka þátt í því. Þátttakendur koma víða að. Þar eru lið frá Norðurlöndunum áberandi en einnig eru lið frá mörgum Afríkulöndum, Asíu og Bandaríkjunum. Öll dagskráin var algjörlega niðurnegld áður en við lögðum af stað. Það er fremur einfalt að komast á Partille. Flógið er beint til Gautaborgar og síðan tekur við 40 mínútna rútuferð að skólanum þar sem við höldum til á meðan mótið stendur. Það er alltaf sami skólinn sem er undirlagður af íslensku liðunum en einnig voru íslensk lið í annarri byggingu sem var deilt með liðum frá öðrum löndum. Hvert lið er með sína stofu en frammi á göngum eru sameiginlegir sófar og tölvur. Skammt frá er mótuneytið sem þjónar öllum mótsgestum. Þar var mjög mikið af hollum og góðum mat í boði. Greinilega hugsað sem nauðsynleg næring fyrir íþróttafólk. Allir leikirnir fara fram á þremur stórum svæðum en á milli þeirra er skammur spölur. Öll skipulagning og allt utanumhald er til fyrirmyndar á Partille Cup. Þegar ekki var verið að keppa var mögulegt að skreppa í tívolí, þrisvar voru haldin böll auk þess sem opunarhátíðin og kveðjuhófið voru tilkomumikil. Einn af kostunum við að fara á Partille er samveran með öðrum handboltakrökkum frá Íslandi. Auðvitað kannast maður við marga handboltakrakka í öðrum liðum eftir að hafa spilað gegn þeim af og til í mörg ár, en maður kynnist þeim miklu betur þegar við erum

Gistiðstaðan hjá Valsstelpunum á Spáni.



saman nánast allan daginn í nokkra daga. Margir af þessum krökkum verða góðir vinir upp frá þessari samveru.

Interaminia Worldcup mótið á Ítalíu

Þegar við fórum til Ítalíu á Interaminia þá vissum við ekkert hvert við værum að fara eða á hverju við ættum von. En við vorum einstaklega heppnar með verð í þá ferð og það réð mestu um staðinn sem við völdum. Flugið tók rúma fjóra tíma og síðan tók við fjögurra tíma rútuferð. Við gistum í munaðarleysingjaheimili sem starfaði ekki yfir sumartímann. Þar gistum við í kojum og hvert herbergi hafði aðgang að eigin snyrtingu. Það var mjög notalegt þar sem við höfðum húsið fyrir okkur. Við vorum með langflottustu aðstöðuna af öllum liðunum og héldum til í litlum bæ skammt frá Teramo þar sem mótið var. Foreldrarir voru á hóteli og þar gisti einnig sænskt lið. En flest liðin gistu í skóla. Liðin komu víða að og það var töluvert af liðum frá Norðurlöndunum að spila. Sigurvegarinn í okkar flokki var danskt lið sem við kepptum gegn, en við töpuðum með einu gegn þeim. Norðurlöndin áttu sigurliðin í öllum flokkum á mótinu. Við kepptum t.d. bara við lið frá Norðurlöndunum. Fyrir leiki kom rúta og fór með okkur á torg sem var í tveggja mínútna göngufjarlægð frá leikstað. En það var frekar langt á milli keppnisvallanna. Íðulega um 20 mínútna gangur og við vorum íðulega á nýjum og nýjum velli. Útivistirir voru af ýmsum toga. Stundum malbik, stundum hellulagðir, jafnvel steyptrir og dúkklagðir en einu sinni spiluðum við inni. Við lentum í því að spila einn leik í 45°C hita. Fyrstu 5 mínúturnar hlupum við fram og til baka, en síðan spiluðum við bara göngubolta þar sem hluti liðsins var í vörn og hluti í sókn. Félagslegu atburðirnir af hálfu mótshaldara voru opunarhátíðin, fegurðarsamkeppni og ball sem var haldið utandyra á fótboltavelli. Við fengum afhentan bikar í mótslok og það tók okkur smá tíma að átta okkur á því fyrir hvað við fengum hann, en við þóttum þrúðasta liðið sem var samt dálítið undarlegt því við fengum mjög margar brottvísanir. Við vorum svo heppnar að það var stuttur göngutúr fyrir okkur niður á strönd og þangað fórum við oft þegar ekki voru leikir. Dagskráin var mjög opin fyrir utan leikina og umhverfið mjög fallegt og skemmtilegt. Við fórum tvisvar í búðir, í vatnsrennibrautargarð. Við vorum mjög hrifnar af þessu móti.



Þessi frábæra aðstaða þjappaði okkur mjög vel saman. Við vorum algjörlega út af fyrir okkur og eiginlega búnar að ákveða að fara aftur á staðinn.

Granollers Cup mótið á Spáni

Granollers varð fyrir valinu vegna þess að við vorum svo ánægðar með það að ævintýramennskan hafði leitt okkur til Ítalíu. Við vorum þess því vissar að okkur biði sams konar ævintýri á Spáni. Granollers mótið er mun stærra en Interaminia. Það voru á milli 200 og 250 lið sem spiluðu um leið og við. Við áttum þess kost að borga 30 þúsund krónum meira fyrir að gista á hóteli en við afþökkuðum það. Það voru mikil mistök. Við gistum einar í einhverju herbergi í þróttahúsinu. Þar iðaði allt í maurum. Þess utan var loftræstingin að gera okkur lífið leitt. Ef hún var ekki í gangi þá var ólíft fyrir hita en þegar hún var í gangi þá skulfum við úr kulda. Fyrir gluggunum voru rimlar að utanverðu en einhverju





Úr handboltahöllinni í Granollers Cup á Spáni.



Valsstelpurnar á Spáni með strákunum úr Þór á Akureyri.



Strandlíf á Spáni.



ir gerðu sér það að leik að banka á þá á kvöldin og óskra. Hluti mótsins var spilaður í þessu húsi og við vöknudum því við það á morgnana að boltum var kastað í hurðina. Sum klósettin voru stífluð og það var ekki hægt að ganga um nema í inniskóm. En strákarnir úr Þór frá Akureyri voru líka á þessu móti, en þeir gistu á fjögurra stjörnu hóteli. Þeir myndu gefa allt önnur svör heldur en við. En við vorum mikið með þeim á mótinu. Fórum t.d. í sund og vorum með þeim í frítíma. Á Granollers voru allir leikirnir innandyra, a.m.k. hjá eldri krökkunum. Eihverjir af yngri krökkunum spiluðu utandyra á gervigrasi. Þrír vellir voru í húsinu sem við gistum og hin húsin voru öll í göngufæri. Einnig var spilað í gömlu Olympíuhöllinni. Vellirnir voru allir í mjög góðu standi og mjög gott að spila á þeim. Fyrir utan vellina voru alltaf sjúkrabílar til taks. Liðin komu víða að og voru Norðmenn áberandi á mótinu með samtals 40 lið. Við vorum ekki með stífa dagskrá fyrir utan handboltann en það var frekar lítið um að vera í þessum bæ. Við fórum í vatnsrennibrautargarð sem átti að vera í 20–30 mínútna akstursfjarlægð en það stóðst ekki því við vorum 5 tíma á ferðinni. Það gerði gæfumuinninn fyrir okkur að ein úr hópnum,

Kristjana, er spænskumælandi og það kom sér iðulega mjög vel. Ekki getum við mælt með matnum á þessum stað að minnsta kosti gáfumst við upp eftir þrjár máltíðir. Við höfðum ekki hugmynd um hvað við vorum að borða en hvorki útlit-ið á matnum né bragðið hjálpaði okkur að komast til botns í því. En við byrjuðum síðan alla daga á því að fara í búð til að kaupa brauð og ávexti fyrir daginn. En þrátt fyrir ýmsar aðfinnslur við Granollers mótið þá er niðurstaðan sú að mótið sé gott og skemmtilegt en í ljósi reynslunnar myndu stelpurnar mæla með annars konar gistingu heldur en þær þáðu. Niðurstaða þeirra er sú að það hafi verið vanhugað að afþakka hótalgistingu þrátt fyrir að það hefði hækkað kostnaðinn verulega.

Ábendingar frá stelpunum um þátttöku á mótum erlendis

Þegar stelpurnar voru beðnar um leiðsögn um hvert lið ættu að stefna til að keppa í útlöndum þá er algjör einhugur um að Partille Cup sé best sem fyrsta mót en Interamnia Worldcup og Granollers Cup henti fyrir þá sem hafi meiri reynslu af slíkum ferðum. En íslenskir leikmenn verða að sætta sig við það hvert sem þeir fara að þeir þykja mjög grófir. Það að segja álit sitt á dómgæslunni er séríslenskt fyrirbæri sem er miskunnarlaust refsað fyrir með brottvísun. Sólveig Lóa fékk að reyna það þegar hún var í sókn og brotið var á henni og dæmt fríkast. Hún lyfti öxlum spyrjandi hvers vegna ekki hafi verið dæmt víti, fyrir tiltekið fékk hún tveggja mínútna brottvísun.





Hópur Valsmanna fór á Oval Grounds í Belfast á leik Glentoran og Coleraine í írsku úrvalsdeildinni. Valur lék einmitt við Glentoran í Evrópukeppninni árið 1977. Frá vinstri Philip Stevenson, Sigurður Guðjónsson, Þórarinn G. Valgeirsson, Halldór Einarsson, Ronnie Hoy, Jóhann Guðjónsson, Bjarni Bjarnason, Nikulás Úlfar Másson, Hjördís Hilmarisdóttir, Hörður Hilmarsson og Þorsteinn Ólafsson.

Fulltrúaráð Vals 2013

Starf fulltrúaráðsins þetta árið hefur verið með svipuðum hætti og undanfarin. Fundir eru haldnir af og til yfir veturinn og undantekningarlaust hafa þeir sem flutt hafa fundinum fræðslu eða skemmtiefni staðið sig afar vel. Mæting á þessa fundi hefur ávallt verið ágæt en huga mætti að því að fjölga í ráðinu. Skák og bridge mótin hafa alla burði til að festast í sessi og þurfa að verða eins sjálfsögð eins og golfmót Vals er orðið.

Vel heppnuð ferð til Ólafsvíkur

Ferðin sem farin var í Ólafsvík var ekki fjölmenn en afar vel lukkuð og móttökurnar sem biðu okkar hjá vínafólki hans Þórgríms Þráinssonar þeim Gunnari Gunnarssyni og konu hans Ester Gunnarsdóttur voru engu líkar. Það var hífandi rok og rigning en frammistaða Valsliðsins í þessum síðasta leik sumarsins var mjög góð og þeir unnu sannfærandi sigur. Það verður klárlega farið saman á utanbæjarleik næsta sumar en þá fyrir á sumrinu.

Hálfleikskaffi fyrir ársmiðahafa í fótbolta

Þeir félagarnir Lárus Loftsson og Gunnar Kristjánsson stóðu sig feykilega vel í

sumar þegar þeir tóku að sér að setja upp kaffihlaðborð fyrir alla heimaleiki meistaraflakks karla og þeim til dyggilegrar aðstoðar var Ásgerður Karlsdóttir. Þetta er mikil framför frá því sem áður hefur verið og er mjög mikilvægt að þetta starf verði á sínum stað á næsta ári.

Gönguhópur fulltrúaráðsins

Nýjasta uppátæki fulltrúaráðsins eru gönguferðir frá Valsheimilinu á laugar-dagsmorgnum. Lagt er af stað kl.10.30 og gengið út í Nauthólsvík og til baka og tekur gangan um eina klukkustund. Það er að myndast kjarni í þessa mjög svo jákvæðu göngu sem endar í getraunakaffinu og allir hvattir til að slást í hópinn. Þessi ganga er eins óformleg eins og hugsast getur, engin tilkynningaskylda aðeins að vera með þegar hentar.

f.h. fulltrúaráðsins
Halldór Einarsson formaður



Halldór Einarsson flytur erindi að loknum tónleikum Valskórarsins í Belfast í apríl sl. Mynd Þorsteinn Ólafsson.



Oval Grounds í Belfast fyrir Glentoran og Coleraine í írsku úrvalsdeildinni. Frá vinstri Bjarni Bjarnason, Ronnie Hoy, Þorsteinn Ólafsson og Hörður Hilmarsson.



Sigrún Björk og Rakel Logadóttir, þjálfari.

Mig hefur dreymt að fá Lollabikarinn síðan í 6. flokki

Sigrún Björk Sigurðardóttir er 16 ára og leikur fótbolta með 2. flokki og fékk Lollabikarinn eftirsóttá í haust

Sigrún Björk er 16 ára og hefur æft fótbolta síðan hún var 7 ára eða í 9 ár og Valur er hverfisfélagið hennar.

Hvernig var tilfinningin að fá Lollabikarinn í haust? „Frábær tilfinning og ég var alls ekki að búast við þessu. Mig hefur dreymt um að fá Lollabikarinn síðan ég var í 6. flokki og því mætti segja að þetta sé draumur að rættast.“

Hvers vegna fótbolti? „Líklegast vegna þess að bróðir minn æfði fótbolta og ég var alltaf með honum úti að leika. Ég hef líka æft klassískan ballet og jazz ballet.“

Hvernig gekk ykkur í sumar? „Okkur gekk ekkert sérlega vel á Íslandsmótinu en við tókum þátt í Rey-Cup og sigruðum nokkuð örugglega. Hópurinn er mjög náinn og við erum allar mjög góðar vinur og liðsandinn er til fyrirmyndar.“

Hvernig eru þjálfarar þínir? „Rakel Loga var frábær þjálfari. Hún kann mikið, hefur mikla reynslu og veit því alveg hvað hún er að segja. Hún er einnig myndin og mikill sprelligosi og því var oftast frábær stemning og gleði á æfingum. Þór nýi þjálfarinn okkar er einnig mjög góður. Hann segir hlutina eins og þeir eru. Hann er strangur og hvetjandi og fær okkur til að vinna meira og ná árangri. Það sem einkennir góðan þjálfara að mínu mati er að hann komi með uppbyggjandi gagnrýni og segi hlutina eins og þeir eru. Hann þarf að vera ákveðinn, strangur en húmorinn má ekki vera of langt undan. Hann þarf einnig að vera skipulagður og ábyrgur.“

Segðu frá skemmtilegum atvikum úr boltanum. „Þegar Magga henti Lobbu, sem var í öllum fótunum, út í sundlaug á Goðamótinu og þegar Arngunnur labbaði á glerhurðina í Valsheimilínu.“

Hverjar eru fyrirmyndir þínar í fótboltanum? „Ég leit alltaf upp til stelpnanna í eldri flokkunum, t.d. Hildar, Ingunnar og Elínar Mettu. Þeim gekk alltaf svo vel og ég vildi verða eins og þær. Þegar ég var yngri vildi ég spila eins og Ronaldinho og Beckham.“

Hvað þarf til að ná langt í fótbolta eða íþróttum almennt? „Að hafa áhuga á því sem maður er að gera og njóta þess að spila skiptir meginmáli. Að vita hvað maður vill og setja sér markmið er einnig mikilvægt. Kunna að taka gagnrýni, gagnrýna sjálfan sig og vita hvað maður þarf að bæta. Sjálfstraustið mitt hefði mátt vera betra þegar ég hugsa til baka. Jákvætt hugarfar og trú á eigin getu skiptir miklu máli. Ég finn núna að ég hef þroskast og er að verða ákveðnari karakter. Ég þarf einnig að bæta skot af löngu færi, fá en meiri styrk og þol.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í fótbolta og lífinu almennt? „Framtíðardraumurinn er að spila fótbolta eins lengi og ég get. Það væri frábært að komast í meistaraflokk en ég er svo sem ekkert að flýta mér þangað því ég veit að minn tími mun koma. Ég á enn eftir að styrkja mig og bæta margt þar til ég get spilað með meistaraflokki. Að komast í landsliðið væri frábært en ég veit að ég þarf að bæta mig í mörgu bæði andlega og líkamlega til þess að geta átt möguleika þar. En það sem ég er aðallega að hugsa um núna er að halda mér frá meiðslum og njóta þess að spila fótbolta og gera það sem ég elska. Ég stefni á nám eftir framhaldsskóla, vonandi erlendis, en maður veit aldrei hvað gerist. Eftir 10 ár sé ég mig í háskólanámi, vonandi erlendis og spilandí fótbolta.“

Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum í sambandi við fótboltann? „Þabbi og mamma eru alveg frábær að styðja mig. Þabbi kemur með uppbyggjandi gagnrýni og það er alltaf gott að tala við hann og fá ráð. Stuðningur foreldra er mjög mikilvægur. Foreldrar geta reynst manni sem eins konar ráðgjafar og eru í raun aðal stuðningsmenn okkar. Án þeirra þá væri allt okkar starf ekki hægt.“

Hvað finnst þér mikilvægast að gera hjá Val til að efla starfið í yngri flokkum félagsins? „Mér finnst starfið ganga svo sem ágætlega. Flott þjálfarateymi og góður metnaður.“

Hvað finnst þér mikilvægast að gera til að bæta aðstöðuna á Hlíðarenda? „Aðstaðan er góð á sumrin en það sem mér finnst hræðilegt er að við höfum ekki innanhússgrasvöll eða upphitað gras fyrir veturinn. Með þessu móti þá missum í u.þ.b. 4–5 mánuði úr æfingum vegna ófærðar og kulda sem er varla bjóðandi. Þegar við æfum í snjó eru mun meiri líkur á meiðslum vegna þess að leikmenn eru kaldir og auðvelt er að mistíga sig í snjónum. Einnig fær maður bara yfir höfuð minna út úr æfingunum í þessum aðstöðum og æfingarnar verða að mínu mati leiðinlegri vegna kulda og ófærðar. Ég vona að veturinn verði mildur og við flestar sleppum við meiðsli.“

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

Hver eru þín einkunnarorð? „Live the life you love. Love the life you live.“ Að setta sig við lífið og sjá það jákvæða þrátt fyrir mótlæti. Auk þess eru einkunnarorð séra Friðriks góð „Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði.“



DRAUMABÍLAR EIGA ALLT GOTT SKILIÐ

Málningarvörur er sannkallaður **æskubrunnur fyrir fornbíla**. Þar færðu **bókstaflega allt í bóni og bílahreinsivörum** til að gera bílinn glæsilegan. Til dæmis **lakkviðgerðarsett, leir, slípmassa og bón**. Komdu og nældu þér í **afburða efni og góð ráð**.

**HREINN
BÍLL
BETRI BÍLL**

CONCEPT Meguiar's



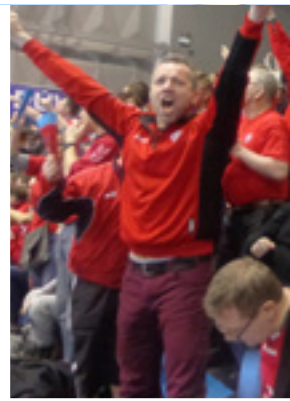
MÁLNINGARVÖRUR

Lágmúla 9,104 Reykjavík – Sími 581 4200

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

Valsstelpunar bikarmeistar í handbolta 2013, annað árið í röð





Valsstúlkur urðu bikarmeistarar í handbolta kvenna annað árið í röð eftir 25-22 sigur á Fram eftir að hafa verið 8-12 undir í hálfleik. Stelpurnar vörðu því titilinn frá því í fyrra og er það í fyrsta skipti sem kvennalið Vals gerir það í bikarkeppninni í handbolta. Glæsilegur sigur og árangur hjá þessum snillingum.



Viðsnúningur í fjármálum og árangur ásættanlegur

Skýrsla knattspyrnudeildar Vals
afrekssvið árið 2013



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

Stjórn knattspyrnudeildar Vals

E. Börkur Edvardsson, formaður
Sigurður Gunnarsson, varaformaður
Jón Höskuldsson, formaður heimaleikjarráðs
Sigurður Pálsson, formaður fjárhags- og markaðsráðs
Jón Gretar Jónsson, formaður meistaraflokksráðs karla
Benóný Valur Jakobsson, formaður meistaraflokksráðs kvenna
Þorsteinn Guðbjörnsson, stjórnarmaður
Guðjón Ólafur Jónsson, varamaður

Í stuttu máli

Árangur meistaraflokka Vals í sumar var ásættanlegur, meistaraflokkur karla var með mikinn viðsnúning frá árinu áður og

skoraði fleiri mörk en Valur hefur áður gert í efstu deild. Meistaraflokkur kvenna endaði í öðru sæti Pepsideildar. Árangur 2. flokks karla var góður á árinu A-liðið sigraði sinn riðil og B-liðið endaði þriðja til fjórða sæti í sínum. Nokkrir leikmenn 2. flokks karla eru nú þegar á samningi og fengu sín fyrstu tækifæri með meistaraflokki í sumar. Árangur 2. flokks kvenna var viðunandi en telft var fram sameiginglegu liði með ÍR. Viðsnúningur var á rekstri knattspyrnudeildar og búið að taka niður tap frá árinu 2011. Vetraraðstæður til knattspyrnuíðkunar er ábótavant á Hlíðarenda og ljóst að félagið er á eftir öðrum félögum í Reykjavík. Rúnar Már Sigurjónsson var seldur til Sundsvall í sumar og stjórn knattspyrnudeildar gerði vel að vinna úr því máli þar sem leikmaður var að renna út á samningi. Nýir þjálfarar voru hjá báðum meistaraflokkum í sumar og ánægja er með þeirra störf. Þjálfari 2. flokks karla gerði stórkostlega hluti með liðin sín.

Starf stjórnar

Lagt var upp með að skila knattspyrnudeildinni með hagnaði starfsárið 2013, sú vegferð sem við hófum árið 2012 hafði það að markmiði að taka til í rekstri

Haukur Páll Sigurðsson í baráttu við boltann á einum af heimaleikjum sumarsins að Hlíðarenda. Haukur Páll stóð sig mjög vel á tímabilinu og átti marga stórleiki og var á uppskeruháttíðinni kjörinn besti leikmaður liðsins að mati samherja. Ljós. Eva Björk Ægisdóttir.

knattspyrnudeildar, samningsmálum og tekjuöflun. Árið 2011 var mikið tap á rekstri knattspyrnudeildar vegna óhagstæðra skuldbindinga sem félagið átti í miklum erfiðleikum með að standa við. Eins var tekjuöflun ábótavant á þeim tíma og því ákveðið að hafa að leiðarljósi jákvætt viðhorf, bjartsýni og lausnamiðaða hugsun í því mikla starfi sem beidd okkar.

Einnig gerðum við okkur grein fyrir því að til að ná árangri hvort sem er í rekstri eða í keppni þyrftum við undantekningarlaust að geta tekist á við mikið mótlæti sem raunin varð á. Skoðanir manna eru misjafnar og ólíkar eins og mannfólki er misjafnt og ólíkt. Það er því ekki raunhæft að ætlast til þess að allir kunni að meta starf stjórnar eða sýni því starfi skilning eða virðingu. Stjórnin lét þetta ekki trufla starfið heldur héldum við áfram á þeirri vegferð sem við vorum á og árangurinn talar sínu máli. Leyfðum ekki öðrum að draga úr okkur kjark og



Meistaraflokkur Vals í knattspyrnu sumarið 2013. Myndin er tekin í Ólafsvík eftir síðasta leikinn á Íslandsmótinu en liðið endaði í 5. sæti deildarinnar. Efri röð frá vinstri: Ásgeir Þór Magnússon, Breki Bjarnason, Dragan Kazic, Halldór Eypórsson (liðsstjóri), Edvard Skúlason (liðsstjóri), Fjalar Þorgeirsson, Guðmundur Þór Júlíusson, Arnar Sveinn Geirsson, Ragnar Þór Gunnarsson, Rajko Stanisic (þjálfari), Magnús Gylfason (þjálfari), Darri Sigþórsson, Valgeir Viðarsson (sjúkrahjálfari) og Andri Sigurðsson. Neðri röð frá vinstri: Sigurður Egill Lárusson, Magnús Már Lúðvíksson, Kristinn Freyr Sigurðsson, Andri Fannar Stefánsson, Haukur Hilmarsson og Jónas Tór Næs.

þor heldur trúðum við á verkefnið og kvikuðum hvergi af leið.

Það er mikill ábyrgðarhluti að sitja í stjórn knattspyrnudeildar Vals og margt sem þarf að huga að. Mikill tími fer í rekstur og tekjuöflun og er það orðið áhyggjuefni hversu lítinn tíma stjórnarmenn hafa til að sinna öðrum verkefnum. Aðdáunarvert er að enn séu til menn og konur sem fórna sínum tíma til stjórnarsetu í Val en jafnhliða því er sorglegt að sjá, heyra og verða vitni að hversu óvægna gagnrýni stjórnarmenn og aðrir sjálboðaliðar fá frá einstaklingum innan félagsins. Nú er mál að linni og skora ég á félagsmenn, foreldra og aðra að snúa bókum saman styðja við starfsmenn, þjálfara, leikmenn og stjórnarmenn og gera starfið skemmtilegt, uppbyggilegt og umfram allt jákvætt.

Fjárhagur

Rekstur knattspyrnudeildar hefur verið erfiður síðustu ár og tap deildarinnar árið 2011 var gríðarlegt og ljóst að taka þyrfti til í rekstrinum. Náðum við að bæta reksturinn árið 2012 um 50%, fyrir árið 2013 erum við að gera vel og munum ná ásættanlegri rekstrarniðurstöðu. Stjórn knattspyrnudeildar lagði mikið á sig og náði góðum árangri í fjáröflunum þrátt fyrir erfitt árferði fyrirtækja, skorið var niður í rekstri og hagrætt en stjórnin reyndi að gera það þannig að ekki kæmi það niður á árangri eða starfi.

Reynslumikil og sigursæl stjórn

Árið 1911 var knattspyrnan enn á bernskuskeiði sem íþrótt á Íslandi. Knattspyrnan barst hingað laust fyrir aldamót, og eins og alls staðar hreif hún hugi ungra manna. Árið 1908 var stofnuð unglíngadeild innan KFUM í Reykjavík og var séra Friðrik Friðriksson leiðtogi deildarinnar og naut óskoraðrar virðingar.

Á þessum tíma fæddist hugmynd hjá KFUM drengjunum að stofna knattspyrnufélag en nokkur slík félög höfðu þá verið stofnuð í Reykjavík. Það var síðan 11. maí 1911 sem haldinn var fundur á lesstofu KFUM þar sem sex piltar stofnuðu Fótboltafélag KFUM en nafni félagsins var þegar sama ár breytt í Val.

Valsmenn hafa átt í gegnum tíðina sigursæla meistaraflokka í knattspyrnu. Hér

fyrir neðan má sjá Íslands- og bikarmeistararitla félagsins í tíð núverandi stjórnar.

Meistaraflokkur karla

Íslandsmeistarar, bikarmeistarar, Reykjavíkarmeistarar, deildarbikarmeistarar, Íslandsmeistarar innanhúss, Evrópukeppni, Canela Cup meistarar, Atlantic bikarinn.

Meistaraflokkur kvenna

Íslandsmeistarar, bikarmeistarar, Reykjavíkarmeistarar, deildarbikarmeistarar, Íslandsmeistarar innanhúss, Evrópukeppni 8-liða úrslit.

Heimaleikjanefnd

Starf heimaleikjanefndar var til sóma og fékk Valur hæstu einkunn hjá eftirlitsmönnum KSÍ fyrir störf sín og umgjörð.

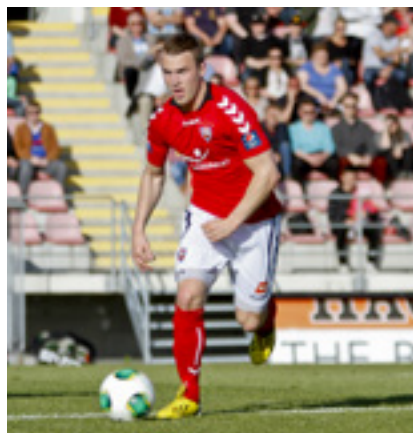
Jón Höskuldsson formaður, Skúli Edvardsson, Þorsteinn Guðbjörnsson,

Hluti af forystumönnum knattspyrnudeildar Vals. Frá vinstri: E. Börkur Edvardsson formaður KND, Jón Gretar Jónsson formaður mfl.ráðs karla og Sigurður K.Pálsson formaður fjárhags- og markaðsráðs.





Svipmyndir frá heimaleikjum meistaraflokks karla á Vodafone völluminn að Hlíðaranda sumarið 2013. Góð mæting var á flesta leiki og fýnn stuðningur af pöllumunum. Ljós. Eva Björk Ægisdóttir og Guðlaugur Ottesen Karlsson. Neðst til vinstri má sjá Indriða Áka Þórólfsson berjast um boltann en hann var valinn efnilegasti leikmaðurinn á uppskeruhátíð. Til hægri má sjá Kristín Frey Sigurðsson í baráttu. Í miðjunni til vinstri sést Fjalar Þorgeirsson markmaður Vals sýna flott tilprif, í miðjunni er Rúnar Már Sigurjónsson sem framán af sumri átti flotta leiki, en var seldur á miðju sumri til Sundsvall og lengst til hægri má sjá Magnús Gylfason þjálfara fylgjast einbeittur með leiknum.





Hjalti og Börkur



Kynslóð Valsmanna. Frá vinstri: Sigurbjörn B.Edvardsson, E.Börkur Edvardsson, Skúli Edvardsson, Edvard Skúllason og Ótthar Edvardsson.

Davor Purucic þá er ótaldir starfsmenn í gæslu, miðasölu, veitingasölu o.s.frv.

Starfsfólk/samstarfaðilar

Að Hlíðarenda á öllum að líða vel hvort sem um er að ræða iðkendur, foreldra,



Nesta í góðum fíling.

stjórnarmenn, þjálfara, stuðningsmenn eða gesti félagsins.

Stjórn knattspyrnudeildar vill þakka starfsfólki, heimaleikjanefnd, leikmönnum, sjálfboðaliðum, iðkendum, foreldrum, Fálkum sérstaklega fyrir samstarfið og ómetanlegt framlag til deildarinnar á árinu.

Samstarfsaðilum og styrktaraðilum þökkum við fyrir samstarfið og án þeirra væri ekki hægt að halda úti jafn öflugri starfsemi og gert er.

Sérstakar þakkir fá Grímur Sæmundsen og Helgi Magnússon fyrir ómetanlega aðkomu að starfi knattspyrnudeildar.

Einnig ber að þakka aðalstjórn félagsins fyrir frábært samstarf á árinu og langar mig að þakka formanni félagsins Herði Gunnarssyni sérstaklega fyrir óeigingjarnt starf, förnfýsi og dugnað. Valur

er ríkt félag að hafa slíkan formann innan sinna raða.

Meistaraflokkur karla

Valur vann sinn fyrsta Íslandsmeistaratitil árið 1930, nítján árum eftir að félagið var stofnað. Langþráður draumur var orðinn að veruleika, en séra Friðrik sagði við nýbakaða meistarana að vissulega væri sigur góður en ekki mætti of-

Bjarni Ólafur Eiríksson gekk á árinu frá samningi við uppeldisfélag sitt, Val til þriggja ára. Bjarni Ólafur er einn af allra öflugustu varnarmönnum á Íslandi og á hann að baki fjölmarga leiki fyrir Val og íslenska landsliðið. Bjarni Ólafur, sem var m.a. valinn íþróttamaður Vals árið 2005, hefur á ferli sínum einnig spilað sem atvinnumaður með Silkeborg á árunum 2005–2007 og með Stabæk í Noregi síðustu þrjú ár þar sem hann lék 87 leiki og var einn að lykilmönnum liðsins. Bjarni Ólafur hefur verið valinn reglulega í íslenska landsliðið undir stjórn Lars Lagerback.



Stefán Ragnar Guðlaugsson sýnir tilþrif á Vodafone vellið.





Valsstelpunar í meistaraflokki fagna einum af mörgum sigrum sumarsins. Frá vinstri. Madison M Vandire, Kristín Ýr Bjarnadóttir, Embla Grétarsdóttir, Dagný Brynjarsdóttir, Hlíf Hauksdóttir, Elín Metta Jenssen, Telma Ólafsdóttir, Hildur Antonsdóttir og Rakel Logadóttir.



metnast eða sýna drambletti, en alla tíð var séra Friðrik með ýmis heilræði til Valsmanna, m.a. um drengilegan leik og háttþrýði.

Þjálfarar og starfsmenn

Magnús Gylfason aðalþjálfari og honum til aðstoðar voru Dragan Kazic, Halldór Eypórssón, Edvard Skúlason, Rajko

Helena Ólafsdóttir hjálfari tók við meistaraflokki kvenna haustið 2012 og hefur stýrt liðinu síðan með góðum árangri.

Stanisic, Valgeir Viðarsson og Baldur Þórólfsson.

Meistaraflokksráð karla

Jón Gretar Jónsson, Björn Zöega, Páll Guðmundsson, Sigurður Pálsson og Þorsteinn Guðbjörnsson.

Árangur í mótum

Almennt má segja að árangur í mótum hafi verið viðundandi. Strákarnir enduðu í öðru sæti á Íslandsmóti innahúss. Í Reykjavíkurmótinu fór liðið í undanúrslit og mátti lúta í lægra haldi í vítaspyrnukeppni á móti Leikni sem síðan urðu Reykjavíkumeistarar. Í Lengjubikarnum unnu strákarnir sinn riðill með 18 stig og unnu síðan Stjórnuna í undanúrslitum. Í úrslitaleiknum lék liðið við Breiðablik og tapaðist sá leikur 2-3.



Dóra María Lárusdóttir hefur glatt margan stuðningsmanninn með leikni sinni en hún var á uppskeruhátíðinni kjörin besti leikmaður meistaraflokks kvenna bæði af stjórn og samherjum.

Meistaraflokkur Vals hefur aldrei skorad jafn mikið af mörkum á Íslandsmóti og það gerði á nýliðnu keppnistímabili eða 45 talsins, eins tapaði liðið einungis 5 leikjum sem er mikill viðsnúningur frá árinu áður en þá töpuðust 12 leikir. Fimmta sætið var hlutskiptið í ár og tapaði liðið einungis einum leik minna en Íslandsmeistarar KR. Margir ungir leikmenn fengu tækifæri og gaman frá því að segja að tveir þeirra sem stigu sín fyrstu spor með meistaraflokki Vals í sumar skorðu báðir í síðasta leik liðsins á móti Víkingi Ólafsvík.

Þeir Sindri Sceving og Indriði Áki Þorláksson fóru á reynslu til erlenda liða, Kolbeinn Kárason var lánaður til Noregs og Rúnar Már Sigurjónsson fór á lán til Zwolle í Hollandi og var síðan seldur til Sundsvall um mitt sumar.

Meistaraflokkur kvenna

Á 8. áratugnum náði kvinnaknattspyrna að skjóta rótum hjá Val og félagið hampaði sínum fyrsta Íslandsmeistarattitli í kvinnaknattspyrnu árið 1978. Barna- og unglíngastarf hefur lengi verið öflugt í kvinnaknattspyrnu sem skilað hefur bæði í fjölda iðkenda sem koma víðs vegar að af höfuðborgarsvæðinu og árangur hefur einnig yfirleitt verið góður.

Þjálfarar og starfsmenn

Helena Ólafsdóttir er aðalþjálfari Vals og henni til aðstoðar voru Þorleifur Óskars-son, Rajko Stanisic, Ragnheiður Á. Jónsdóttir og Valgeir Viðarsson.

Meistaraflokksráð kvenna

Benóný Valur Jakobsson, Davor Purusic, Bára Bjarnadóttir, Skorri Aikman og Jón Sigfús Sigurjónsson.

Árangur í mótum

Stelpurnar urðu Reykjavíkumeistarar með því að sigra í öllum sínum 6 leikjum sannfærandi og var markatalan 34-0, Elín Metta skoraði 14 mörk í mótinu og varð markahæst. Í janúar sigruðu þær svo Íslandsmótið innahúss. Úrslitaleikir Lengjubikarsins voru haldnir í apríl og léku Valur og Stjarnan til úrslita, leikurinn tapaðist 4-0. Íslandsmótið fór vel af stað og var 7-0 sigur gegn Aftureldingu staðreynd en í heildina var árangurinn ágætur þar sem 12 leikir unnust, 3 jafntefli og 3 töp. Markatalan var 53-20. Í bikarkeppni komust stelpurnar í 8-liða úrslit. Elín Metta fékk silfurskóinn í ár og skoraði hún 17 mörk á Íslandsmótinu.



Íslandsmeistarar í 2. flokki karla í knattspyrnu, B. deild 2013. Efri röð til vinstri: Einar Ólafsson (þjálfari), Haukur Ásberg Hilmarsson, Marteinn Högni Eliásson, Jón Ívan Rivine, Nikulás Snær Magnússon, Gunnar Partrik Sigurðsson, Tómas Aron Tómasson, Darri Egilsson, Breki Bjarnason, Helgi Mikael Jónasson (þjálfari) Neðri röð til vinstri: Halldór Kristján Baldursson, Ólafur Andri Þórarinnsson, Jón Torfi Jónsson, Dagur Sindrason, Baldvin Freyr Ásmundsson, Victor Pál Sigurðsson, Andri Sigurðsson og Kolbeinn Ari Arnórsson.

2. flokkur karla

Þjálfarar

Einar Ólafsson og Helgi Mikael Jónasson.

Í 2. flokki karla voru strákar fæddir árin 1996, 1995 og 1994. Flestir iðkendur flokksins voru á elsta árinu eða 11 talsins. Um 20 strákar voru samtals á tveimur yngri árunum.

Gildi flokksins í sumar voru; **Trú, þolinmæði og vinátta.**

2. flokkur karla tók þátt í mörgum verkefnum á árinu. Um sumarið var ákveðið að vera með tvö lið í Íslandsmóti KSÍ A-lið og B-lið svo allir fengu tækifæri til að spila fótbolta, þar sem æfingahópurinn var fjölmennur.

Valur var með A-liðið í B-riðli Íslandsmótsins og náði liðið að tryggja sér sigur með 37 stig, sem fengust með 12 sigurum, 1 jafntefli og 5 töpum. Liðið spilar því í A-riðli næsta sumar. B-liðið endaði í 3.-4. sæti og stóð sig frábærlega, strákarnir voru hársbreidd frá því að fara í úrslitaleik B-liða. Liðið tapaði í umspili á KR velli 4-3 með einstaklega súru marki frá KR í uppbótartíma. Markmiðið með B-liðinu er fyrst og fremst að skapa öllum okkar leikmönnum verkefni yfir sumartímamann og spiluðu nokkrir strákar úr 3. flokki með okkur í þessum leikjum.

Nokkrir strákar á 2. flokks aldri æfðu og spiluðu með meistaraflokki karla á árinu.

Á árinu tóku nokkrir strákar flokksins þátt í landsliðsverkefnum og voru þeir félaginu til sóma.

Besti leikmaður 2. flokks karla var valinn Ragnar Þór Gunnarsson og skoraði Ragnar 20 mörk fyrir flokkinn í sumar í 19 leikjum

Mestu framfarir í 2. flokki karla fæddur árið:

1996 Victor Páll Sigurðsson.

1995 Haukur Ásberg Hilmarsson

1994 Halldór Kristján Baldursson

Leikmaður leikmannanna var valinn Breki Bjarnason.

Ánægjulegu og jafnframt mjög skemmtilegu ári er lokið. Markmið flokksins náðist, sem var að tryggja sig í A-deild árið 2014 og fá að glíma við þá bestu. Árangurinn má þakka öfluglu starfi í 2. flokki og metnaðarfullum strákum með skýr markmið að leiðarljósi um að verða leikmenn framtíðarinnar í meistaraflokki Vals.

2. flokkur kvenna

Þjálfarar

Þorleifur Óskarsson, Rakel Logadóttir og Jóhann Hreiðarsson.

Sameinuðu liði með ÍR var telft fram og varð liðið Faxaflóameistari. Sumarið var brösótt en stelpurnar héldu sér þó uppi í sínum riðli. Í bikarnum náðu stelpurnar í fjórðungsúrslit en töpuðu fyrir liði Breiðabliks sem varð á endanum bik-



Annar flokkur kvenna í knattspyrnu 2013, samstarf við ÍR (Valur/ÍR). Efri röð frá vinstri: Jói þjálfari, Rúna Oddsdóttir, Ragnhildur Oddný Loftsdóttir, Ívana Anna Nikolic, Guðrún Ósk Tryggvadóttir, Selma Dögg Björgvinsdóttir, Eva Þóra Hartmannsdóttir, Margrét Dögg Vigfúsdóttir, Soffía Rún Gunnarsdóttir. Neðri röð frá vinstri: María Soffía Júlíusdóttir, Erla Hrönn Gylfadóttir, Vaka Njálisdóttir, Lísbet Sigurðardóttir, Sandra Dögg Bjarnadóttir, Nína Kolbrún Gylfadóttir, Málfríður Anna Eiríksdóttir, Embla Ásgeirsdóttir

armeistari. Gerður hefur verið samningur um áframhald á samstarfi Vals og ÍR.

Besti leikmaður 2. flokks kvenna var kosinn María Soffía Júlíusdóttir.

Efnilegust var valin Embla Ásgeirsdóttir.

Lokahóf

Glæsilegt lokahóf var að venju haldið, voru veitt verðlaun til þeirra einstaklinga sem skoruðu framúr að mati leikmanna, þjálfara og stjórnar.

Haukur Páll Sigurðsson bestur að mati samherja.

Magnús Már Lúðvíksson bestur að mati stjórnar.

Indriði Áki Þorláksson efnilegastur.

Dóra María Lárusdóttir best að mati samherja og stjórnar.

Elín Metta Jenssen efnilegust.

Horft til framtíðar – erum við tilbúin í slaginn 2014?

Valur er eitt sigursælasta íþróttafélag landsins og það sigursælasta þegar tekið er tillit til Íslands- og bikarmestarátita í meistaraflokki karla og kvenna í þremur vinsælustu íþróttgreinum, handknattleik, körfuknattleik og knattspyrnu. Á undanförunum áratugum hefur félagið einbeitt sér að starfi í þessum þremur íþróttgreinum með öflugum starfi í þremur deildum. Valur er félag með ríka hefð fyrir aga, sigurvilja, dugnað og heilbrigði.

Þegar tímabilinu 2013 er nýlukið er ekki úr vegi að hefja undirbúning næsta tímabils, fara þarf í áætlunarvinnu, í leikmannamál, skipuleggja æfingar og finna æfingarsvæði þar sem vetraradstaðan að Hlíðarenda er ekki ákjósanleg fyrir knattspyrnufólk o.fl. o.fl. Stjórn, þjálfarar, leikmenn, starfsfólk, sjálfbodaliðar nálgast þessi verkefni með bjartsýni að leiðarljósi því við erum fyrir löngu búin að átta okkur á því að svartsýni vinnur engar orrustur. Lykillinn að góðum árangri er ástríða, bjartsýni, jákvætt viðhorf, samkennd, samvinna, markmiðasetning, skýr framtíðarsýn, fjárhagur, undirbúningur, lausnamiðuð hugsun og athafnir. Þessi orð verða höfð að leiðarljósi í því mikla starfi sem bíður okkar við undirbúning tímabilsins 2014.

Við bjóðum Eddu Garðarsdóttir og Halldór (Donni) Sigurðsson velkomin til starfa en þau taka við sem aðstoðarþjálfarar meistaraflokka Vals.

Einnig viljum við koma sérstöku þakk-læti til sjúkrapjálfa Vals, Valgeirs Viðarssonar en hann hyggur á nám erlendis á næstunni.

Fyrir hönd stjórnar knattspyrnu-deildar Vals afrekssvið
E. Börkur Edvardsson, formaður

Yfirlit yfir starf yngri flokka í knattspyrnu

8. flokkur drengja / stúlkna

Þjálfarar: Rakel Logadóttir, Embla Ásgeirsdóttir og Nína Kolbrún Gylfadóttir. 8. flokkur samanstóð af ungum leikskólakrökkum fæddum 2009 2008 og 2007. Um það bil 25 krakkar voru skráðir og þegar mest var voru um 30 krakkar á æfingu. Flokkurinn var blandaður báðum kynjum en þó reyndist erfitt að halda þeim stelpum sem æfðu með flokknum sökum þess hve fáar þær voru. En þess má geta að fyrir næsta tímabil er búið að stofna 8. flokk. Stúlkna og verður frítt fyrir þær að æfa fram að áramótum. 8. flokkur æfði 2 sinnum í viku og fór á eitt mót í sumar. Mótið sem varð fyrir valinu var Vismót Þróttar. Þrjú lið tóku þátt og stóðu þau sig öll með stakri þýði og fengu allir verðlaun að móti loknu.

7. fl. stúlkna

Þjálfari: Kristín Jónsdóttir. Í 7. flokki kvenna æfðu í kringum 35 stelpur fyrir júl og svo um 28 stelpur eftir júl og í sumar. Flokkurinn æfði 3 sinnum í viku af kappi og voru þær virkilega duglegar og áhugasamar. Stúlkurnar spiluðu



nokkra æfingaleiki, m.a. við Breiðablik, HK og FH og alltaf sáust framfarir í hópnum. Flokkurinn tók þátt í þremur mótum: Vís móti Þróttar í maí, Síma-mótinu í júlí og svo Þæjumótinu á Siglu-firði í ágúst. Á Vís móti Þróttar vorum við með 3 lið, 4 lið á Síma-mótinu og 3 lið á Þæjumótinu. Það var ótrúlega skemmtilegt að horfa á stelpurnar spila þessa leiki og sjá hvernig þær bættu sig milli leikja og móta og hversu góðar vin-konur þær voru. Á Síma-mótinu urðu þrjú lið af fjórum í fyrsta sæti. Á Þæjumótinu fóru tvö lið af fjórum í úrslitakeppni, og eitt lið spilaði svo til úrslita í bikarkeppni mótsins. Án foreldranna hefði þetta ekki gengið. Hópurinn var heilt yfir ótrúlega flottur og klárt mál að þessar stelpur munu verða Val til sóma innan vallar sem utan á komandi árum.

7. fl. drengja

Þjálfarar: Arnar Steinn Einarsson og Þór-hallur Valur Benónýsson. Þegar æfingar hófust í 7. flokki í fyrra æfðu um 50 strákar. Þessi fjöldi hélst ágætlega út tímabilið. Tekið var þátt í fjölmörgum mótum og var frammistaðan ávallt góð hjá strákunum. Helst ber að minnast á Bónusmótið í Borgarnesi sem var mið-punktur sumarsins. Strákarnir gistu þar yfir helgi og stóðu sig frábærlega á mótinu sjálfu. Í 7. flokki Vals líkt og öðrum yngstu flokkum Vals hefur orðið mikil aukning á iðkendum og því er algert lyklatríði að Knattspyrnufélagið Valur sé tilbúið að mæta öllum þessum hóp drengja sem eru lykillinn að öflugra félagi.

6. fl. stúlkna

Þjálfarar: Margrét Magnúsdóttir og Birkir Örn Gylfason. Þeim til aðstoðar var Katla Rún Arnórsdóttir. 6. flokkur kvenna var fremur fámennur í byrjun tímabils en með rötækum aðgerðum við að fjölga, svo sem með vanaæfingum, þá bættust nokkrar stelpur við hópinn og undir lok tímabilsins voru í kringum 25 stelpur að æfa. Eins og áður hjá 6. flokki þá æfðu stelpurnar tvisvar úti á gervi-grasi á allra handa veðrum og eina æfingu inni. Æfingasókn var fremur góð og létu stelpurnar veðrið ekki aftra för sinni á æfingar. Stelpurnar fóru á nokkur mót þetta árið. t.d. Goðamótið á Akureyri í mars, Hnátumótið í júní, Síma-mótið í Kópavogi í júlí og Þæjumótið á Siglu-firði í ágúst. Auk þess kepptu stelpurnar á nokkrum minni mótum og spiluðu æfingaleiki. Miklar framfarir voru á hópnum



5. flokkur karla, haustið 2013. Fjölmennur og efnilegur flokkur.

um eftir því sem leið á tímabilið og í lok sumars voru stelpurnar farnar að spila rosalega flottan fótbolta. Umfram allt þá var tímabilið hjá stelpunum gríðarlega skemmtilegt og foreldrarstarfið öflugt. Þar sem leikmenn, þjálfarar og foreldrar náðu virkilega vel saman í félagslegum viðburðum sem voru haldnir reglulega yfir allt tímabilið. Stelpurnar í 6. flokki sýna okkur það að það eru hjartir tímar framundan í kvennastarfinu hjá Val.

6. fl. drengja

Þjálfarar: Andri Fannar Stefánsson, Breki Bjarnason og Valdimar Árnason. Æft var þrisvar í viku yfir vetrartímam, tvívegis á gervigrasinu og einu sinni innanhúss. Það voru u.þ.b. 40 strákar í flokknum og voru þeir duglegir að mæta yfir veturinn þrátt fyrir kulda og alls engar draumaðstæður á gervigrasinu oft á tíðum en þeir klæddu sig bara þeim mun betur og höfðu gagn og gaman af. Fjölmargir æfingaleikir voru spilaðir og var

gaman að fylgjast með þeim bæta sig jafnt og þétt. Flokkurinn sendi sex lið til leiks í Pollamótið sem var nú í fyrsta sinn leikið í 5 manna bolta og af þessum sex liðum komst helmingurinn áfram upp úr sínum undanriðlum. Á Shell-mótinu sem var hápunktur sumarsins tóku fjögur lið galvaskra Valsmanna þátt. Hópurinn stóð sig virkilega vel í Eyjum og var algjörlega til fyrirmyndar, sem og hinn stóri foreldrahópur sem fylgdi strákunum sem margir voru að fara í sína fyrstu alvöru keppnisferð. Lærdómsríkt og skemmtilegt sumar hjá strákunum.

5. fl. stúlkna

Þjálfarar: Margrét Magnúsdóttir og Birkir Örn Gylfason. Þeim til aðstoðar var Selma Dögg Björgvinsdóttir. 5. flokkurinn þetta árið var mjög fámennur. Aðeins 15 stelpur voru að æfa en þær eiga mikið hrós skilið fyrir framlag sitt til fótboltans þetta árið. Stelpurnar æfðu nokkuð vel og var stór kjarni af hópnum sem mætti



7. fl. kv. yngra ár. Ingunn Eyja Skúladóttir, Embla María Ingvaldsdóttir, Ingibjörg Ellý Herbertsdóttir, Hrafnhildur Oddgeirsdóttir, Iðunn Gróa Sighvatsdóttir, Hafdís María Einarisdóttir, Sólveig Þórmundsdóttir, Eldey Hrefna Helgadóttir og Saga Margrét Davíðsdóttir.



Strákarnir í 2. flokki fóru í vel heppnaða æfingaferð til Víkur í Mýrdal til að undirbúa sig fyrir tímabilið. Þeir unnu B deildina í sumar og leika í deild þeirra bestu á næsta tímabili.

nánast alltaf á æfingar. Stelpurnar æfðu fjórum sinnum í viku allt tímabilið auk þess sem þær spiluðu marga leiki yfir vetrartímanna. Flokkurinn fór að vanda á mörg mót þetta tímabilið. Þar má nefna Reykjavíkurmót KRR, Godamótið á Akureyri, Þæjumótið í Vestmannaeyjum og Síamótið í Kópavogi auk þess sem stelpurnar kepptu á Íslandsmótinu í sumar. Það má með sanni segja að hópurinn hafi tekið miklum framförum eftir því sem leið á tímabilið. Eftir fremur brösótt gengi í Reykjavíkurmótinu þá stóðu stelpurnar sig frábærlega á Íslandsmótinu og komust meðal annars í úrslitakeppni A-liða sem haldin var á Akureyri. Stelpurnar gerðu margt skemmtilegt saman fyrir utan æfingar og lögðu þjálfarar mikið upp úr því að efla félagsleg tengsl. Margir litlir sigrar unnust innan hópsins og þroskuðust stelpurnar mikið á tímabilinu sem leið.

Besta ástundun: Ísabella Anna Húbertsdóttir

Mestu framfarir: Anna Hedda Björnsdóttir Haaker

Leikmaður flokksins: Signý Ylfa Sigurðardóttir

5. fl. drengja

Þjálfarar: Aðalsteinn Sverrisson og Valdimar Árnason. Árið var viðburðaríkt hjá 5. flokki karla. Tímabilið fór rólega af stað og voru strákarnir virkilega duglegir að mæta á æfingar fram eftir vetri sama hvernig viðraði. Í apríl skelltu strákarnir sér í æfingaferð á Laugarvatn þar sem gleðin og vinskapurinn var í fyrirrúmi, og í lok ferðarinnar spiluðu drengirnir æfingaleiki við félagi sína í Þrótti. Árangur strákanna á Íslandsmótinu var mjög góður, en alls sendum við 5 lið til keppni og lengi vel voru öll liðin í góðum möguleika á að komast í úrslitakeppnina en voru hársbreidd frá því að þessu sinni. Strákarnir sýndu oft á tíðum frábær tilþrif inn á vellinum og var gaman að fylgjast með þeim. Einnig var farið á fleiri mót í sumar, fyrstu helgina í júlí var farið á N1 mótið þar sem öll lið stóðu sig mjög vel. Síðan var farið Olísmótið á Selfossi í ágúst og náðist frábær árangur þar. Fjögur lið af sex enduðu á verðlaunapalli og C2 liðið endaði sem sigurvegari mótsins. Strákarnir hafa sýnt miklar framfarir inni á vellinum og verið félaginu til sóma.

Mestu framfarir: Daníel Ölduson

Besta ástundun: Vilundur Torfason

Leikmaður flokksins: Benedikt V.

Warén

4. fl. stúlkna

Þjálfarar: Margrét Magnúsdóttir og Birkir Örn Gylfason. Þeim til aðstoðar var Selma Dögg Björgvinsdóttir. Í 4. flokki þetta tímabilið æfðu 25 stelpur. Stelpurnar eru fæddar árið 1999 og 2000. Þær æfðu 4 sinnum í viku fyrir og eftir áramót auk þess að spila æfingaleiki yfir vetrartímanna. Stelpurnar æfðu mjög vel

allt tímabilið og lögðu mikið á sig með aukaæfingum og öðru slíku. Í öllum mótum tímabilsins voru mönnuð tvö 11-manna lið. Við tókum þátt í Reykjavíkurmótnu, Dominosmóti Hauka, Rey Cup og Íslandsmótinu. Það var ljóst strax frá upphafi að góð liðsheild var innan hópsins og varð hún enn meiri þegar leið á tímabilið. Miklar framfarir urðu á hópnum á tímabilinu sem leið. Lögð var rík áhersla á að efla félagsleg tengsl stelpnanna og lögðu þjálfararnir mikið upp úr því að stelpurnar tileinkuðu sér góðar venjur sem gilda hjá Val. Einnig var lögð mikil áhersla á að kenna leikmönnum grundvallaratriði í 11-manna bolta ásamt því að auka við þá þekkingu sem fyrir var. Allir leikmenn flokksins eiga mikið hrós skilið fyrir ástundun og áhuga. Hug- arfar hópsins var til mikilar fyrirmyndar. Árangur í mótum tímabilsins lét ekki á sér standa. A og B-lið flokksins unnu til að mynda Rey Cup og Reykjavíkurmótið. Hápunktur sumarsins var svo þegar A-lið flokksins tryggði sér Íslandsmeistaritilinn eftir 1-0 sigur á KA. Þjálfarar vilja koma á framfarir þökkum til þeirra foreldra sem virkan þátt tóku í foreldra- starfinu. Slíkt starf er ómetanlegt.

Besta ástundun: Hlín Eiríksdóttir og

Ólöf Jóna Marinósdóttir

Mestu framfarir: Miljana Ristic

Leikmaður flokksins: Eva María Jónsdóttir

4. fl. drengja

Þjálfarar: Andri Fannar Stefánsson og Aðalsteinn Sverrisson. Æft var fjórum sinnum í viku allt árið auk leikja. Yfir vetrartímanna voru þrjár æfingar á gervigrasinu og ein æfing inni sem skiptist í styrktarþjálfun og tækniþjálfun í gamla salnum. Það var strax ljóst að hópurinn var fjölmennur svo flokkurinn tefldi fram þremur liðum í Reykjavíkurmótinu fram á vorið. Nokkrum sinnum yfir vetrartímanna hittust strákarnir í Valsheimilinu og horfðu á stórleiki í Evrópuboltanum saman. Í maí var svo farið í frábæra æfingaferð yfir helgi til Hvolsvallar til að hrista hópinn saman fyrir sumarið. Á Íslandsmótinu léku tvö lið frá 4. flokki karla í B-deild en sumarið var mjög lærdómsríkt fyrir bæði lið en reynslan sem strákarnir á yngri ári fengu í 11-manna bolta mun reynast dýrmæt á komandi árum og svo fengu eldra árs strákarnir hörkukeppni í B-deildinni. Í lok júlí tóku svo þrjú lið þátt í Rey Cup – alþjóðlegu móti í Laugardalnum og stóðu sig öll með mikilli þrýði innan og utan vallar.





Íslandsmeistarar 4. fl. kvenna í knattspyrnu 2013. Efri röð frá vinstri: Margrét Magnúsdóttir þjálfari, Vala Magnúsdóttir, Mist Þormóðsdóttir Grönvold, Brynhildur Elíasdóttir, Eydís Arnarsdóttir, Rakel Leósdóttir, Eva María Jónsdóttir, Ísold Kristín Rúnarsdóttir, Rannveig Karlsdóttir, Harpa Karen Antonsdóttir, Valgerður Marija Purisc, Ugly Þuríður Svölu Baldursdóttir og Birkir Örn Gylfason þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Ólöf Jóna Marinósdóttir, Signý Ylfa Sigurðardóttir, Vilhelmína Ómarsdóttir, Hlín Eiríksdóttir, Miljana Ristic, Elma Rún Sigurðardóttir, Karen Hrönn Sævarsdóttir, Auður Ester Gestsdóttir, Diljá Hilmarsdóttir og Lea Björt Kristjánsdóttir.

Gott tímabil hjá strákunum og ljóst að þeir lærðu mikið á þessu tímabili.

Besta ástundun: Hafþór Rúnar Guðmundsson

Mestu framfarir: Logi Eyjólfsson

Leikmaður flokksins: Sveinn Þorkell Jónsson

3. fl. stúlkna

Þjálfari: Rakel Logadóttir. 3. flokkur kvenna samanstóð af 19 stelpum fæddum á árunum 1997 og 1998. Að meðaltali voru 13 stelpur að mæta á æfingar. Þetta ár var flokknum nokkuð erfitt þar sem meiðsli hjá leikmönnum settu mark sitt á árið. Ekki var hægt að hafa allan flokkinn saman á æfingum stóran hluta af árinu sökum þessa. Flokkurinn fór í æfingaferð á Selfoss í byrjun tímabilsins, spilaði æfingaleiki og tók þátt í Reykjavíkurmótinu, Íslandsmótinu og Rey-cup. Flokkurinn vann t.d. Rey-cup í ár á glæsilegan hátt og var það toppurinn á tímabilinu. Þegar árangur yngri flokka er metinn ber að varast að horfa einungis á sigra eða töp liðins. Árangur liða er hægt að meta á svo margan annan hátt. Þrátt fyrir að hafa ekki unnið marga leiki á Íslandsmótinu þá spiluðu stelpurnar flottan fótbolta og lærðu mikið um leikinn sjálfan. Á það ber að horfa á sem og þær miklu framfarir sem stelpurnar og liðið tóku í heild sinni. Framtíð þessa leikmanna er því björt og eru nokkrar nú þegar byrjaðar að stíga sín fyrstu skref fyrir meistaraflokk félagsins. Foreldrarstarfið í flokknum var gott.

Bestu ástundun: Málfríður Anna Eiríksdóttir

Mestu framfarir: Birna María Másdóttir og Þorgerður Einarsdóttir

Leikmaður flokksins: Nína Kolbrún Gylfadóttir

Friðriksbikar: Nína Kolbrún Gylfadóttir

Lollabikar: Sigrún Björk Sigurðardóttir

3. fl. drengja

Þjálfarar: Jóhann Hreiðarsson og Matthías Guðmundsson. Þegar 3. fl. karla byrjaði að æfa var fljótlega ljóst að ekki var unnt að halda úti nema einu liði í Íslandsmóti þar sem strákarnir voru ekki nema 18–20. Undir forystu Jóns Gunnars var farið í að finna lausnir til að allir drengirnir fengu verkefni við hæfi. Lausnin var að Valur og Víkingur sendu sameiginlegt B lið á Íslandsmót. Þetta samstarf tókst með ágætum og var til þess að allir strákarnir í 3 fl. Vals, fengu að spila. A lið

Vals tók þátt í c-riðli en sameiginlegt lið Vals/Vikings í C riðli B-liða. A lið Vals tók einnig þátt í Reykjavíkumóti og bikarkeppni. Á endanum fór það þannig að A lið Vals sigraði C riðil og spilar því í B-deild á næsta ári. Liðið spilaði til undanúrslita á Íslandsmótinu og laut þar í lægra haldi fyrir Breiðabliki. Það sem stendur upp úr í sumar er þó ferð drengjanna í kringum landið en þar voru spilaðir 6 leikir. Drengirnir skoðuðu náttúruperlur landsins, kynntust síðum og menningu bæjarfélaga sem og sjómennsku.

Mestu framfarir: Árni Davíð Bergs.

Besta ástundun: Arnar Geir Geirsson

Leikmaður flokksins: Aron Elí Sævarsson

Friðriksbikarinn: Guðmundur Gunnarsson

Rakel Logadóttir, yfirþjálfari



Uppskeruhátíð knattspyrnudeildar 2013



5. flokkur kvenna. Anna Hedda Björnsdóttir Haaker, Signý Ylfa Sigurðardóttir og Ísabella Anna Húbertsdóttir.



5. flokkur karla. Aðalsteinn Sverrisson, Daníel Ölduson, Benedikt V. Warén og Vilmundur Torfason.



4. fl. kvenna. Margrét Magnúsdóttir, Hlín Eiríksdóttir og Ólöf Jóna Marinósdóttir, Eva María Jónsdóttir, Miljana Ristic og Birkir Örn Gylfason.



4. fl. karla. Aðalsteinn Sverrisson, Hafþór Rúnar Guðmundsson, Sveinn Þorkell Jónsson, Logi Eyjólfsson og Andri Fannar Stefánsson.



3. fl. kvenna. Málfríður Anna Eiríksdóttir, Nína Kolbrún Gylfadóttir, Birna María Másdóttir og Þorgerður Einarsdóttir.



3. flokkur karla. Arnar Geir Geirsson, Aron Elí Sævarsson og Árni Davíð Bergs.



Friðriksbikarinn. Nína Kolbrún Gylfadóttir og Guðmundur Gunnarsson.



Lollabikarinn. Sigrún Björk Sigurðardóttir.



8. flokkur.



7. flokkur kvenna.



7. flokkur karla.



6. flokkur kvenna.



6. flokkur karla.



5. flokkur kvenna.



5. flokkur karla.



4. flokkur kvenna.



4. flokkur karla.



3. flokkur kvenna.



3. flokkur karla.



Þarf að auglýsa körfuboltann hjá Val betur í skólum í hverfinu

Guðrún hefur æft körfubolta í þrjá vetur og gekk í Val vegna þess að það er hverfisfélagið hennar.

Hvers vegna körfubolti? „Karfa er skemmtileg og við erum líka sex vinkonurnar saman að æfa. Ég æfði handbolta í einn vetur og fór á nokkrar fótboltaæfingar.“

Hvernig gekk ykkur á árinu? „Í fyrra spiluðum við allar upp fyrir okkur, en svo hættu stelpurnar sem voru á eldra ári svo við fórum bara á eitt mót. Við vorum mikið bara tvær til þrjár á æfingum í fyrra en í ár er hópurinn stór. Við erum næstum því tíu og vonandi gengur betur í vetur.“

Hvernig eru þjálfarar þínir? „Gugga er finn þjálfari sem útskýrir og sýnir okkur æfingar.“

Hverjar eru fyrirmyndir þínar í körfu-

Guðrún Blöndal er 13 ára og leikur körfubolta með 8. flokki

boltanum? „Bensi bróðir minn (Benedikt Blöndal, leikmaður meistaraflokks Vals) og Margrét Ósk Einarsdóttir.“

Hvað þarf til að ná langt í körfubolta eða íþróttum almennt. „Það þarf áhuga, þolinmæði og keppnisþátt til að ná langt. Ég þarf helst að bæta mig í skotum undir pressu.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í körfubolta og lífinu almennt? „Mig langar bara að halda áfram að æfa í Val en eftir tíu ár vil ég vera í háskóla kannski bara í útlöndum.“

Hver er frægasti Valsarinn í fjölskyldunni þinni? „Bensi bróðir minn sem spilar í meistaraflokki.“

Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú

fengið frá foreldrum þínum? „Ég hef fengið allan þann stuðning sem mögulegt er, pabbi er m.a.s. svo áhugasamur að hann keyrði liðið mitt á Patreksfjörð í fyrra og hljóp í skarðið fyrir þjálfarann.“

Hvað finnst þér mikilvægast að gera hjá Val til að efla starfið í yngri flokkum félagsins. „Mér finnst að það þurfi að auglýsa betur í skólum í hverfinu til þess að fá fleiri krakka í starfið.“

Hvernig er aðstaðan á Hlíðarenda til að æfa körfubolta? „Aðstaðan er mjög góð, nema það mætti þrifa harpíxið betur af veggjum og gólfi.“

Hver stofnaði Val og hvenær? „Séra Friðrik Friðriksson, 19. maí 1911.“

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Ágúst Ögmundsson

Árni Magnússon

Barret Holding

Bergþór Valur Þórisson

Birkir Már og fjölskylda

Bjarki Sigurðsson

Bjarni Bjarnason

Bjarni Markússon

Björn Bragason

Björn Ingi Sverrisson

Björn Kristinsson

Eggert Þór Kristófersson

Elfur Sif Sigurðardóttir

Elías Hergeirsson

Eyþór Kristján Guðjónsson

Fjárfestingarfélagið Akureyrin ehf.

Friðjón B. Friðjónsson

G&G ráðgjöf

Smalahundurinn

Hirðisbréf sem séra Friðrik Friðriksson
ritaði óþekktum eftirmanni sínum og birt var í
mánaðarblaði KFUM í Danmörku 1897, þýðing
Stefán Örn Stefánsson arkitekt

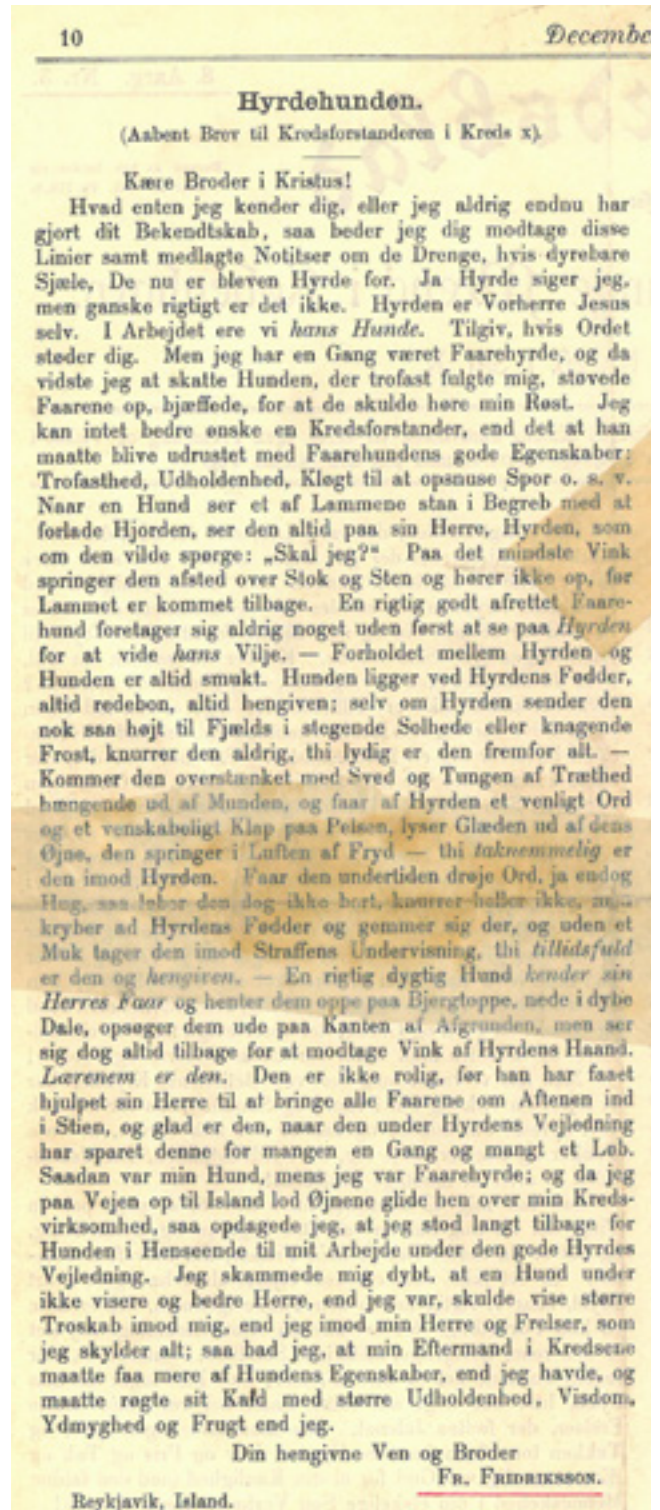


(Opíð bréf til hópstjórans í hópi x,.)

Kæri bróðir í Kristi!

Hvort sem ég þekki þig eða hefi aldrei kynnst þér, þá bið ég þig taka við þessum línunum og hjálögðum athugasemdum um þá drengi, fyrir hverra sálir þér hafið nú verið skipaður hirðir. Já hirðir segi ég, þó ekki sé það með öllu rétt. Hirðirinn er Jesús Kristus sjálfur. Í verkinu erum við *hundar hans*. Fyrirgefðu, ef orðið kemur illa við þig. Ég hef eitt sinn verið hirðir eða smali og þá kunni ég að meta hundinn, sem fylgdi mér af tryggð, leit-aði kindurnar uppi, gelti svo þær heyrðu til mín. Ég á ekki betri ósk hópstjóra til handa en að vera búinn góðum eiginleikum smalahundsins: Tryggð, þolgæði, þefvísi o.s.frv. Þegar smalahundur sér eitt lambanna vera að draga sig út úr hópnum, lítur hann á húsbónda sinn, hirðinn eins og hann vilji spyrja: „Á ég?“ Við minnstu bendingu þýtur hann af stað yfir stokka og steina og lætur ekki staðar numið fyrr en lambið er komið aftur í hjörðina. Vel þjálfaður smalahundur gerir ekkert án þess að líta til *hirðingjans* og kanna vilja *hans*. Sambandið milli smala og hunds er ætíð fallett. Hundurinn liggur við fætur smalans ávallt reiðubúinn, ávallt húsbónda sínum hollur; þó að smalinn sendi hann hátt til fjalls í steikjandi sólarhita eða brakandi frosti, urrar hann aldrei, því hann er ávallt hlýðinn. Komi hann svitastorkinn og með tunguna lafandi af þreytu úr kjaftinum og fái hann vingjarnlegt orð eða vinalegt klapp á kollinn lýsir gleðin úr augum hans, hann stekkur upp af kæti – af þakklæti gagnvart smalanum. Verði hann fyrir skömmum, verði hann jafnvel barinn, leggur hann þó ekki á flóttu, urrar ekki heldur en skríður að fótum smala síns og heldur sig þar og tekur við kenningu sinni, *treystir* honum og er honum *tryggur*. Vel þjálfaður hundur þekkir fé húsbónda síns og og sækir það upp til fjalla og niður í dali, eltir það fram á bjargbrúnir en lítur þó alltaf um öxl til að lúta stjórn húsbónda síns. *Hann er fljótur að læra*. Honum er ekki rótt fyrr en hann hefur náð öllu fénu í hús um kvöldið og kátur þegar hann undir stjórn smalans hefur getað sparad honum margan sprettinn og margt sporið. Svona var hundurinn minn þegar ég var smali; og þegar ég á leiðinni heim til Íslands leit yfir farinn veg í hópstarfi mínu, sá ég að að ég stóð honum langt að baki í starfi mínu undir stjórn míns hirðis. Ég skammaðist mín innilega fyrir að hundurinn undir stjórn ekki betri eða vísari hirðis en ég var, skyldi sýna mér meiri trúfestu en ég gerði gagnvart mínum Herra og frelsara sem ég ég á allt upp að inna; því það ég þess að eftirmaður minn í hópstarfinu mætti öðlast meira af eiginleikum hundsins en ég, og gæti rækt köllun sína af meira þolgæði, visku, auðmykt og guðsóttu en ég.

Pinn hjartfólgni vinur og bróðir
FR. FRÍÐRIKSSON
Reykjavík, Íslandi



Fálkaár 2013

Um 40 manns eru nú virkir í fjölbreyttu starfi Fálkanna sem héldu upp á fjögurra ára afmæli sitt á árinu.

Fálkar byrjuðu árið 2013 eins og undanfarin ár með því að standa fyrir sameiginlegri dósa- og jólatrjáasöfnun hjá öllum yngri flokkum félagsins. Það er kominn mikil hefð á þetta verkefni og íbúar farnir að treysta á að krakkarnir mæti í byrjun árs svo losa megi úr geymslum og skila trjám til endurvinnslu. Er skemmt frá því að segja að söfnunin tókst frábælega og safnaðist vel á aðra milljón kr. sem flokkarnir skiptu á milli sín eftir fyrirfram ákveðnum reglum. Ekki var brenna að þessu sinni en stefnt að því að endurvekja það á nýju ári.

Venju samkvæmt var svo aðalfundur

Fálkarnir sáu m.a um að skapa flotta umgjörð um einn leik fyrir 4. flokk karla og kvenna í Vodafone vellið. Þessi mynd er frá 4. fl. kvenna. Þetta eru kallaðir skemmtilegustu leikir vetrarins.



félagsins haldin í febrúar þar sem stjórn Fálka var einróma endurkjörin og skipti með sér verkum. Var svo skipað í nefndir og ráð sem eru fjölmörg enda Fálkar annálaðir dugnaðarforkar. Flestir gegna mörgum hlutverkum og veitir ekki af þó Fálkum fjölgi hægt og rólega. Nú í lok árs 2013 eru um 40 virkir Fálkar að störfum fyrir Val með áherslu á barna- og unglingastarfið. Aðalfundur félagsins endar alltaf með glæsilegri þorraveislu og var ekki breyting frá því í ár.

Á marsfundi kom frábær gestur til okkar eða enginn annar en Þorbjörn Jensson sem sagði frá ferli sínum sem íþróttamaður og þjálfari en ekki síst frá starfi sínu hjá Fjölsmiðjunni. Einnig var fjallað um styrkveitingar og grillsumarið framundan. Í mars voru skólaleikar Vals að venju haldnir nú í fjórða sinn en Fálkar hafa eignað sér hluta af þeirri skemmtilegu hefð þar sem þeir hafa komið að framkvæmd frá upphafi auk þess sem Jón Gunnar Bergs Fálki er forsprakki og hugmyndasmiður.

Á fundi í apríl var gestur fundarins Hervör Alma Árnadóttir lektor í félagsvísindadeild HÍ sem flutti erindi um rannsóknir á virkni og þátttöku barna í íþróttum og sagði frá athyglisverðu verkefni þar sem farið var með hóp unglunga sem höfðu lent á glapstígu í 14 daga göngu um Hornstrandir.

Í apríl var gengið endanlega frá samningum og skipulagi vegna grillsumarsins en Fálkar hafa átt frábært samstarf við Kjarnafæði undanfarið ár og var ekki breyting á því.



Magnús Guðmundsson gjaldkeri handknattleiksdeildar er virkur í Fálkunum og einnig sér hann um kynningar á heimaleikjum í handboltanum. Valur á mikið að þakka óeigingjörnum sjálfboðaliðum sem ganga í þau verk sem þarf að vinna hverju sinni og Fálkarnir eru ávallt reiðubúnir.

Skemmtilegustu leikir vetrarins

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

Nokkrir hraustir Fálkar stunda líkamrækt af miklum móð yfir vetrartímann og í vor var svo blásið til kraftlyftingakeppni í annað sinn. Keppt var í ólympískum lyftingum og kraftlyftingum og árangurinn var hreint ótrúlegur.

Á maí fundi var að venju hátíðardagsskrá þar sem Fálkar og makar mættu og skemmtu sér og gestum ásamt því að sérlegur veislumatur var fram borinn. Frábær endir á vetrarstarfinu.

Yfir sumarmánuðina liggur hefðbundið fundarhald niðri en þá standa Fálkar vaktina á öllum heimaleikjum karla og kvenna í fótboltanum og grilla hamburgara og pylsur en þetta er aðalfjáröflun Fálka í styrktarsjóð sinn. Alls reiknast mönnum til að 2700 hamburgarar og 2000 pylsur hafi selst í sumar til gesta Vodafonevallarins.





Sigurður Ásbjörnsson annast tímavörslu á mörgum heimaleikja og einnig skrifar hann reglulega skemmtilega pistla á valur.is og í Valsblaðið um handbolta.

Skemmtilegustu leikir sumarsins

Fálkar sáu um skemmtilegustu leiki sumarsins að vanda en 4. og 3. flokkur karla og kvenna léku á Vodafonevelliinum með fullri umgjörð. Fánaborgir, vallarþulur, grillstemning og heiðursgestir. Þessi umgjörð veur alltaf mikla athygli gesta- liðsins og er skemmtilegt hve vel er talað um Val þegar boðið er upp á svona leiki. Er þetta öðrum liðum til eftirbreytni.

Í ágúst var blásið til fjölskyldu- skemmtunar Fálka á Miklatúni. Fálkar, makar, börn og hundar mættu í mikla grillveislu og skemmtu sér og sínum. Í september komu svo Fálkar saman á ný til fundahalda og var farið yfir grillmálin eftir sumarið og formaður styrktarsjóðs Fálka gerði grein fyrir umsóknum og styrkveitingum. Hæst bar umræður og samþykkt þess að Fálkar taki, að uppfylltum ákveðnum skilyrðum, þátt í uppbyggingu á leikvelli að Hlíðarenda í minningu Hermanns Gunnarssonar sem var verndari Fálka.

Októberfundurinn var með hefðbundnu sniði en þar mætti formaður Vals, Hörður Gunnarsson og sagði frá skipulagsmálum að Hlíðarenda og framtíðaruppbyggingu. Er óhætt að segja að menn fylltust bjartsýni við þann boðskap. Á fundinum var einnig samþykkt að styðja meistaraflokk kvenna við að grilla á heimaleikjum í handboltanum í vetur. Var ákveðið að Fálkar hefðu umsjón með því en ágóðinn rynnir til stelpnanna.

Eins og undanfarin ár er ekki haldinn hefðbundinn fundur í nóvember heldur fylkja Fálkar liði á herrakvöld Vals. Að þessu sinni fylltu Fálkar 3 borð en áður höfðu menn mætt til veislu hjá einum Fálkanum og æft þjóðsönginn eins og hefð er komin á.

Á desemberfundi þann sjötta héldu



Sigþór Sigurðsson ritari Fálkanna stendur vaktina sem sjálfbóðaliði á heimaleikjum félagsins og gengur í þau störf sem þarf að vinna. Ómenlegt að eiga slíkt fólk að til að halda starfinu gangandi.

Fálkar upp á 4 ára afmæli félagsins með pompi og prakt. Góðir gestir mættu á afmælisfundinn og var farið yfir viðburðarríkt ár sem nú er að baki.

Mikilvægur stuðningur Fálka við barna- og unglíngastarfið í Val

Fálkar hafa á sinni stuttu starfsævi skilað u.þ.b 3 milljónum í beinhörðum peningum til barna- og unglíngastarfs Vals fyrir utan annað eins eða nær 4 milljónir sem dósasafnanir skipulagðar af Fálkum hafa skilað. Þá eru handtökin sem félagarnir hafa lagt fram fyrir klúbbinn farin að teljast í þúsundum.

Fálkar vilja vekja athygli á því að félagið er opið öllum karlmönnum 20 ára og eldri sem vilja veg barna- og unglíngastarfsins sem mestan og bestan.

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

f.h. Fálka Benóný Valur Jakobsson formaður og Sigþór Sigurðsson ritari



Úr skemmtilegasta leik vetrarins í 4. flokki karla í handbolta.



Fálkar standa vaktina á grillinu á óteljandi viðburðum á Hlíðarenda og rennur ágóðinn af söluinni til barna- og unglíngastarfs félagsins.



Á hverju sumri sjá Fálkarnir um að skapa flotta umgjörð um einn heimaleik í 3. og 4. fl. karla og kvenna í fótbolta og ganga þeir leikir undir nafninu, skemmtilegustu leikir sumarsins og veur þetta framtak mikla athygli.

Þetta geri ég sko ekki aftur!

Þann 13. júlí 2013 hlupu fjórir vaskir hlauparar úr skokkhópi Vals Laugavegshlaupið úr Landmannalaugum í Þórsmörk, við allerfiðar aðstæður og í slæmu veðri og náðu allir að ljúka hlaupinu sem er 55 km

Valur skokk náði 7. sæti í sveitakeppninni af þeim 20 sveitum sem náðu að ljúka keppni.

Þeir voru (nafn og lokatími):

Ólafur Björnsson, 6:28

Haraldur Haraldsson, 6:41

Gísli Vilberg Hjaltason, 6:46

Garðar P. Guðgeirsson, 7:01.

Lýsing á upplifun Garðars af hlaupinu og undirbúningi þess fer hér á eftir.

Dagbók Laugavegshlaupara, Garðars P. Guðgeirssonar skokkhópi Vals

Undirbúningstímabilið

Febrúar

Tek ákvörðun um að leggja knattspyrnu-skóna á hilluna. Mæti í kjölfarið á mína fyrstu hlaupaæfingu með skokkhópi Vals.

Apríl

Skrái mig í bríarí í Laugavegshlaupið, rúmlega 55 km utanvegahlaup frá Landmannalaugum yfir í Þórsmörk. Greiði fjörutú og fimmþúsund króna þátttökugjald, svo það verður erfitt að hætta við.

Mai-júlí

Formlegt undirbúningstímabil skokkhóps Vals fyrir Laugavegshlaupið er u.þ.b. tveir og hálfur mánuður, frá maí til júlí.

Ég æfi 4–5 sinnum í viku, ýmist með öllum skokkhópi Vals, með hinum Laugavegsförum úr hópnum (sem eru alls fjórir) eða einn. Einstaklingsæfingararnar reynast mér sérstaklega erfiðar, þó einkum andlega.

Þegar hlaupaálagið er hvað mest eru hlaupnir upp undir 100 km á viku, ýmist á götum eða utanvega. Nokkur keppnishlaup eru notuð til undirbúnings, t.a.m. Grafningshlaupið, 25 km utanvegahlaup.



Garðar kemur í mark í Þórsmörk, ánægður með afrekið.

Esjan og Heiðmörk eru sérstaklega góð til æfinga fyrir hlaup eins og Laugavegshlaupið, enda auðvelt að finna þar tækni-lega erfiða stíga og torfærur.

9. júlí

Ég sækí skráningargögn hlaupsins niður í Laugardalshöll og skil farangurinn minn eftir þar. Hann mun bíða eftir mér við Bláfjallakvísl sem er við miðbik hlaupsins.

12. júlí

Ég fæ far í þjónustumiðstöðina í Hrauneyjum þar sem ég á pantaða gistingu. Ég ákvað að gista þar fremur en að vakna klukkan 03:00 á hlaupadaginn og taka rútuna. Það var góð ákvörðun.

Hlaupið

13. júlí klukkan 06:00

Ég vakna í Hrauneyjum um kl. 6 eftir að hafa sofið fremur lítið. Athuga veðurspána og tek lokaákvörðun um klæðnað fyrir hlaupið.

Mistök: Ég ákveð að vera í stuttbuxum og léttum vindjakka, utan yfir allþykka hlaupapeysu. Hefði átt að vera í síðbuxum og regnjakka, enda veðurspáin slæm.

Í morgunmat borða ég hafrakex og drekk kókómjólk – morgunmatur sem ég er búinn að borða fyrir nokkrar langar

æfingar og veit að fer vel í maga. Ég fæ sæti aftast í troðfullri rútu og reima á mig skóna. Ég er ákveðinn í að hlaupa á undir 7 tímum, helst undir 6:30.

0 km – Landmannalaugar – Tími 0:00

Ég ræsi í fremsta ráshópi ásamt öðrum Völsurum klukkan 9:00. Þeir eru reyndar allir töluvert reyndari og fljótari hlauparar en ég, en til að við höldum hópinn ræsi ég í sama ráshópi. Þessi fyrsti hluti leiðarinnar er meira eða minna upp brekku, en ég er léttur, tæplega 70 kíló með farangri, og mér gengur ágætlega á uppleiðinni. Ég veit samt að ég má ekki fara of hratt, svo ég reyni að hafa hemil á mér og njóta útsýnisins.

Eftir að hafa hlaupið u.þ.b. 6 km tek ég fyrsta orkugel dagsins, samkvæmt áætlun.

Þegar nær dregur Hraftinnuskeri versnar veðrið og færið þyngist, enda yfir mikla snjóskafla að fara. Hér kemur sér vel að ég er með legghlífar sem festar eru við fjallahlaupsskóna og koma í veg fyrir að þeir fyllist af snjó.

Þrátt fyrir slyddu og kulda verður mér ekki tiltakanlega kalt á þessum fyrsta hluta leiðarinnar, en það átti eftir að breytast.

10 km – Hraftinnusker – Tími 1:26

Ég kemst í Hraftinnusker í nokkuð



Ráshópur 2 að leggja af stað

góðu standi og á ágætum tíma. Samkvæmt áætlun drekk ég eitt glas af orkudrykk á drykkjarstöðinni og held svo áfram. Enn er töluverður snjór og veðrið slæmt.

Pegar komið er í Jökultungur taka við miklar brekkur sem erfitt er að hlaupa niður. Útsýnið er stórkostlegt en ég hefði betur látið vera að glápa á það, því ég renn á rassinn í drullu. Rigningin þvær það þó skjótlega af. Ég reyni að borða eitthvað af orkustykkjunum sem ég hef meðferðis, eins og ég hafði áætlað.

22 km – Álftavatn – Tími 2:43

Pegar í Álftavatn er komið er ég enn í nokkuð góðu standi og sáttur með tímann. Veðrið er hins vegar farið að fara í taugarnar á mér, enda lítið farið að skána. Ég drekk glas af orkudrykk og borða hálfan banana og hleyp svo áfram.

26 km – Bláfjallakvísl – Tími 3:27

Með aðstoð reipis og björgunarsveitarmanns veð ég yfir Bláfjallakvísl. Áin er mjög köld og þegar ég er kominn yfir langar mig helst af öllu að hlaupa áfram til að halda á mér hita. Það get ég hins vegar ekki því á bakkanum bíður farangurinn minn, sem ég hafði skilið eftir í Laugardalshöll nokkrum dögum fyrr. Þar er ég með þurr föt og skó til skiptanna.

Hjá farangrinum hitti ég Harald Haraldsson, annan Valshlaupara, og kasta á hann kveðju.

Ég ákveð að nýta mér ekki þurru fötin, enda eru þau ekki hlýrri en fötin sem ég er í og skórnir eru að virka ágætlega svo ég vil ekki skipta um þá. Nestið sem ég hafði af rælni sett í hliðarvasa töskunnar, rautt epli og lítill poki af Maarud flögum með salti og pipar, koma sér hins vegar mun betur en ég hafi fyrirfram áætlað. Ég hakka í mig hvorutveggja, en þó ekki nema um það bil helminginn því ég vil ekki fá í magann.

Mistök: Ég veit eftirá að ég borðaði ekki nóg á leiðinni. Ég hefði átt að borða allt nestið og ekki halda aftur af mér.

Ég loka töskunni með farangrinum og hleyp af stað. Við tekur langur, sléttur kafli af svörtum, mjúkum sandi. Þetta er erfitt yfirferðar og það hægist verulega á mér. Á sandinum fer annar Valshlaupari, Gísli Vilberg Hjaltason, fram úr mér.

Fyrirfram hafði ég búist við að veðrið yrði orðið miklu skárra þegar hér yrði komið sögu, en það er aldeilis ekki rétt. Það er slydda og rok. Þegar nær dregur Emstrum er ég farinn að skjálfa úr kulda. Það er ekki þurr þráður á mér og vindjakkinn og stuttbuxurnar eru þung af vætunni. Ég hugsa sjálfum mér þegjandi þörfina fyrir að hafa ekki valið klæðnaðinn betur.

Ég hleyp hægt og er þar að auki orðinn skíthræddur, enda hef ég aldrei upplifað það áður að skjálfa úr kulda og vera móður af hlaupum á sama tíma.

38 km – Emstrur – Tími 4:40

Pegar ég við illan leik kemst loks í Emstruskála íhuga ég alvarlega að hætta keppni, enda að drepast úr kulda og tel mig varla geta gengið, hvað þá hlaupið, 16 km til viðbótar.

Mistök: Ég afþakka þegar starfsfólk drykkjarstöðvarinnar bíður mér áfyllingu á vatnsbakpokann minn. Ég hélt það væri nægt vatn eftir á honum, en það reyndist vera röng ályktun.

Ég borða eitthvað af súkkulaði sem starfsmenn hafa skorið niður í hæfilega bita og hleyp, eða öllu heldur staulast, í burt frá drykkjarstöðinni til að forðast þá freistingu að setjast niður. Samkvæmt áætlun tek ég saltpillu til að koma í veg fyrir krampa, sem hefði verið fínt ef ég hefði haft nóg vatn. Sem ég hef ekki.

Ég man ekki nákvæmlega hvenær það var sem vatnsbakpokinn minn tæmdist, en líklega var það ekki nema 2–3 kílómetrum frá Emstrum. Þá hef ég sem sagt átt eftir tæplega tíu kílómetra í næstu drykkjarstöð, við Kápuna. Þegar þarna er komið sögu er ég orðinn það þreyttur að ég hugsa alls ekki skýrt. Ég veit ekki hvort mér er ennþá kalt, en ég er allavega hættur að taka eftir kuldanum. Það eina sem ég get hugsað um er að komast einhvers staðar í drykkjarhæft vatn. Ég er ekki þyrstur, en er byrjaður að örvænta og raunar kominn í einhverskonar panikkástand.

42 km – Fyrsta maraþonið mitt – Tími 5:28

Ég lít á hlaupaúrið mitt og sé að ég er búinn að hlaupa mitt fyrsta maraþon, enda var lengsta hlaupið á undirbúnings-



Ólafur, Haraldur með svarta húfu, Gísli og Garðar í gula jakkanum.

tímabilinu 38 km. „Ég trúi því ekki að ég eigi enn eftir að hlaupa meira en tíu kílómetra,“ hugsa ég og skjógra síðan áfram. Ég örvænti enn yfir að hafa ekkert drykkjarvatn.

43 km – Óþekktur lækur uppi á hálandinu – Tími 5:36

Finn loksins læk ofan í gili og fer á haus ofan í hann áður en ég fylli á vatnsbakpokann minn. Vatnið úr læknum bragðast ekkert sérlega vel, en er svo sannarlega betra en ekkert. Þrátt fyrir að hafa fengið að drekka líður mér samt ekkert betur. Panikkástandið er horfið en þess í stað er komin mikil reiði út í sjálfan mig fyrir að hafa fengið þá fáránlegu hugmynd að hlaupa meira en 50 kílómetra uppi á hálandinu.

Mistök: Á þessum síðasta hluta leiðarinnar hefði ég átt að vera mun duglegri að taka inn næringu. Maginn var í fullkomnu standi og mér hefði verið óhætt að sturta í mig orkugelum til að halda mér gangandi.

48 km – Kápan – Tími 6:24

Síðasta drykkjarstöðin. Ég drekk kók sem bragðast sérdeilis vel. Hefði mátt drekka meira. Er farinn að sjá fyrir endann á þessu og byrjaður að hlaupa töluvert hraðar. Næ að hlaupa af allnokkrum krafti alla leið yfir Þröngá og inn í kjarrið sem er síðasti spölurinn inn í Húsadal. Orkan endist þó ekki alveg alla leið því þegar ég á 1–2 kílómetra ófarna hægist aftur á mér.

53 km – Marklína – Lokatími 7:01

Kem í markið einni mínútu frá markmiðinu um að klára á undir sjö tímum. Vingjarnleg kona tekur á móti mér og segir, „viltu ekki fá þér sæti vinur, þú ert eitt-hvað fötur.“

VALUR – að elta rjúpu?

Vangaveltur um Vals-nafnið, tilurð þess og mögulegan höfund

„Fótboltafjelag K.F.U.M.“ –
á grýttum mel

Á vordögum 1911 tóku nokkrir stálpaðir piltar í KFUM að æfa sig í knattspyrnu á óruddu svæði suður á Melum, rétt við veginn fram á Grímsstaðaholt. Þar var rými til boltaleiks óneitanlega öllu meira en í portinu við hús KFUM við Amtmannsstíg, engar brothættar rúður í hættu en vara þurfti sig á ósléttum melnum og grjóti – sem nóg var af í ýmsum stærðum.

Ein helsta driffjöðrin á bak við þessa sérkennilegu sparkiðju var prentneminn Guðbjörn Guðmundsson sem eignast hafði eigin knött um þetta leyti. Það var fágætur munaður á þeim árum. Guðbjörn átti líka hugmyndina að því að kanna möguleika á stofnun fótboltaflokks eða félags innan KFUM. Ræddi hann málið ásamt fleiri félögum við séra Friðrik Friðriksson, framkvæmdastjóra félagsins, og boðaði síðan til stofnfundar 11. maí 1911. Á að giska tólf mættu á þennan frumstofnfund en einungis sex voru reiðubúnir að taka þátt í stofnun félagsins það kvöld. Byrjunin var því ekki beysin en mjór er mikils vísir og í lok mánaðarins var haldinn framhaldsstofnfundur. Fjölgaði þá talsvert í félaginu, stjórn var mynduð og starfið tók á sig fastara form.

Engar frumheimildir eru til frá þessum fyrstu stofnfundum Vals en elstu heimildir benda allar til þess að framan af sumri hafi félagið jafnan verið nefnt „Fótboltafjelag K.F.U.M.“ Það nafn notaði séra Friðrik til dæmis um félagið í eftirminnilegri skemmtiför sem félagspiltar tóku þátt í júlí 1911.

Arnarhjón og „Sursum Corda“

Sunnudaginn 16. júlí 1911 héldu piltar í Fótboltafélagi KFUM í skemmtiferð upp að Lágafelli í Mosfellssveit. Sú ferð var skipulögð að undirlagi séra Friðriks sem fór í vikunni áður ásamt Guðmundi Bjarnasyni klæðskera til að undirbúa ferðina, kanna aðstæður og fá kirkju staðarins léða. Lagt var af stað klukkan átta að morgni sunnudagsins í þéttri þoku. Fljótlega rofaði þó til og var veður



Filippus Guðmundsson, síðar múrarameistari, er talinn hafa átt hugmyndina að Vals-nafninu síðsumar 1911.

hið fegursta þegar leið á daginn. Eftir tveggja klukkustunda göngu snæddu menn morgunverð og keyptu sér kaffi í kaffisöluhúsi sem þá stóð við rætur Hamrahlíðar í Úlfarsfelli, gegnt Korpúlfsstöðum. Því næst var farið í Lágafellskirkju þar sem séra Friðrik annaðist helgistund og flutti ræðu sem hann nefndi *Sursum Corda!* – þ.e.: „Lyptið hjörtum til himins.“¹ Þar lagði Friðrik út frá orðum Jesú í Fjallræðunni um fugla himinsins og liljur vallarins. Lýsti hann helgidómi íslenskrar sumarnátturu og gerði fegurð hennar og stórfengleik að fordæmi siðferðilegs þroska. Undir lok ræðunnar vék hann meðal annars að knattleikninni með þessum orðum:

Kostið kapps um að læra sem bezt að leggja fegurð og kærleika, fjör og askugleði inn í fótboltaleikinn ...

Verið hlýðnir lögum listarinnar og þá verður þessi leikur að sannri íþrótt, arðberandi einnig fyrir guðsríki, og með þessu getið þjer orðið til þess að göfuga og fegra hið íslenska íþróttalíf og lypta því á hærra stig fegurðar og heilagrar þryði.²

¹ Úti og Inni ... Friðrik Friðriksson 1912, 47 (45–57).

² Friðrik Friðriksson 1912, 56. Prédikunartexti sr. Friðriks var Matt. 6:26–33.

Með þessi hástemmdu orð í veganesti var svo haldið upp á Úlfarsfell og meðal annars heilsað upp á tignarleg arnarhjón sem þar áttu sér hreiður og stálpaðan unga á klettasnös. Þessir konungar himinsins sveimuðu yfir forvitnum drengjunum, sem gættu þess auðvitað að styggja ekki heimilislíf fuglanna um of. Þegar upp á fjallið kom var síðan sungið og farið í knattspyrnu, stangarstökk og fleiri leiki og útsýnis notið í allar áttir. Að síðustu snæddi hópurinn í veitingaskálanum við Hamrahlíð áður en haldið var heim á leið og í bæinn komu þreyttir en glaðir ferðalangar um eða eftir klukkan átta um kvöldið.

Vallarframkvæmdir og stofnun Hvats

Í framangreinda skemmtiför var farið um líkt leyti og félagar í Fótboltafélagi KFUM hófu að ryðja sér alvöru knattspyrnuvöll vestur á Melum, eftir að hafa áður fengið tilskilið leyfi bæjaryfirvalda til verksins. Vart þarf að efa að skemmtiförin hefur átt sinn þátt í að gefa framkvæmdum við völlinn þá arnarvængi sem til þurfti til að ná settu marki fljótt og vel. Ferðin heppnaðist að minnsta kosti afar vel og styrkti samstöðu og liðsanda piltanna í Fótboltafélagi KFUM. Hún var Friðriki Friðrikssyni einnig hugleikin sem sést best á því að hann helgaði henni 20 vers í kvæðabálki sínum: *Sumarlíf í K.F.U.M.*

Í æviminningum sínum nefnir séra Friðrik að „bæði fjelögin, Valur og Hvatur“ hafi farið í skemmtiförina upp að Lágafelli.³ Í því efni ber þó að taka minni séra Friðriks með fyrirvara. Fyrst er þess að geta að einungis eitt fótboltafélag starfaði innan KFUM þegar hér var komið sögu og Valsnafnið hafði ekki enn fest sig í sessi. Það sést meðal annars á því að ræðan *Sursum Corda* var flutt „við gönguför Fótboltafjells K.F.U.M.“⁴ Hið sama staðfesta einkabréf Friðriks frá byrjun ágúst og svarbréf borgarstjóra viðvíkj-

³ Starfsárin II, Friðrik Friðriksson [1946], 106.

⁴ Friðrik Friðriksson 1912, 45.



Á forsíðu 50 ára afmælisrits Vals hefur fálki (valur) klófest bolta („rjúpu“).

andi vallarframkvæmdum félagsins frá 22. júlí.⁵

Eftir framhaldsstofnfund Fótþolafélags KFUM í lok maí voru liðsfélagar einungis 14 talsins, allir á aldrinum 16–19 ára. Þegar leið á sumarið fjölgaði hins vegar smám saman í hópnun og þegar hann hafði nær tvöfaldað stærð sína um eða eftir miðjan júlí var tekin sú ákvörðun að leyfa ekki fleirum að gerast félagar. Vildu menn með því tryggja tvennt; í fyrsta lagi að ekki yrði of þröngt um menn á vellinum og eins hitt, að tryggt væri að ætíð væru nógu margir á æfingum til að manna tvö fullskipuð lið.

Ekki fer fregnum af því hvort séra Friðrik var hafður með í ráðum þegar Fótþolafélag KFUM ákvað að skella í lás og hleypa ekki fleirum að í bili. Það hefur að líkindum komist til framkvæmda um líkt leyti og skemmtiförin að Lágafelli var farin. Á hinn bóginn var fótþolamarkaður KFUM engan veginn mettaður. Áhuginn smitaði út frá sér og því brá séra Friðrik skjótt á það ráð að stofna annað fótþolafélag innan KFUM fyrir þá sem ekki komust í Fótþolafélag KFUM sökum ungs aldurs eða fjöldakvótans sem settur hafði verið. Hið nýja félag stofnaði séra Friðrik laugardaginn 29. júlí og nefndi það Hvat í höfðuðið á göngufélagi sem Sigurbjörn Þorkelsson, síðar kaupmaður í Vísi, stóð að ásamt þremur félögum sínum um miðjan fyrsta áratug aldarinnar. Trúlega réð nokkru um nafnavalið að séra Friðrik virðist hafa fengið Sigurbjörn til að gerast fyrsti þjálfari Hvats.

⁵ Bréf Friðriks Friðrikssonar til Páls V. Guðmundssonar 11/8 1911, 4 og bréf Páls Einarssonar borgarstjóra til Friðriks Friðrikssonar 22/7 1911 (Skjöl séra Friðriks 08:24).



Lágafellskirkja eins og hún lítur í dag. Þangað fóru Valspiltar í eftirminnilega skemmtiför í júlí 1911.

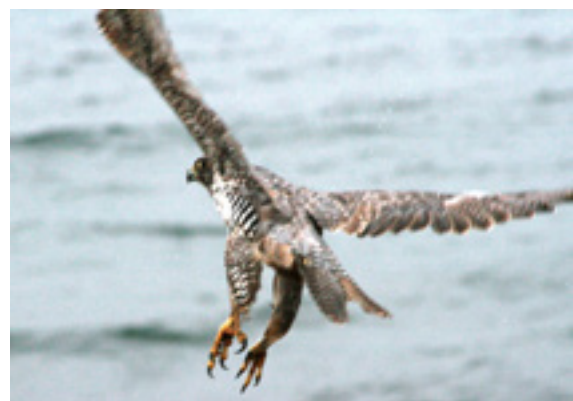
Valsnafnið og eltingaleikur við „rjúpu“

Líkur erninum að tign og fegurð er íslenski fálkinn, – einnig nefndur valur eða haukur í munni íslenskrar alþýðu. Hann þykir bæði kraftmikill og hraðfleygur, enda „konungsersemi fyrir á öldum og um tíma í skjaldarmerki Íslendinga“, eins og segir í Íslenskum fuglavísi Jóhanns Óla Hilmarssonar. En í íslenskum þjóðsögum er fálkinn jafnframt bróðir rjúpunnar, þótt hann – vegna illra álaga – sé jafnframt skæðasti óvinur hennar.

Ætla má að sem nýtt nafn á „Knattspyrnufélagi K.F.U.M.“ hafi Vals-nafnið trúlega komið fram um líkt leyti og Hvatur var stofnaður, enda fyrst nauðsynlegt að aðgreina fótþolafélag KFUM með nafni þegar þau voru orðin tvö. Og eftir því sem næst verður komist átti hugmyndina að Valsnafninu einn af frumstofnendum Fótþolafélags KFUM, Filippus Guðmundsson, síðar múrara-meistari. Segir sagan að hugmyndin að nafninu hafa fæðst í kjölfar þess er fálki sást á sveimi eitt síðkvöldið þegar unnið var að vallarframkvæmdum vestur á Melum. Var nafnið borið undir séra Friðrik og hlaut það þegar samþykki hans.⁶ Reyndar lætur Friðrik í það skína á gamals aldri að honum hafi sjálfum dottið Valsnafnið í hug við fyrstu kynni sín af boltaleik piltanna. En þar færir hann talsvert í stílinn og blandar rjúpunni í leikinn á eftirminnilegan hátt:

Þeir voru byrjaðir á leik sínum í stórrí þyrpingu, og sá ég þar mikil þot og hlaup fram og aftur, en botnadi ekki í neinu. Mér datt í hug, að

⁶ Valsblaðið 19. tbl. 1961, 6.



Vígalegur fálki á flugi í Ísafjardardjúpi.

þetta væri líkt valnum, nafna þeirra, sem í kvæði Jónasar „hnitur hringa marga.“ Svo fór ég að hugsa um, hvar rjúpan væri, og þóttist sjá, að það væri knötturinn og hálf kenndi í brjósti um hann að verða fyrir eltingu þessara 22ja pilta.⁷

Haukur og Haukar

Þess má að lokum geta að þriðja knattspyrnufélagið leit einnig dagsins ljós innan KFUM í Reykjavík nokkru síðar, þ.e.a.s. í byrjun sumars 1912. Það var nefnt *Haukur* og næsta víst að séra Friðrik hefur haft hönd í bagga með nafngift á því félagi, líkt og raunin varð árið 1931 þegar *Haukar* í Hafnarfirði komu til sögunnar. Þá komu hafnfirskir KFUM-piltar sér ekki saman um nafn á fótþolafélagið sem þeir höfðu nýverið stofnað og fengu því séra Friðrik til að velja félaginu nafn, sem hann og gerði. Líkt og Valur lifir það systurfélag Valsmanna einnig góðu lífi í dag.

⁷ Valsblaðið afmælisútgáfa 1956, 8.



Fleiri uppalda í meistaraflokkinn

Andri Fannar Stefánsson er 22ja ára og leikur knattspyrnu með meistaraflokki

Fæðingardagur og ár: 22. apríl 1991.

Nám: Stúdent frá MA og er að ljúka íþróttfræði BSc við HR.

Kærasta: Hildur Mist Pálmarsdóttir.

Hvað ætlar þú að verða: Fótboltamaður.

Af hverju Valur? Stórt og metnaðarfullt félag.

Uppeldisfélag í fótbolta: KA Akureyri.

Frægur Valsari í fjölskyldunni: Nei ekki svo gott.

Af hverju fótbolta: Eftir að pabbi ýtti mér 5 ára á fyrstu æfinguna varð ekki aftur snúið.

Besti stuðningsmaðurinn: Einsí Gunn þúsundþjalasmiður.

Erfiðustu mótherjarnir: Síðan ég kom í Val verð ég að segja að við höfum verið sjálfum okkur verstir, það hefur ekki skipt öllu máli við hverja við erum að spila það sem hefur skipt mestu máli hvernig frammistaðan okkar er. Ef við náum okkar leik getum við unnið alla á landinu.

Mesta prakkarastrik: Helsta sem mér dettur í hug er að í æfingaferð á Spáni klifraði ég með Herði Sveins yfir í herbergið hjá Sigurbirni Hreiðarssyni, þeim toppmanni, og snerum rúminu hans við. Semsagt tókum dýnina og létum hana ofan á neðri hluta rúmsins sem lá þá öfugur, dýnan hvíldi því á fjórum fótum rúmbotnsins og Bjössi vaknaði í keng enda dýnan búin að bogna niður í miðjunni. Hann hafði samt bara gaman að þessu daginn eftir.

Fyndnasta atvik: Tengd fótoltanum þá kemur strax upp í hugann færeysskt sms skilaboð sem hinn mikli meistari Jónas Næs fékk frá landa sínum Pól í keppnisferð á Akureyri. Pól var þá fastur á klósettinu í nokkurs konar sjálfheldu, án pappírs, og rútan farin af stað.

Stærsta stundin: Fyrsti yngri landsleikurinn var eftirminnilegur sem og fyrsti meistaraflokksleikurinn.

Athyglisverðasti leikmaður í meistara-

flokki karla hjá Val: Nesta er ótrúlegt eintak.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val: Þekki það vel karlamegin, þar eru margir efnilegir strákar sífellt að bæta sig í öllum flokkunum og flokkarnir að verða fjölmennari en áður svo það eru mjög jákvæðir hlutir í gangi.

Flegustu orð og mottó: Eftir því sem ég hugsa meira um það þá eru orð séra Friðriks um að láta kappið ekki bera fegurðina ofurliði þá átta ég mig á því hvað þau eiga oft vel við.

Við hvaða aðstaður líður þér best: Líklega á hótél mömmu fyrir norðan, alltaf gott að vera þar.

Skemmtilegustu gallarnir: Veit ekki hvort það sé galli en kærastan hefur oft spurt hvort ég fái aldrei nóg af fótbolta. Þá er ég kannski nýbúinn að þjálfra og á æfingu sjálfur og fer svo að horfa á fótbolta. Eðlilegt.

Hvað er það fallegasta sem hefur verið sagt við þig: Erfitt að segja en það er t.d. alltaf gaman (og fallegt) þegar manni er hrósað fyrir góðan leik.

Fullkomið laugardagskvöld: Ætli það sé ekki eitthvað rólegt í faðmi fjölskyldunnar, elda góðan mat og hafa það náðugt.

Fyrirmynd þín í fótbolta: Steven Gerrard, Xabi Alonso. Það voru góðir tímar þegar þeir voru saman á miðjunni hjá Liverpool. Fylgdist líka með gjörsamlega öllu sem Zidane gerði þegar ég var yngri.

Draumur um atvinnumennsku í fótbolta: Ekki spurning að það er alltaf draumamarkmiðið – aðalatriðið núna er samt að gera vel hjá Val og svo sjá til hverju það skilar mér og liðinu.

Hvað einkennir góðan þjálfara: Góð þekking á leiknum, metnaður til að gera leikmenn sína betri, sanngirni.

Besti söngvari: Arnar Sveinn í Valsíðolinu á sínum tíma. Raddbeitingin og

sviðsframkoman ógleymanleg. Erfitt að velja milli hans og Bono í U2 sem er einnig frábær.

Besta hljómsveit: Hef í gegnum tíðina hlustað einna mest á U2 og The Killers.

Besta bíómynd: Gleymi seint þegar ég horfði á Shawshank Redemption með pabba, ég var held ég ekki orðinn tíu ára og hún hélt manni stjórnum. Annars af svona tiltölulega nýlegum myndum fannst mér Batman þrennan frá Nolan mjög góð.

Besta bók: Fannst ævisagan hjá Steven Gerrard góð lesning.

Besta lag: U2 – With or Without You.

Uppáhaldsvefsíðan: Fótbolta.net.

Uppáhaldsfélag í enska boltanum: Liverpool

Nokkur orð um núverandi þjálfara: Ákveðinn, metnaðarfullur og veit nákvæmlega hvað hann vill.

Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera: Ég myndi reyna að hefja byggingu á fótboltahúsi hvernig sem það yrði framkvæmt og fjármagnað, það myndi stökkbreyta aðstöðunni fyrir fótoltann.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðaranda: Aðstaðan fyrir handbolta og körfubolta er frábær. Það er hins vegar augljóst að vetraraðstaðan fyrir fótoltann í heild er búin að dragast aftur úr allflestum félögum á landinu því miður. Sumaraðstaðan fyrir fótoltann er hins vegar frábær og Vodafonevöllurinn einn sá flottasti á landinu.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum: Ég væri til í að sjá 2–3 stráka í minnsta lagi sem hafa gengið í gegnum yngri flokkana skila sér árlega inn í meistaraflokkinn og tel ég að innan fáeinna ára geti það orðið að veruleika en til þess að það gangi upp þarf að halda vel á spilunum við þjálfun og umgjörð þessara stráka.

Valur Íslandsmeistari í 5. flokki karla í handbolta

Valur hélt norður til Akureyrar föstudaginn 12. apríl síðastliðinn til þess að keppa á fjöllidamóti í handbolta. Til leiks voru send þrjú lið frá 5. flokki karla (drengir fæddir 2000). Þetta var fimmta og jafnframt síðasta mót vetrarins hjá þessum árgangi og hafði verið háð mikil barátta yfir veturinn þar sem Valsarar höfðu sigrað tvö mót fram að þessu og Fjölnir hafði sigrað tvö. Það var því um hreint úrslitamót að ræða hvort liðið mundi hampa titlinum árið 2013.

Það var lagt af stað frá Vodafonehöllinni snemma á föstudagsmorgun þar sem liðin áttu að spila seinnipart föstudagsins. Ferðin norður gekk mjög vel og voru allir krakkarnir mjög stilltir og þrúðir. Leikið var á föstudag, laugardag og sunnudag. Strákarnir tefldu fram, eins og kom fram hér að ofan, þremur liðum og

voru því 14 leikir yfir helgina svo það var í miklu að snúast hjá þjálfurum flokksins.

Valur 3 lék í 3. deild B-riðli og kepptu þeir fjóra leiki yfir helgina. Þeir sigruðu tvo leiki og töpuðu tveimur leikjum, þar sem þeir spiluðu við gríðarlega öflug lið. Sigrarnir þeirra voru hins vegar gríðarlega sterkir og spiluðu þeir mjög vel og enduðu í 3. sæti í deildinni

Valur 2 lék í 3. deild A-riðli og kepptu þeir fimm leiki yfir helgina. Þeir sýndu oftar en ekki gríðarlega flotta spíla-mennsku og sigruðu þrjá af leikjum sínum en töpuðu tveimur. Niðurstaðan var því 3. sæti í deildinni.

Valur 1 lék í 1. deild og keppti líka fimm leiki yfir helgina. Þeir gátu tryggt sér titilinn með sigri á mótinu og ákváðu þeir að spila frábærlega í nánast öllum

leikjunum sínum og endaði mótið því þannig að þeir töpuðu ekki leik, sigruðu fjóra af leikjum sínum en gerðu eitt jafntefli. Það dugði til að sigra deildina og tryggja titilinn á Hlíðarenda. Það var því þriðja árið í röð sem þessir piltar vinna sér inn Íslandsmeistaratitilinn.

Það er því nokkuð ljóst að framtíðin er björt hjá Val og þarf að halda vel utan um yngriflokkastarfið líkt og hefur verið gert undanfarin ár vegna þess að upp eru að koma þvílíkir snillingar og frábærir handboltamenn allir sem einn. Þetta er framtíðin sem mun vinna inn titla fyrir meistaraflokk Vals áður en við vitum af.

Við viljum því þakka fyrir að hafa verið með þessa stráka í vetur, það eru forréttindi að þjálfva svona meistarar hjá svona flottum klúbbsi sem Valur er.

Áður birt á valur.is

Velkomnir Valsarar!

PARTÝ BÚÐIN
ALLT FYRIR VEISLUNA

Faxafeni 11, Reykjavík, s. 534 0534,

Amaróhúsinu, Akureyri, s. 534 0535

www.partybudin.is partybudin@partybudin.is



Körfubolti er móðir allra íþróttanna

Oddur Ólafsson er 21 árs og leikur körfubolta með meistaraflokki

Ein setning eftir síðasta tímabil: Virkilega svekkjandi en lærdómsríkt.

Markmið fyrir þetta tímabil: Verða betri körfuboltamaður og einstaklingur.

Besti stuðningsmaðurinn: Öll mín fjölskylda, get ekki gert upp á milli.

Erfiðustu samherjarnir: Lárus Jónsson og Marvin Valdimarsson. Spilaði með þeim báðum í Hveragerði. Mjög ólíkir leikmenn sem erfitt er að spila á móti.

Erfiðustu mótherjarnir: Deuce Bello er virkilega fjölhæfur leikmaður sem eg spilaði á móti þegar ég var í skóla í Bandaríkjunum. Liðsfélagi hans var meðal annars Quincy Miller sem nú spilar með Denver Nuggets í NBA.

Eftirminnilegasti þjálfarinn: Coach Robinson. Hann var að þjálfa mig þegar ég var í high school í Bandaríkjunum. Virkilega spes týpa sem kom með allt öðruvísi vinkil á aðstæður en ég hafði vanist, sem getur bæði verið gott og slæmt.

Hvað einkennir góðan þjálfara: Mikill agi og djúpur skilningur á leiknum ásamt því að vera miðlandi og ná til leikmanna á réttan hátt.

Stærsta stundin: Líklegast þegar ég spilaði minn fyrsta leik í háskólabolta.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val: Margir athyglisverðir leikmenn. Hef heyrt að Hallveig Jónsdóttir sé athyglisverður leikmaður með meiru.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val: Birgir Björn Pétursson.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val: Sýnist þeir vera á hraðri uppleið.

Hvaða áhrif hefur koma Ólafs Stefánssonar á starfið hjá Val: Góð, myndi ég halda. Alltaf gott að fá uppalda menn aftur heim. Hann laðar að fólk og eykur áhuga hjá yngri kynslóðinni.

Flegustu orð: „Quality is not an act, it is a habit.“ – Aristoteles

Mottó: *When life gives you lemons, make lemonade.*

Við hvaða aðstæður líður þér best: Ætli það sé ekki bara inni á körfuboltavellinum eða með fjölskyldunni.

Fullkomið laugardagskvöld: Grillaður humar heima í sveitinni með fjölskyldu og vinum á falletgu vorkvöldi.

Fyrirmynd þín í körfubolta: Pétur Ingvarsson var mín fyrsta fyrirmynd í körfubolta. Hann var minn fyrsti þjálfari og ætli hann hafi ekki mótað mig mest sem leikmann.

Draumur um atvinnumennsku í körfubolta: Auðvitað er draumur flestra ef ekki allra íþróttamanna að geta lifað af íþóttinni.

Landsliðsdraumar þínir: Það væri mikill heiður og virkilega skemmtilegt að verða partur af A-landsliði Íslands einn daginn.

Besti söngvari: Oddur Pétursson.

Besta hljómsveit: Against all Odds.

Besta bíómynd: Shooter.

Besta bók: Brennu-Njálssaga.

Besta lag: Ég er kominn heim.

Uppáhaldsvefsíðan: Karfan.is, nba.com, mbl.is og fótbolti.net eru oftar en ekki á tölvuskjánum.

Uppáhaldsfélag í enska boltanum: Manchester United.

Uppáhalds erlenda körfuboltafélagið: Miami Heat.

Nokkur orð um núverandi þjálfara: Agaður og mjög hugsandi þjálfari sem nær vel til leikmanna sinna.

Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera: Setja meiri pening í körfuboltann.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðar-enda: Besta aðstaða sem til er á landinu.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum: Verða stærsta og öflugasta íþróttafélag á Íslandi. Með lið sem er að berjast um Íslandsmeistaratítul á öllum vígstöðum.

Fæðingardagur og ár: 17. nóvember 1992.

Nám: Nemi í viðskiptafræði við Háskólann í Reykjavík.

Kærasta: Engin eins og er.

Hvað ætlar þú að verða: Viðskiptafræðingur.

Af hverju Valur? Langaði að koma í metnaðarfullt umhverfi með góðum þjálfurum þar sem ég get bætt mig sem mest sem leikmaður.

Uppeldisfélag í körfubolta: Hamar frá Hveragerði.

Frægur Valsari í fjölskyldunni: Enginn.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum: Bara eins vel og hægt er. Öll fjölskyldan tekur þátt í þessu saman og það er lyklatríði fyrir mér.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni: Frændi minn, Þorvaldur Árni Þorvaldsson er með betri reiðmönnum á Íslandi, svo segist pabbi vera gömul handboltakempa.

Stjörnuþá þín fyrir næsta ár: Breyting á reglum um fjölda erlendra leikmanna mun hafa jákvæð áhrif á íslenskan körfubolta.

Af hverju körfubolti: Körfubolti er móðir allra íþróttanna. Frábær íþrótt sem krefst mikillar hugsunar og nákvæmni.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum: Hef orðið Íslandsmeistari, Reykjavíkurmeistari og Suðurlandsmeistari í hestaþróttum ásamt því að vera á verðlaunapalli á Norðurlandamóti.

Eftirminnilegast úr boltanum: Væntanlega þegar ég varð bikarmeistari með Hamri í unglingsaflokki árið 2010 en það var fyrsti titill sem félagið vann í körfuknattleik frá upphafi.

Þorbjörn Aðalbjörnsson lék með Val upp í 1. flokk en sjómennskan kom líklega í veg fyrir að hann spilaði með meistaraflokki.

eftir Þorgrím Þráinsson



Tobbi í Val

Eitt mark sem garparnir í Val höfðu umfram mótherjana var Þorbirni meiri gleði en hlutabréf í gróðafyrirtæki

Margir sem eru komnir vel yfir miðjan aldur muna eftir Tobba sem var stundum kenndur við Val, en þó ekki síst hversu oft hann var kenndur að Hlíðarenda! Þorbjörn Aðalbjörnsson fæddist 21. nóvember 1932 og bjó alla tíð að Skólavörðustíg 24 A. Tobbi var lágvaxinn, með stórt og mikið nef og sérkennilegur að mörgu leyti. Að sögn Ægis Ferdinandssonar, fyrrum formanns Vals sem man vel eftir Tobba, lék Þorbjörn með yngri flokkum Vals og 1. flokki. Hann minnst þess að Tobbi hafi ævinlega leikið á kantinum og skorað glæsilegt mark með 1. flokki, beint úr hornspyrnu í góðum vindi. Tobbi var skipverji á varðskipunum og þegar hann var í landi var hann oftast ekki kenndur og kom þá í Hverfiskjótubúðina að Hverfisgötu 50 sem Ægir rak. Þangað kom Lolli í Val ennfremur.

Ægir segir að Tobbi hafi verið svipuð týpa og Lolli, hress og skemmtilegur. Líf hans var víst eitt allsherjafjör þegar hann var í landi enda ölið oftast við hendina. Hann klæmdist við flesta og sagði brandara og kom oft að Hlíðarenda, ýmist til að leika sér í fótbolta við krakka eða fylgjast með hetjunum í meistaraflokki.

Þorbjörn Aðalbjörnsson lést 4. ágúst árið 1977 en eftirfarandi er m.a. annars að finna í eftirmælum um hann:

„Þorbjörn stundaði aðallega sjóinn og aldurtíla hans bar einnig að á sjó. Einn góðviðrisdag hugðist hann taka sér stutt sund í Nauthólsvíkinni, en missti meðvitund, var bjargað og fluttur á Borgarspítalann og þar lést hann örfáum vikum síðar án þess að komast nokkurn tímann til rænu. Hann horfði á hinar spaugilegri hliðar mannlífsins og naut þess sem tilveran hafði uppá að bjóða. Og einmitt í hlutverki skemmtilegheitamannsins verður Þorbjörn mér og öðrum næst ógleymanlegur. Hann var í hópi orðheppnustu manna sem ég hef fyrir hitt. Og svo meinfyndinn að fátítt er. Meðan hann var uppá sitt besta var frásagnagáfa hans slík að hann gat haldið mönnum föstum og orðlausum tímunum saman. Ekki dró það úr áhrifamætti skemmtunarinnar að Þorbjörn

var einmitt gæddur sérstæðum hæfileikum til eftirhermu. Maður sem hafði aðra eins orðgnótt og bjó að slíkum frásagnarhæfileikum hefur áreiðanlega aldrei flett dagblaði til annars en að lesa auglýsingar íþröttafélaganna. Á tyllidegi í lífi mínu fyrr á árinu, þegar ég hlaut að flyja land svo ég kafnaði ekki í vinsældum samborgara minna, heimsótti Þorbjörn konu mína til að færa mér að gjöf fjórar vandadar hljómplötur og fylgdu tvær minni gjafir með ...

Þorbjörn átti fleiri áhugamál en að halda sjálfum sér og öðrum í góðu skapi. Hann hafði mikla ánægju af tónlist. Armstrong og Gigli voru hans menn. Þó var knattspyrnan sem öllu fremur átti hug Þorbjarnar, þó ekki beint knattspyrnan ein og sér í lagi, heldur Knattspyrnufélagið Valur. Hún var einstök og engu öðru lík umhyggjan sem Þorbjörn bar fyrir félaginu sínu. Ef einhver spyrði mig um trúarskoðanir Þorbjörns Aðalbjörnssonar myndi ég hiklaust svara: Hann trúði á Knattspyrnufélagið Val. Eitt mark sem garparnir í Val höfðu umfram mótherjana var Þorbirni meiri gleði en hlutabréf í gróðafyrirtæki. Á sama hátt tók hann sárnærri sér eins og persónulegt áfall væri að ræða ef þessar hetjur hans biðu lægri hlut á leikvellinum. Og ýmsa stórviðburði innan lands og utan batt Þorbjörn sjaldnast við ákveðin ártöl, heldur tiltekna sigra Valsgarpanna. Og ef það er líf eftir þetta líf er ég sannfærður um að Þorbjörn Aðalbjörnsson mun um ókomin ár úr öðrum heimi senda þessum átrúnaðargóðum sínum uppörvanir og eldheitar hvatningar.

Þótt Þorbjörn Aðalbjörnsson hafi almennt séð tileinkað sér þau fyrirmæli Biblíunnar sem segja mönnum að fylgja fordæmi fuglanna og ala

ekki með sér áhyggjur af morgundeginum, og af þeim sökum hafi stundum kreppt nokkuð að Þorbirni og jafnvel blásið kalt um hann: þá stóð hann aldrei einn; hann átti alltaf það hlýja skjól sem aldrei brást honum. Það skjól var móðir hans, ekkjan Þorbjörg Grímsdóttir. Hún þreyttist aldrei í ást sinni og takmarkalausri umhyggju fyrir þessu yngsta afkvæmi sínu ...

Og hér skiljast leiðir, Þorbjörn Aðalbjörnsson. Þú heldur inn í það ríki sem ekki finnst á neinu korti. Við hin munum doka hér enn um stund. Ekki ætla ég að fella nein tár á kveðjustundinni, það var þér aldrei að skapi að menn bæru tilfinningarnar í dropatali utaná sér. Og síst að mér detti í hug að mæla við þig þá hvíleiddu bábilju að þeir deyi ungir sem guðirnir elska, því þá væri það þér líkast að spyrja til baka hvers konar mannverur það séu sem fylli öll elliheimili á Íslandi ...

Þó munt þú aldrei verða svo upptekinn af neinum hlut eða fyrirbrigði annars heims að hugur þinn verði ekki hálfur hjá hetjunum í Val. Og þurfi þeir uppörvunar með, munt þú þráðlaust senda þeim rauðglóandi brýningar.

Vertu stæll, Tobbi minn.

Már Kristjónsson.“



Þegar Tobbi var í landi mætti hann oft að Hlíðarenda og lék sér í knattspyrnu við þá krakka sem voru á svæðinu. Þessi mynd er líklega tekin um miðjan 8. áratuginn en Tobbi lést árið 1977. Fremri röð f.v.: Inga Vala Jónsdóttir, Kristjón Másson, Guðrún Haraldsdóttir, Guðni Þór Jónsson og Pippa. Aftari röð f.v.: Einar Kristinn Jónsson, Einar Ólafur Haraldsson, Björn og Tobbi – meistarin sjálfur og æskulýðsleiðtoginn á Skólavörðustíg.

Mér fannst handbolti eitthvað skrýttinn

Guðný Jenný Ásmundsdóttir er rúmlega þrítug, fædd 28. febrúar 1982 og hefur átt farsælan feril í handbolta og hlaut m.a. nafnbótina íþróttamaður Vals árið 2012

Guðný Jenný, eða Jenný eins og hún er alltaf kölluð, lék upphaflega handbolta með ÍR og síðan Haukum. Hún hefur reynt fyrir sér sem atvinnumaður erlendis en tók sér síðan frí frá handbolta og eignaðist tvö börn. Árið 2010 byrjaði Jenný aftur í handboltanum og gekk til liðs við Val og hefur síðan verið lykil-leikmaður hjá sigursælu kvennaliði Vals. Með Val hefur hún þrisvar orðið Íslandsmeistari, þ.e. 2010, 2011 og 2012. Þá varð hún bikarmeistari með Val 2012 og

2013. Jenný leikur sem kunnugt er stöðu markvarðar og hefur verið aðalmarkmaður landsliðsins frá miðju ári 2011 og er lykilmáður í íslenska landsliðinu. Árið 2012 var hún valin besta handboltakona ársins. Á yngri árum prófaði hún nokkrar íþróttagreinar eins og badminton, sund, frjálsar og fótbolta og þá hafði hún ekki mikið álit á handbolta. „Mér fannst hann eitthvað skrýttinn en ég var svo dregin á mína fyrstu handboltaæfingu hjá ÍR af vinkonu minni haustið 1991. Mér fannst

þetta ekki alslæmt og innan viku var ég komin í markað þar sem að ég hef unað mér síðan,“ segir Jenný glaðlega.

Valsblaðið tók Jennýju tali og spurði hver lykillinn væri að þessar miklu velgengi. Það stóð ekki á svari hjá henni. „Að mínu mati verður maður að hafa trú á verkefninu, á sjálfum sér og liðinu. Samhliða því verður maður líka að hafa viljann til þess að ná árangri, vera tilbúin í þá aukavinnu í leiknum sjálfum, sem skilur á milli þess að vinna og að tapa. Liðsheildin skiptir hér líka gríðarlega miklu máli. Sú sterka liðsheild sem verið hefur í Valsliðinu hefur skilað þeim árangri sem það hefur náð. Þegar leikmenn eru tilbúinir að vaða eld og brennistein hver fyrir aðra þá er lítið sem stoppar það lið í að ná þeim árangri sem að það stefnir að,“ segir Jenný sannfærandi.

Mjög góður mórall hjá Val

Jennýju finnst tíminn hjá Val frá því að hún gekk til liðs við félagið hafa verið mjög skemmtilegur en í fyrstu var hún varamarkmaður fyrir Beggu eftir að Sunneva fótbrotnaði. „Ég var þá ekki í neinu formi og gat varla haldið út upphitun í fótbolta að neinu viti og eins og ég djóka oft með, að ef ég náði að verja boltann að þá víbraði ég í langan tíma á eftir,“ segir hún glaðlega. Með Val varð hún strax Íslandsmeistari 2010 og henni fannst það ólýsanleg tilfinning að fá að taka þátt í slíku ævintýri á ný, en hún hafði áður verið Íslandsmeistari með Haukum 2001 og 2002. „Mórallinn var



Guðný Jenný ásamt börnum sínum, Ronju Victoriu og Henry Sebastian Nanoqs-börnum



Guðný Jenný var kjörin íþróttamaður Vals 2012 og hafði um það þetta að segja. „Það var rosalega gaman að fá þessa viðurkenningu, sérstaklega í ljósi þess að það er mikið af flottum leikmönnum sem ættu líka skilið að hljóta þessar viðurkenningar.“

rosalega góður í Val og mér leið strax rosalega vel. Ég hikaði því ekki þegar ég var spurð hvort að ég gæti hugsað mér að halda áfram og vera með næsta tímabil er ljóst var að Begga myndi fara til Nor-egs,“ segir Jenný.

Hvern var aðdragandi að því að þú gekkst til liðs við Val? „Stefán hringdi í mig og hafði frétt af því að ég vildi byrja aftur í boltanum eftir langt hlé. Valur var bara með Beggu í markinu eftir að Sunneva hafði fótbrotið sig á æfingu. Ég sló til og það var ekki aftur snúið. Í janúar á þessu ári er ég búin að vera 4 ár í Val. Það er þá lengsta vera mín í nokkru félagi sem ég hef spilað með. Það er því óhætt að segja að ég er orðinn mikill Valsari, enda tíminn hér verið ótrúlega skemmtilegur og aðbúnaðurinn til fyrirmyndar,“ segir Jenný. „Stemningin hefur verið mjög góð. Þetta er sterkur hópur sem hefur staðið saman í gegnum súrt og sætt. Það eru margir sterkir einstaklingar innan hópsins en við höfum allar haft sömu sýn á það hvert við stefnum og því höfum við náð góðum árangri,“ segir Jenný ákveðin.

Margir titlar með Val á fjórum árum

Jenný hefur unnið til margra titla með Val frá því að hún gekk til liðs við félagið í ásbjörjun 2010. Henni finnst Íslandsmeistaratitillinn 2011 standa upp úr

í minningunni. „Tvær framlengingar og vító. Ég held að þetta verði seint toppað. Mér hefur sjaldan verið jafn mikið létt eins og þegar ég varði vítið frá Stellu í þessari keppni. Spennan var orðin rosalega mikil á þessum tímabili og þetta var fyrsta vítið sem tekið var í víta-keppninni. Ég vissi bara að skotið myndi koma niðri, og ég ætlaði því bara að ná að loka eins stóru svæði og ég mögulega gat á neðri hluta marksins. Ég varði rosalega fá víti tímabilið 2010–2011, en ég tók það sem skipti máli að mínu mati,“ segir Jenný.

Jennýju fannst erfiðasti titillinn vera Íslandsmeistaratitillinn 2012. Sérstaklega fannst henni minnisstætt þegar Stella jafnaði einvígið með marki úr aukakasti í lok framlengingar. „Það er óhætt að segja að mér leið eins og skúrknur eftir þann leik. Við komum svo sterkar til baka í fimmta leiknum og unnum einvígið, það er mér einnig mjög minnisstætt að áhorfendameitið í Vodafone höllinni var slegið í þessum oddaleik og erum við stelpurnar ákaflega stoltar af því,“ segir Jenný og er greinilega stolt af þessu afreki.

Þrátt fyrir mikla velgengni kvennaliðs Vals á undanförunum árum standa nokkrir sárir ósigrar upp úr í minningunni en hún á erfitt að gera upp á milli þeirra, „bikarúrslitin 2011 á móti Fram, fimmti leikur í undanúrslitum Íslandsmeistaratsins 3013 á móti Stjörnunni, og svo þegar við duttum

út á fjölda skoraðra marka á móti Salu í Evrópukeppninni haustið 2012. Þessi töp tóku á salartetrið,“ segir Jenný hugsi.

Fastamaður í kvennalandsliðinu

Jenný hefur verið fastamaður í kvennalandsliðinu á undanförunum árum og tekið þátt í mörgum skemmtilegum og eftirminnilegum verkefnum með landliðinu. Henni finnst Brasiluferðin standa upp úr af verkefnum landsliðsins þ.e. þátttaka í lokakeppni heimsmeistarabóts. „Stemningin og undirbúningurinn og ferðin sjálf var svo til fyrirmyndar og ég efast um að það verði nokkurn tímann toppað. Þetta var líka fyrsta stórmótið sem ég fór á og það eitt var sjá langþráðan draum nálgast. Eftirminnlegustu landsleikirnir eru heimaleikurinn á móti Úkraínu 2011 þar sem við unnum með 18 eða 19 mörkum, eitthvað sem enginn hafði búist við og svo sigurinn á Spánverjum, þá bronshöfum frá HM 2011 vorið 2012. Ótrúlega flott afrek og mikill heiður að hafa spilað þessa leiki,“ segir Jenný og finnst greinilega gaman að rifja upp þessa eftirminnilegu landsleiki. Hún telur að kvennalandsliðið hafi alla burði til að tryggja sig aftur inn á stórmót og vonast hún til þess að ná sjálf að leika aftur á stórmóti með landsliðinu í framtíðinni.

Segðu frá reynslu þinni frá atvinnu-mennsku erlendis. „Ég fór til Molde í Noregi haustið 2002 og spilaði hjá 1.



„Það eru margir sterkir einstaklingar innan hópsins í Valsliðinu en við höfum allar haft sömu sýn á það hvert við stefnum og því höfum við náð góðum árangri.“



Jenný fagnar innilega með Hrafnhildi Ósk Skílaadóttur einum af fjölmörgum titlum í handbolta með Val.



Konni kóngur hefur lyft fjölmörgum bikurum með Valsstelpunum í handbolta á undanförunum árum og hér lyftir hann sigurlaunum í bikarkeppninni 2013.

deildarliðinu Træff. Krummi Halldórsson var þá að þjálfra Træff og bráðvantaði markmann. Ég var 3 ár hjá Træff í 1. deildinni og gekk bara vel, fannst þetta mjög skemmtilegt en allt öðruvísi en hér heima. Ég tók svo eitt ár í 3. deildinni á meðan ég var að klára síðasta árið mitt í skólanum úti, en hætti svo ekki fyrr en ég var orðin ólett af mínu fyrsta barni. Ég gæti alveg hugsað mér að fara aftur út ef eitthvað rosalega flott og freistandi myndi dúkka upp, segir Jenný.

Hvaða þýðingu hefur heimkoma Ólafs Stefánssonar á handboltann hér á landi að þínu mati og þá sérstaklega hjá Val? „Það vekur að sjálfsögðu athygli að Óli komi heim og þjálfar í íslensku deildinni. Ég held að það sé mikilvægt fyrir íslenskan handbolta að þessar hetjur sem við eigum komi og vinni að uppbyggingu íþróttarinnar hér á landi, hvort sem það sé með þjálfun eða með öðrum hætti. Fyrir mitt leyti hef ég fengið ákaflega góðar æfingar sem tengjast mér í markinu frá honum Claes Halgren, en það kemur einmitt til vegna Óla. Eins kemur Óli með Ragga með sér og hefur Raggi sett upp prógrammið fyrir allan líkamlega þáttinn fyrir kvennaliðið og eftir því sem ég hef heyrt hafa stelpurarnar verið mjög ánægðar,“ segir Jenný.

Hvernig gengur að samræma uppeldislutverkið við handboltæfingar og keppni? „Það gengur iðulega alltaf vel. Ég er með frábæran stuðning frá minni fjölskyldu og maka. Samhliða því er aðstaðan góð í Valsheimilinu þegar maður hefur þurft að taka börnin með sér á æfingu. Það hefur verið boðið upp á pössun og það er auðvitað mjög mikilvægt fyrir þá iðkendur sem eiga börn að geta nýtt sér það,“ segir Jenný sem er tveggja barna móðir en margir leikmenn kvennaliðs Vals eru einnig í hennar sporum.

Nú varstu kjörin íþróttamaður Vals 2012 og jafnframt besta haldboltakonan hér á landi sama ár. Hversu mikilvægar eru viðurkenningar af þessu tagi? „Það er rosalega gaman að fá svona viðurkenningar, sérstaklega í ljósi þess að það er mikið af flottum leikmönnum sem ættu líka skilið að hljóta þessar viðurkenningar,“ segir Jenný þakklát og auðmjúk.

Mikilvægt að fara út fyrir þægindarammann til að ná framförum

Vigdís Birna Þorsteinsdóttir er 17 ára og leikur handbolta með 3. flokki

Vigdís leikur nú sitt fjórða tímabil með Val en hún skipti úr Fram vegna þess að hún lék einnig fótbolta með Val og fannst óþarflega flókið að vera í tveimur félögum. Frábær aðstaða og mjög góðir þjálfarar auðvelduðu líka þessa ákvörðun að skipta um félag.

Hvers vegna handbolti, hefur þú æft aðrar greinar? „Hafði æft líka fótbolta þangað til í sumar, en valdi handboltann vegna þess að ég hef meiri vilja og áhuga til að ná langt þar og finnst hann líka skemmtilegri.“

Hvernig gekk ykkur á þessu ári? „Okkur gekk ekki alveg nógu vel á síðasta tímabili, komumst ekki upp úr 2. deild og náðum heldur ekki langt í bikarnum. Flokkurinn fór á mót á Spáni í sumar, Granollers Cup, en ég fór ekki með. Mér finnst hópurinn vera mjög góður. Erum með mikla breidd og náum vel saman utan vallar líka.“



Hvernig eru þjálfarar þínir? „Þjálfararnir mínir eru frábærir, gæti ekki fengið betri þjálfara þótt víða væri leitað. Góður þjálfari finnst mér vera sá sem gerir leikmann að betri leikmanni, gerir kröfur til þeirra og lætur þá fara út fyrir þægindarammann til að ná framförum.“

Segðu frá skemmtilegum atvikum úr boltanum. „Utanlandsferðirnar eru alltaf efst í huga en síðan er það líka þegar þegar við vorum á Ítalíu og Lea gamli markmaðurinn okkar og Kalli Erlings voru fengin til að dæma í fegurðarsamkeppni í mótinu og Lea var kynnt sem besta handboltakona Íslands, en þá héldu þau að hún væri fararstjórinn okkar, Hrabba.“

Hverjar eru fyrirmyndir þínar í handboltanum? „Þær eru nokkrar, en þær sem standa upp úr eru Hrafnhildur Skúla og Anna Úrsúla.“

Hvað þarf til að ná langt í handbolta eða íþróttum almennt? „Þarf í fyrsta lagi að hafa viljann til að ná langt, líka mikið keppnisskap og síðan skapar æfingin auðvitað meistaran. Helsta sem ég þarf að bæta núna er t.d. skot og styrkur. En auðvitað er alltaf hægt að bæta allt.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í handbolta og lífinu almennt? „Draumurinn er að vera fastamaður í A-landsliðinu og komast út í atvinnumennskuna, t.d. í Danmörku, Noregi eða Svíþjóð, og að lokum bara lifa góðu og hamingjusömu lífi. Eftir 10 ár verð ég byrjunarliðsmanneskja í A-landsliðinu og búin að fara út að spila, hvort sem ég væri þar ennþá eða ekki.“

Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú

fengið frá foreldrum þínum? „Hef fengið mikinn stuðning frá foreldrum mínum í sambandi við handboltann eða íþróttir yfir höfuð. Mér finnst stuðningur foreldra mjög mikilvægur, þau eiga klárlega hluta í árangrinum.“

Hvernig er aðstaðan á Hlíðarenda til að æfa handbolta? „Valur er með eina af bestu aðstöðunum á landinu til að æfa handbolta svo ég get ekki verið annað en sátt. Það eina sem Hlíðarenda vantar er gervigrashöll að mínu mati.“

Hver eru þín einkunnarorð (mottó)? „Þú uppskerð eins og þú sáir.“

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



Flügger litir





Það skipta allir máli

Það vakti þó nokkra athygli að á uppskeruhátíð knattspyrnudeildar Breiðabliks í haust voru ekki veitt einstaklingsverðlaun í yngri flokkum heldur voru eldra árs iðkendur útskrifaðir upp úr flokkunum. Í þessum pistli er velt upp kostum og göllum þess að veita einstaklingsverðlaun í yngri flokkum

Það er takmark margra barna og unglunga sem stunda íþróttir að vinna til verðlauna. Því fylgir jafnan mikil gleði og ánægja, en að sama skapi geta vonbrigðin orðið mikil við ósigur. Því yngri sem börnin eru því erfiðara eiga þau með að sætta sig við að fá ekki verðlaun eins og hinir. Börn og unglingar mæta á æfingar til að hitta vini sína og af því að það er skemmtilegt, en einnig til þess að auka hæfni sína og til að standa sig betur í næstu keppni. Þrátt fyrir að keppni sé ekki aðalatriðið í íþróttaiðkun barna og unglunga þá er hún órjúfanlegur hluti keppnisíþróttar enda hefur keppni fylgt íþróttaiðkun frá órófi alda. Í hópiþróttum er talað um að liðið geti aldrei orðið sterkara en veikasti hlekkurinn og því bera allir liðsmenn ábyrgð á að liðið standi sig vel. Það getur enginn einn leikmaður í flokkaíþrótt unnið leik upp á

eigin spýtur heldur er það samantlagt vinnuframlag allra sem skiptir máli.

Í stefnu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí) um barna- og unglungaíþróttir kemur fram að ekki eigi að veita börnum yngri en 10 ára einstaklingsverðlaun heldur eigi allir þátttakendur að fá jafna viðurkenningu. Þessi stefna tók gildi árið 1997 og það tók tíma að aðlaga stefnuna að þeim hefðum sem höfðu skapast t.d. með því að hætta að kjósa markmann móts eða að veita markahæsta leikmanni sérstök verðlaun eins og tíðkaðist í yngstu flokkunum. Nú finnst flestum sjálfsagt að yngstu þátttakendunum sé hampað jafnt.

Á uppskeruhátíðum félaga hefur það tíðkast að velja besta leikmanninn, þann efnilegasta og þann sem hefur tekið mestum framförum en þó ekki fyrir en á 11. ári sem samræmist stefnu ÍSí. Nú hafa Blikar (Breiðablik) sem reka fjölmennustu knattspyrnudeild landsins, fallið frá því að verðlauna einstaklinga á uppskeruhátíð knattspyrnudeildar, en þess í stað útskrifa þeir eldra árið upp úr flokknum og veita öllum viðurkenningarskjal. Þessa breytingu rökstyðja þeir með því að ómögulegt sé að taka einn einstakling út úr stórum hópi og segja „þú ert best(ur)“ eða „þú ert efnilegust/efnilegastur“. Með viðurkenningarskjalinu útskrifar félagið einstaklinginn upp úr flokknum með þeim skilaboðum að það sem skipti höfuðmáli sé að halda áfram, leggja sig fram og gera ætíð sitt besta. Þessi breyting mæltist mjög vel fyrir hjá stjórn deildarinnar, foreldrum og ekki síst þjálfurum sem höfðu fram að þessu kviðið því að þurfa að velja einn einstakling úr stórum hópi iðkenda og jafningja. Breytingin náði til einstaklinga upp í 3. flokk en leikmenn í 2. flokki og meistaraflokki fengu áfram einstaklingsverðlaun. Knattspyrnudeild Breiðabliks hefur áhuga á að halda verkefninu áfram og útfæra hugmyndina áfram.

Það sem mælir með þessum breyting-



um er að einstaklingar á sama aldri taka út þroska á mismunandi tímum og það er ekki endilega sá sem er tæknilega bestur sem skarar fram úr á ákveðnum aldri, heldur sá sem er stærstur og sterkastur. Sá sem er lítill hættir mögulega snemma vegna lítilla líkamsburða og lítillar viðurkenningar, en hann hefur mögulega bestar líkamlegar og vitsmunalegar forsendur til að verða bestur þegar hann hefur náð fullum þroska. Með þessari nálgun, að veita öllum jafna viðurkenningu ættu allir að fá það á tilfinninguna að þeir skipti máli, að þeir tilheyri hópi og liðsheild og fái hvatningu um að halda áfram.

Hvort að þetta er sú leið sem hentar í öllum íþróttagreinum eða í öllum félögum er alls óvíst en það er öllum félögum hollt að staldra aðeins við og velta því fyrir sér af hverju hlutirnir eru gerðir á þennan máta eða hinn og hvort hægt væri að gera þá einhvern veginn öðruvísi starfinu til bóta.

Íþróttahreyfingin hefur fengið á sig gagnrýni fyrir að vera of afreksmiðuð og sýna þeim sem ekki hafa áhuga eða getu til að skara fram úr lítinn áhuga. Í íþróttum þarf að vera pláss fyrir alla, það verða ekki allir meistaraflokksleikmenn hvað þá heldur landsliðs- eða atvinnumenn. En íþróttahreyfingin hefur alltaf þörf fyrir góða leiðtoga, dómara og þjálfara, sjálfbodaliða og stuðningsmenn. Gefum öllum tækifæri og reynum að halda þeim sem lengst í íþróttum á þeirra eigin forsendum. Við gerum það með því að láta alla finna að þeir skipta máli.

Ragnhildur Skúladóttir



Mér finnst starfið í yngri flokkunum til fyrirmyndar

Alexander Jón Músson er 15 ára og leikur handbolta með 3. og 4. flokki

Alexander hefur æft handbolta í 4 ár. Hann æfir bæði með 3. og 4. flokki og er auk þess aðstoðarþjálfari hjá 7. flokki karla. Hann valdi Val þar sem eldri systkini hans voru í fótbolta í Val og fjölskyldan býr í Valshverfinu.

Hvers vegna handbolti, hefur þú æft aðrar greinar? „Félagi minn dró mig á æfingu og mér fannst það svo gaman að ég hélt áfram. Ég hef æft fótbolta og prufað mig áfram í nokkrum öðrum íþróttum.“

Hvernig gekk ykkur á þessu ári? „Okkur gekk ekki nógu vel á síðasta tímabili. Við kepptum bara á Íslandsmótinu. Hópurinn er góður og skemmtilegur og við erum allir góðir vinir.“

Hvernig eru þjálfarar þínir? „Mér finnst þjálfararnir mínir góðir og það sem einkennir góðan þjálfara er að vera hvetjandi en þeir mega samt vera strangir inn á milli.“

Segðu frá skemmtilegum atvikum úr boltanum. „Það var alltaf jafn gaman í keppnisferðum þegar Maggi pabbi Egils las fyrir okkur Gúmmi-Tarzan með tilþrifum fyrir svefninn, þá hló maður endalaust. Hver veit nema að það gerist aftur. Annað atvik er úr keppnisferð til

Akureyrar „við strákarnir vorum í elt-ingaleik og ég hljóp á rafmagnshurð og brákaðist á tanni. Í fótboltanum fór ég í ófáar keppnisferðirnar til Eyja og til Akureyrar og það sem ég man aðallega úr þeim ferðum eru ferðirnar með Herjólfri frá Þorlákshöfn og svo allar Brynjuísferðirnar fyrir norðan.“

Hverjar eru fyrirmyndir þínar í handboltnum? „Hef ekki leitt hugann endilega að því hver mín fyrirmynd er í handboltanum en ég held að það sé Óli Stef.“

Hvað þarf til að ná langt í handbolta eða íþróttum almennt? „Til að ná langt í handbolta þarf maður hugarfarið í það og alltaf að vilja bæta sig. Eins að vera jákvæður og taka vel á móti hrósi og leiðbeiningum. Svo þarf að huga vel að mataræðinu. Það sem ég þarf helst að bæta hjá mér er mataræðið og horfa vel á það sem markmaðurinn gerir.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í handbolta og lífinu almennt? „Mínir framtíðardraumar í handboltanum eru að komast út að spila. Mig langar að verða atvinnumaður í handbolta annaðhvort í Þýskalandi eða Danmörku.“

Hver er frægasti Valsarinn í fjölskyld-

unni þinni? „Guðmundur Steinn Hafsteinsson fótboltamaður er frændi minn, við erum þremenningar.“

Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum? „Ég hef fengið góðan og jákvæðan stuðning frá foreldrum mínum, þau hafa alltaf verið dugleg að skutla mér á æfingar og horfa á mig spila. Stuðningur foreldra er mjög mikilvægur að mínu mati, það má ekki pína barnið sitt á æfingar en það á að hjálpa því að taka rétta ákvörðun.“

Hvað finnst þér mikilvægast að gera hjá Val til að efla starfið í yngri flokkunum félagsins? „Mér finnst starfið í yngri flokkunum til fyrirmyndar og það er bara að halda því góða starfi áfram.“

Hvernig er aðstaðan á Hlíðarenda? „Aðstaðan á Hlíðarenda er sú besta á landinu að mínu mati. Þú hefur wi-fi, þú hefur sjoppu, þú hefur fjóra sali til að æfa í og lyftingaaðstöðu.“

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

Hver eru þín einkunnarorð (mottó)? „Ég hef nú ekkert sérstakt mottó en á maður ekki bara að segja: *Ekki láta kappið bera fegurðina ofurliði.*“



Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

GGLAGNIR_{ehf}
PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA
1988 - 25 ára - 2013

ALARK
arkitektar ehf.
DALVEGUR 18, 201 KÖPVAOGUR S. 534-8800, 534-8818
JAKOB LINDAL OG KRISTJAN AGÐRÉSSON - ARKITEKTAR FKI

Fjárfestingarfélagið Akureyrin ehf.

**Viðar Elísson
endurskoðandi**



Meistaraflokkur karla í handknattleik 2013–2014. Efri röð frá vinstri: Ólafur Indriði Stefánsson, Guðni Jónsson, Orri Freyr Gíslason, Hlynur Morthens, Vignir Stefánsson, Daði Gautason, Ægir Hrafn Jónsson, Þorgrímur Smári Ólafsson, Atli Már Bárúson, Elvar Friðriksson, Júlíus Þórir Stefánsson, Ragnar Þór Óskarsson. Fremri röð frá vinstri: Finnur Ingi Stefánsson, Guðmundur Hólmar Helgason, Lárus Helgi Ólafsson, Alexander Örn Júlíusson, Sveinn Aron Sveinsson, Geir Guðmundsson, Bjartur Guðmundsson. Á mynd vantar Finnur Birgir Jóhannsson. Ljós. Guðlaugur Ottesen Karlsson.

Öflugt uppbyggingarstarf í handboltanum og kvennaliðið nær ósigrandi

Skýrsla handknattleiksdeildar 2013

Meistaraflokkur karla

Eftir erfitt tímabil árið á undan var ætlinin að bæta í og byrjað var á að ráða nýjan þjálfara þar sem Óskar Bjarni var kominn til Danmerkur sem þjálfari Viborg. Fyrir valinu var Patrekur Jóhannesson sem eftirmaður hans og Heimir Ríkardsson honum til aðstoðar sem átti heldur betur eftir að sýna hversu megnugur þjálfari hann er.

Eftir að hafa misst nokkra lykilleikmenn fyrir tímabilið (Anton Rúnarsson, Orri Freyr Gíslason, Sturla Ásgeirsson)

var þegar var farið að bæta í hópinn og fyrst ber að nefna bræðurna Þorgrím Smára og Lárus Helga Ólafssyni, Vigni Stefánsson og erlendan leikmann Adam Seferovic sem miklar vonir voru bundnar við.

Íslandsmót

Fyrstu tveir leikir tímabilsins töpuðust gegn HK 29-23 og FH 22-25 en náðum fyrsta sigri gegn liði UMFA í þriðja leik og einkenndist tímabilið á ósigrum með minnsta mun. Kallað var á tvo sterka og reynda leikmenn er líða var farið á tíma-

bilið og gengið ekki eins og óskir stóðu til um. Fannar Örn Þorbjörnsson og Hjalti Pálmasson létu sitt ekki eftir liggja og styrktu liðið sem um munaði. Adam Seferovic náði sér aldrei að strik og var sendur heim snemma og fenginn var leikmaður frá Rauðu Stjörnunni (Serbíu) Nikola Dokic sem er sterkur miðjumaður og átti fína spretti út tímabilið.

Þjálfaraskipti

Töluvert gekk á í þjálfaramálum þetta árið og Patrekur hætti störfum í febrúar efir að hafa tilkynnt stjórn í desember



Meistarar meistaranna í handbolta kvenna 2013. Efri röð frá vinstri: Óskar Bjarni Óskarsson, Valgeir Viðarsson, Gherman Marinela, Aðalheiður Hreinsdóttir, Íris Ásta Pétursdóttir, Bryndís Wholer, Hildur Marín Andrésdóttir, Rebekka Rut Skúladóttir, Karólína Lárudóttir, Konni kóngur, Ragnhildur Rósa Guðmundsdóttir og Stefán Arnarson. Neðri röð frá vinstri: Guðrún Lilja Gunnarsdóttir, Kristín Guðmundsdóttir, Guðný Jenný Ásmundsdóttir, Sigríður Arnfjörð Ólafsdóttir, Morgan Þorkeldsdóttir, Vigdís Þorsteinsdóttir og Hrafnhildur Ósk Skúladóttir. Ljós. Guðlaugur Ottesen Karlsson.

2012 að hann vildi hætta störfum og hafði hafið viðræður við Hauka sama mánuð. Þá voru góð ráð dýr og Heimir Ríkharðsson stóð upp og var reidubúinn að stýra liðinu út tímabilið ásamt ekki ómerkari Valsmanni en Þorbirni Jenssyni sem hefur engu gleymt og saman þjöppuðu þeir hópnum saman og náðu að landa 7 sigrum, 2 jafnteflum og 3 töpum. Niðurstaðan var næst neðsta sæti eftir góðan endasprett með þremur sigrum í lokin á liði Akureyrar, Haukum og svo loks UMFA og komnir í 4. liða umspil um sæti í úrvalsdeild að komandi ári. Þrátt fyrir að vera með fjórða besta markahlutfall í deildinni eða -10 mörk eða í 21 leik unnust 5 leikir, 5 jafntefli og 14. ósigrar.

Umspil

Þar byrjuðum við á að mæta liði Gróttu þar sem tveir öruggir sigrar unnust. Næst var það lið Stjörnunnar sem hafði aldeilis komið á óvart þetta árið og náði í úrslit bikarkeppni HSÍ. Fyrri leikurinn vannst á heimavelli með minnsta mun eða 28-27 eftir að hafa verið marki undir í hálfleik. Seinni leikurinn í Mýrinni var ekki auðveldari og leiddi Stjarnan 15-12 í hálfleik

en reynslumiklir leikmenn Vals sigldu skútunni til sigurs 22-23 og sæti í úrvalsdeild tryggt að ári. Finnur Ingi Stefánsson átti gott ár ásamt Hlyn Morthens sem átti við meiðsli að glíma en spilaði þó alla leiki. Sigfús Sigurðsson lagði skóna á hilluna fægu eftir þrálát meiðsli og á

hann þakkar skilið fyrir sitt framlag til félagsins enda sannur Valsmaður þar á ferð.

Klárlega viðburðaríkt ár og eitthvað sem Valsmenn vilja ekki endurtaka neitt í bráð enda flestir leikir ekki fyrir hjartveika.



Guðmundur Hólmar Helgason hefur staðið sig vel í leikjum haustsins en hann ásamt félagamönnum sínum í KA, Geir Guðmundssyni, gengu á árinu til liðs við Val á lánssamningi til eins árs. Þetta er mikill happafengur fyrir Valsmenn.



Símabikarinn

Í Símbikarkeppni HSÍ duttum við út í 16.liða úrslitum gegn ungu liði Selfoss og vonbriðgðin mikil enda við Valsmenn verið með áskrift í úrslitum bikarkeppninnar undanfarin ár.

Þjálfarar

Patrekur Jóhannesson, Heimir Ríkarðsson og Þorbjörn Jensson

Líðstjórar Guðni Jónsson og Finnur Jóhannsson

Sjúkrapþjálfari Valgeir Viðarsson

Meistaraflokkur Kvenna

Meistaraflokkur kvenna hefur undanfarin ár verið stolt okkar félags í handbolta. Eins og fyrri ár var leikmannahópur okkar vel skipaður og reynslumiklir leikmenn í bland við yngri sem taka lærdóm af eldri og safna í reynslubankann.

Meistarar meistaranna

Á þessu tímabili byrjuðum við á að gjör-sigra lið ÍBV í leik meistarara meistaranna

Gamla kempan Þorbjörn Jensson aðstoðaði við þjálfun meistaraflokks karla á síðasta tímabili. Hér sést hann með Heimi Ríkarðssyni sem tók við liðinu á miðju tímabili. Saman náðu þeir að halda Val í efstu deild karla eftir flottan endasprið.

29-19 eftir að vera einu marki undir í hálfleik 14-15. Tímabilið var nokkuð gott og unnust 18 leikir í deild af 20 og tvö töp gegn Stjörnunni og ÍBV. Svo deildarmeistaratitill í höfn og titill tvö kominn í hús.

Evrópukeppni

Með svona sterkt lið var ákveðið að taka þátt í Evrópukeppni kvenna og drógumst gegn liði Valencia í samnefndri borg á Spáni. Báðir leikirnir voru spilaðir ytra 19. og 20. október og unnust nokkuð sannfærandi 22-27 og seinni leikurinn 37-25. Næst drógumst við gegn liði H.C. Zalau frá Rúmeníu og var ákveðið að spila báða þessa leiki hér heima enda ekki gæfulegt ferðalag til Rúmeníu. H.C. Zalau er eitt sterkasta í Evrópu og vorum við klárlega litla liðið enda ekki mikil reynsla hjá okkur í Evrópukeppnum. Fyrri leikurinn vannst með einu marki og áttu Zalau greinilega ekki von á svona mikilli mótspyrnu en seinni leikurinn spilaðist eins og í draumi og í hálfleik var staðan 9-16 fyrir okkur. En við vökn- uðum við vondan draum er úrslit voru ráðin og tapaðist leikurinn 22-21 og Zalau áfram á fleiri mörkum skorðuðum á útíveilli og fögnuðu líkt og heimsmeistarar og Evrópudraumurinn okkar á enda.

Deildarbikar

Deildarbikar var spilaður milli jóla og

nýárs og tapaðist úrslitaleikur þar við Fram 28-24.

Símabikarinn

Í Símbikar kvenna fórum við alla leið í úrslit og var spilað í final four mynd líkt og þekktist í Þýskalandi, eftir að hafa lagt lið Selfoss í 8 liða úrslitum mættum við ÍBV í 4 liða úrslitum sem varð því miður aldrei spennandi leikur og vannst 27-19 (16-9) þannig að í úrslitaleik mættust erkifjendumir Fram og Valur. Varð sá leikur heldur betur spennandi og ótrúleg frammistaða Valsstelpna eftir að vera 12-8 undir í hálfleik mættu þær til leiks í seinni hálfleik og unnu 22-25 og urðu Símbikarmeistarar 2013.

Íslandsmót

Í úrslitakeppninni byrjuðum við á að sigra lið Hauka örugglega í tveimur leikjum og mættum liði Stjörnunnar í 4 liða úrslitum og vannst fyrsti leikur á heimavelli 27-23 eftir að hafa verið marki undir í hálfleik 12-13. Leikur tvö tapaðist í Mýrinni 28-24 (11-10) þriðji leikur tapaðist á heimavelli 23-24 (12-15) og loks náðu stelpurnar hefndum í fjórða leik 22-26 á útíveilli og tryggðu oddaleik sem tapaðist á ótrúlegan hátt með sigurmarki Stjörnunnar á lokasekúndu leiksins og sigurgöngu Vals lokið í bili. Annars gott ár á enda og þrjú titlar af fimm sem komu í hús.



Sigurður Ásbjörnsson tímavörður skeggræðir við dómara.



*Stefán Arnarson þjálfari
meistaraflokks kvenna.*

Þjálfarar

Stefán Arnarson og Atli Hilmarsson
Sjúkraþjálfari Valgeir Viðarsson

Eftirfarandi leikmenn voru heiðraðir á lokahófi handknattleiksdeildar fyrir leikjafjölda í meistaraflokki í Íslandsmóti.

50 + leikir:

Hlynur Morthens
Finnur Ingi Stefánsson
Valdimar Fannar Þórsson
Sveinn Aron Sveinsson
Atli Már Báruson

50 + leikir:

Guðný Jenný Ásmundsdóttir
Anna Úrsula Guðmundsdóttir
Karólína Lárusdóttir
Sigríður Arnfjörð
Ragnhildur Rósa Guðmundsdóttir

100 + leikir:

Orrí Freyr Gíslason
Gunnar Harðarson

100 + leikir:

Hrafnhildur Skúladóttir
Kristín Guðmundsdóttir
Rebekka Rut Skúladóttir
Íris Ásta Pétursdóttir
Dagný Skúladóttir

150 + leikir:

Drífa Skúladóttir
Ágústa Edda Björnsdóttir
Kolbrún Franklín

Uppskeruhátíð meistaraflokka

Á uppskeruhátíð meistaraflokks karla og kvenna voru verðlaunaðir þeir leikmenn sem stóðu sig best á tímabilinu.

Karlar

Finnur Ingi Stefánsson, besti leikmaður
Gunnar Kristinn Þórsson, efnilegastur

Kvenna

Guðný Jenný Ásmundsdóttir, besti leikmaður
Bryndís Elín Halldórsdóttir, efnilegust

Stjórn Handknattleiksdeildar

Stjórn Handknattleiksdeildar vill koma á fram þakklæti til allra þeirra sjálfboda-

liða sem hafa lagt hönd á plóg við umgjörð leikja og fjáraflana.

Valkyrjur fyrir sína ómetanlegu aðstoð í Lollastúku fyrir og eftir leiki og miðasölu, Sigurði Ásbjörnssyni fyrir skemmtilega pistla um leiki vetrarins og auðvitað heimaleikjaráði fyrir þá flottu umgjörð leikja sem við höfum, styrktaraðilum fyrir að standa þétt við bakið á okkur og auðvitað öllum þeim sem koma að starfi félagsins.

Stjórn Handknattleiksdeildar

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

*Áfram Valur,
Ómar Ómarsson*

Formaður handknattleiksdeildar Vals

Uppskeruhátíð handboltans yngri flokkar

7. og 8. flokkur kvenna

Í þessum hópi æfðu 18 stelpur í vetur. Í upphafi var mikill getumunur á stúlkunum, margar sem voru að byrja sín fyrstu skref.

En þessi getumunur fór minnkandi og miklar framfarir urðu þegar á leið veturinn.

Alls var keppt á 4 mótum. Þremur 7. flokks mótum. Og einu 8. flokksmóti.





7. flokkur með Lilju Ágústsdóttur í fararbroddi tapaði einum eða tveim leikjum í allt í vetur.

8. flokks stelpurnar voru líka frábærar. Sýndu ótrúlegar framfarir. Þessi kjarni af stelpum á mikla framtíð fyrir sér, og líklegt að við eigum eftir að sjá þær vinna stóra titla í framtíðinni.

Þó að þessi aldursmunur væri á stelpunum og þær kæmu úr sitthvorri áttinni var góður andi á æfingum, samstilltar og duglegar allar sem ein. Góð framkoma og heiðarleiki einkennir þennan hóp.

8. flokkur karla

Í allt að æfðu u.þ.b. 20 strákar í þessum flokki í vetur.

Margir byrjuðu alveg frá grunni, þannig að mikill getumunur var á hópnum.

Flokkurinn keppti á þremur mótum. Sýndi gríðarlegar framfarir. Þarna eru margar kanónur framtíðarinnar en ekki síst skemmtilegir karakterar, sem er ekki síður mikilvægt í handbolta. Góður andi einkennði æfingar sem og hæfilegt sprell. Ljóst er að þessir strákar eiga eftir að leggja mark á vogarskálar Vals í framtíðinni og verður gaman að fylgjast með þeim.

7. flokkur karla

7. flokkur karla var fámennari í vetur en síðustu ár. 16 strákar æfðu með flokknum en þar voru samankomnir miklir snillingar. Allir strákarnir voru geysilega áhugasamir og lögðu sig fram á hverri einustu æfingu, hlustuðu vel á þjálfarann

Strákar í 6. flokki í handbolta. Efri röð frá vinstri: Ingvi yfirfararstjóri, Tryggvi Garðar, Unnsteinn, Stefán Björn, Davíð, Tómas Orrí, Dagur Fannar og Óskar Bjarni. Neðri röð frá vinstri: Guðmundur, Stefán Árni, Dagur Máni, Jökull, Ísak, Sindri og Arngrímur. Í 6. flokki eru 38 strákar að æfa og eru 6 lið að keppa á Íslandsmótinu og eldra árið eru Reykjavíkarmeistarar.

og gerðu æfingarnar eins og vel og þeir gátu. Enda tóku þeir miklum framförum í vetur.

Strákarnir tóku þátt í þremur mótum og það síðasta var haldið á Selfossi. Öllum liðunum gekk vel og drengirnir voru Val til mikils sóma, bæði innan vallar og utan. Þarna gætu leynst framtíðarleikmenn Vals ef þeir halda áfram á þessari braut.

6. flokkur kvenna

Þjálfarar: Sigríður Unnur Jónsdóttir og Bryndís Einarsdóttir, aðstoðarþjálfari. Hópurinn í vetur taldi tæplega 20 stelpur, sem náðu einstaklega vel saman og mynduðu frábæra liðsheild. Það var þó heldur fámennur yngri árs-hópurinn í upphafi því hann taldi einungis 4 stelpur, svo að fenginn var liðsstyrkur frá nokkum galvöskum 7. flokks stelpum svo hægt væri að halda úti liði í þessum aldursflokki.

Yngri árið stóð sig vel, rokkaði á milli 1. og 2. deildar á milli túrneringa og endaði svo í 6. sæti af 26 liðum. Þær lifðu sig allar vel inn í leikinn, tóku vel á því í leikjum og voru félagi sínu til sóma utan vallar sem innan. Eldra árið byrjaði með

eitt lið í upphafi tímabils en eftir áramót tóku tvö lið þátt. Lið 1 byrjaði heldur treglega í 3. deild en vann sig hægt og rólega upp í 2. deild. Þær enduðu í 13. sæti af 35 liðum.

Það sem stendur upp úr eftir veturinn eru ótrúlega flottar, skemmtilegar og efnilegar handboltastelpur sem hafa flestallar verið geysilega duglegar við að mæta á æfingar og sýnt miklar framfarir. Er óhætt að segja að þær hafi tekið sér málsháttinn „æfingin skapar meistarann“. Þá hafa þær verið duglega að fara á leiki saman og skemmt sér vel í pizzakvöldum, keiluspili og í næturgistinu í Valsheimilinu.

Leikmaður flokksins: Ísabella María
Eldra ár, mestar framfarir: Þórunn Jónhanna

Eldra ár, ástundun og áhugi: Harpa og Hildur Jóhannsdætur

Yngri ár, mestar framfarir: Ásdís Þóra
Yngri ár, ástundun og áhugi: Ída Margrét

6. flokkur karla

Veturinn hjá 6. flokki í vetur var frábær að mörgu leyti, þrátt fyrir að engin gull hafi unnist. Enda er það ekki það sem





skiptir máli á þessum aldri. Hátt í 40 strákar voru að æfa og mest voru 45 strákar á einni föstudagsæfingunni í febrúar. Þetta var langstærsti handboltaflokkurinn innan Vals og gekk vel að þjálfá þá, enda með eindæmum þrúðir og skemmtilegir strákar.

Alls voru 5 lið skráð til leiks í vetur, 2 á eldra ári og 3 á því yngra. Bæði á eldra og yngra ári vorum við með lið í topp 10 á landinu, enn hátt í 40 lið voru skráð til leiks í hvorn aldurshóp.

Prátt fyrir að æfingarnar væru aðeins 50 mínútur hver, í vetur, var hver einasta mínúta nýtt, enda drengirnir áhugasamir um að koma sér að verki. Miklar framfarir gerðu vart við sig þegar líða fór á veturinn og fannst þjálfurunum virkilega erfitt að tilnefna aðeins einn dreng á yngra ári og einn á eldra ári til þeirra verðlauna.

Mikið var lagt upp úr því að hafa gaman af starfinu og var háttvísi höfð í fyrir-rúmi. Fyrir utan það handboltalega sem strákarnir lærðu, er næsta öruggt að þeir séu bæði stundvísari og kurteisari eftir veturinn enda mikið lagt upp úr því af þjálfara.

Yngra ár:

Áhugi og ástundun: Jóhann Bjarkar Þórsson

Mestu framfarir: Þorgeir Sólveigar Gunnarsson

Eldra ár:

Áhugi og ástundun: Úlfar Rafn Benediktsson

Mestu framfarir: Óðinn Ágústsson

Leikmaður flokksins: Gabríel Ölduson

5. flokkur kvenna

23 stelpur æfðu með 5.flokki kvenna í vetur, 8 á eldra ári og 15 á yngra ári.

Eldra árið byrjaði tímabilið í 2. deild en féll niður í 3. deild á fyrsta mótninu og spilaði þar það sem eftir lifði vetrar.

Yngra árið byrjaði tímabilið í 1. deild, féll niður í 2. deild á öðru mótninu en vann sig strax upp aftur og spilaði í 1.

deildinni það sem eftir var af tímabilinu. Á lokamótninu á Akureyri gerðu stelpurnar jafntefli í lokaleiknum á móti sterku liði Hauka og tryggðu sér þar með þriðja sætið á Íslandsmótninu.

Í flokknum er mikið af gríðarlega efnilegum og metnaðarfullum stelpum sem hafa alla burði til að ná mjög langt í handbolta. Andinn í flokknum er einnig mjög góður og stelpurnar passa vel upp á að öllum liðsfélögunum líði vel.

Áhugi og ástundun: Elma Rún Sigurðardóttir

Mestu framfarir: Sigríður Birta Pétursdóttir

Eldra ár:

Áhugi og ástundun: Heiðrún Berg Sverrisdóttir

Mestu framfarir: Þórhildur Bryndís Guðmundsdóttir

Leikmaður flokksins: Auður Ester Gestsdóttir

5. flokkur karla

Þjálfarar: Maksim Akbachev og Gunnar Ernir Birgisson. Flokkurinn var gríðarlega fjölmennur og iðkendur mjög áhugasamir og efnilegir. Strákarnir náðu miklum framförum og stóðu sig mjög vel á öllum æfingum sem og keppnum. Í heildina voru 10 mót haldin í þessum

flokki, 5 á eldra ári og 5 á yngra ári. Send voru 3 lið á yngra ári og 1 lið á eldra ári í þessi mót.

Eldra ár: Strákarnir stóðu sig með ágætum á mótnum sem þeir tóku þátt í og héldu sér að mestu leyti í sömu deild allan veturinn. Þeir sigruðu þó deildina einu sinni og kræktu sér í gullmedalíu.

Yngra ár: Strákarnir í Val 1 léku allan veturinn í deild þeirra bestu og náðu að sigra 3 af 5 mótum sem haldin voru og enduðu veturinn sem Íslandsmeistarar á yngra ári 2013. Valur 2 spiluðu mjög vel oft á tíðum og sýndu framfarir milli móta, sem var mjög jákvætt. Liðið náði einnig að sigra fullt af sterkum liðum og héldu sér allan veturinn í sömu deild. Valur 3 spilaði líka mjög vel í vetur og bættu sig milli móta rétt eins og hin liðin. Þeir lönduðu sigri á einu móti og kræktu sér í gullverðlaun.

Yngra ár:

Áhugi og ástundun: Anton Pétur Davíðsson

Mestu framfarir: Tjörvi Týr Gíslason

Eldra ár:

Áhugi og ástundun: Árni Páll Árnason

Mestu framfarir: Árni Páll Árnason

Leikmaður flokksins: Jón Freyr Eyþórsson





4. flokkur kvenna

Flokkurinn var skráður með 2 lið til keppni í upphafi móts, eitt lið á eldra ári og eitt á yngra ári. Yngra liðið var skipað leikmönnum fæddum 1998 en þar sem fáir leikmenn voru að æfa úr þeim árgangi var leitað til stelpna í 5. flokki líka. Liðið var skráð í 2. deild og aðalmarkmið liðsins var að bæta sig milli leikja. Stelpurnar sýndu framfarir og þó að vet-

urinn hafi farið hægt af stað þá náðum við því sem við ætluðum og stelpurnar náðu að sigra þó nokkra leiki. Niðurstaðan var því sú að liðið komst ekki í úrslitakeppnina. Liðið var einnig skráð í bikarkeppnina en datt út í fyrstu umferð. Það er ekki hægt að segja annað en að mikill sigur sé að ná þeirri bætingu sem stelpurnar sýndu ásamt því að Alexandra Diljá, línumaður liðsins var valin í stóran úrtakshóp í U-15 landslið Íslands. Gríðarlega flottur árangur hjá henni.

Stelpurnar í eldra liðinu byrjuðu veturinn líka í 2. deild og var stefnan strax sett á efstu tvö sætin í deildinni. Fram eftir vetri léku stelpurnar mjög flottan handbolta sem skilaði sér í flottum sigrum. Stelpurnar tóku gríðarlegum framförum, ekki bara sem einstaka leikmenn heldur einnig sem liðsheild. Í deildarkeppninni léku stelpurnar 14 leiki, sigruðu 11 gerðu

eitt jafntefli og töpuðu einum leik. Þannig 2. sætið í deildinni klárt og markmiðinu náð. Liðið fór því í umspil um laust sæti í úrslitakeppninni en mættu ofjörlum sínum og náðu ekki sigri þar. Í bikarkeppninni náðu stelpurnar að sigra í 32-liða úrslitum en á klaufalegan hátt dattu þær út í 16-liða úrslitum. Flottur vetur og mega stelpurnar í flokknum vera stoltar af sjálfum sér fyrir glæsilega frammistöðu.

Áhugi og ástundun: Margrét Vignisdóttir & Hrafnhildur Hekla Björnsdóttir

Mestu framfarir: Alexandra Diljá
Birkisdóttir

Leikmaður flokksins: Tanja Geirmundsdóttir

4. flokkur karla

Tvö lið voru í 4. flokki karla í vetur, eitt á eldra ári og eitt á yngra ári. Bæði liðin spiluðu í 1. deild. Veturinn var strákunum erfiður þar sem mörg góð lið voru í þeirra aldurshópi. Það sýndi sig í vetur hversu sterk samheldni er í þessum hópi en strákararnir voru allir tilbúnir að berjast fyrir hvern annan. Bæði liðin náðu að stela stigum af efstu liðunum og að vinna nokkra sterka sigra. Áhuginn og metnaðurinn hjá strákunum var mikill enda mættu nánast undantekningarlaust allir á allar æfingarnar. Mjög skemmtilegur og lærdómsríkur vetur að baki. Það er alveg ljóst að í þessum hópi eru margir efnilegir drengir með bjarta framtíð bæði innan sem utan vallar.

Áhugi og ástundun: Jökull Sigurðarson

Mestu framfarir: Alexander Jón Mátsson

Leikmaður flokksins: Ýmir Örn Gíslason

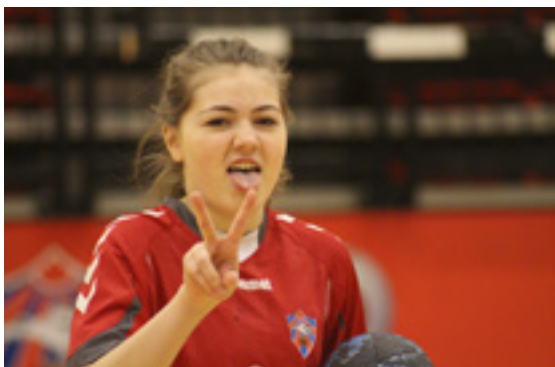
Magnúsarbikarinn: Vikingur Goði Sigurðarson

3. flokkur kvenna

Í 3. flokki kvenna æfðu 16 stúlkur í vetur. Liðið spilaði 18 leiki á Íslandsmótinu vann 15 en tapaði þremur leikjum, var með 222 mörk í plús, endaði í 3 sæti.



Svanur Gestsson hefur áratugum saman verið hluti af þeim fjölmörgu óeiginsgjörnu sjálfbodaliðum sem eru féluginu afar dýrmætir.



Liðið komst í undanúrslit í bikarkeppninni, en tapaði þar fyrir FH með minnsta mun. Flokkurinn hefur lagt hart að sér síðustu ár og engin spurning að það mun skila sér í framtíðinni enda margar mjög efnilegar stúlkur í þessum hópi.

Framfarir: Kristjana Björk Barðdal

Ástundun: Kristín Bu

Leikmaður flokksins: Hulda Steinunn Steinsdóttir

3. flokkur karla

Veturinn byrjaði á forkeppni hjá strákunum þar sem þeir sigruðu sinn riðil og tryggðu sér sæti í 1. deild. Þegar það var orðið að veruleika vissum við að veturinn ætti eftir að vera erfiður því mikið er af góðum liðum í þessum aldursflokki á landinu. Deildarkeppnin gekk bara nokkurnvegin eins og búist var við en við náðum að stela stigum af efstu liðunum sem og að vinna nokkra sterka sigra. Liðinu gekk mjög vel í bikarkeppninni en þar fóru strákarnir alla leið í undanúrslit en biðu þar lægri hlut fyrir FH, sem svo sigruðu þá keppni.

leiðin að vera greiðfær enda flottir drengir og mikil efni í þessum flokki.

Áhugi og ástundun: Hervar Hlíðdal

Mestu framfarir: Kristján Hrafn Kristjánsson

Leikmaður flokksins: Sturla Magnússon

2. flokkur karla

Drengirnir í 2. flokki byrjuðu veturinn í 1. deild enda með flott lið og engin þörf á að fara í forkeppni. Deildarkeppnin gekk upp og ofan og strákarnir áttu oft á tíðum að geta betur en unnu marga flotta sigra. Þegar upp var staðið þá enduðu þeir í 5. sæti deildarinnar og fóru þ.a.l. í úrslitakeppnina en áttu útileik á móti sterku liði Akureyrar. Drengirnir sýndu þá frábæra spilamennsku og sigruðu í framlengingu og komu sér í undanúrslit. Þar öttu þeir kappi við FH í háspennuleik sem fór einnig í framlengingu. Þar höfðu FH-ingarnir hins vegar betur og okkar strákar úr leik. Þeir sýndu frábæra spilamennsku í bikarkeppninni en fóru í undanúrslit þar líka en töpuðu með minnsta mun fyrir Haukum þar. Niðurstaðan því

undanúrslit bæði um Íslands- og bikarmeistaratitilinn. Frábær árangur hjá strákunum og framtíðin augljóslega björt hjá Val. Næstu ár verða sigurár félagsins, engnin vafi leikur á öðru þegar svona keppnismenn eru að koma upp hjá félaginu.

Efnilegasti leikmaður: Alexander Örn Júlíusson

Leikmaður flokksins: Sveinn Aron Sveinsson

Landsliðmenn 2012/2013 í handbolta

1992 landslið

Sveinn Aron Sveinsson
Agnar Smári Jónsson
Bjartur Guðmundsson

1994 landslið

Alexander Örn Júlíusson
Daði Laxdal
Valdimar Sigurðsson
Gunnar Malmquist

1996 landslið

Sturla Magnússon
Darri Sigþórsson

Uppskeruhátíð handknattli



6. flokkur kvenna. Harpa og Hildur Jóhannsdætur, Ísabella María Eiríksdóttir, Þórunn Jóhanna Þórisdóttir og Ída Margrét Stefánsdóttir.



6. flokkur karla. Óðinn Ágústsson, Úlfar Rafn Benediktsson og Jóhann Bjarkar Þórssen.



5. flokkur kvenna. Heiðrún Berg Sverrisdóttir, Þórhildur Bryndís Guðmundsdóttir, Elma Rún Sigurðardóttir, Sigríður Birta Pétursdóttir og Auður Esther Gestsdóttir.



5. flokkur karla. Anton Pétur Davíðsson, Tjörvi Týr Gíslason, Árni Páll Árnason og Jón Freyr Eyþórsson.



4. flokkur kvenna. Alexandra Diljá Birkisdóttir, Tanja Geirmundsdóttir, Margrét Vignisdóttir og Hrafnhildur Hekla Björnsdóttir.



4. flokkur karla. Magnúsarbikarinn: Vikingur Goði Sigurðarson, Alexander Jón Másson, Ýmir Örn Gíslason og Jökull Sigurðarson.



3. flokkur kvenna. Kristjana Björk Barðdal (vantar Kristínu Bu og Huldu Steinunni Steinsdóttur).



3. flokkur karla. Kristján Hrafn Kristjánsson, Sturla Magnússon (Hervar Hlíðdal vantar).



Landsliðsmenn Vals í yngri flokkur. Sturla Magnússon og Valdimar Sigurðsson.

viksdeildar 2013

Viðurkenningar



8. flokkur



7. flokkur karla.



6. flokkur kvenna.



6. flokkur karla.



5. flokkur kvenna.



5. flokkur karla.



4. flokkur kvenna.



4. flokkur karla.



Viktor Andri með Sverri Guðmundssyni afa sínum sem hefur árum saman haldið utan um getraunastarf félagsins ásamt öðrum góðum Valsmönnum.

Gerðu alltaf þitt besta

Viktor Andri Jónsson er 13 ára og spilar handbolta í 5. flokki og fótbolta í 4. flokki

Viktor hefur æft handbolta með Val síðan hann var 8 ára og valdi Val þar sem hann bjó í Hlíðunum og finnst barna- og unglingastarfið mjög gott.

Hvers vegna handbolti og fótbolta? „Ég æfi handbolta því hann er skemmtilegur og ég á góða vini sem ég æfi með. Ég æfi líka fótbolta með Val.“

Hvernig gekk ykkur á þessu ári? „Við strákarnir í handboltaliðinu urðum Íslandsmeistarar 3. árið í röð og við stefnum á að verða Norðurlandameistarar þegar við tökum þátt í Norden Cup í Svíþjóð á milli jóla og nýárs. Hópurinn er mjög góður, þéttur hópur af flottum strákum.“

Hvernig eru þjálfarar þínir? „Þjálfararnir mínir eru Maksim Akbachev og Alexander Júlíusson. Þeir eru mjög góðir þjálfarar. Einkenni góðra þjálfara er að þeir ná góðu sambandi við leikmenn og aðra sem að hópnum koma. Þeir eru stöðugt að kenna, eru hjálpsamir og hlusta.“

Hverjar eru fyrirmyndir þínar í boltanum? „Fyrirmyndir mínar eru Nikola Karabatić og Ólafur Stefánsson.“

Hvað þarf til að ná langt í handbolta eða íþróttum almennt? „Maður þarf að hafa mikinn áhuga, keppnisskap, leikskilning, aga, boltatækni og hafa gaman af því sem maður er að gera.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í handbolta og lífinu almennt? „Mig langar að verða atvinnumaður hjá Barcelona á Spáni eða Kiel í Þýskalandi.“

Hver er frægasti Valsarinn í fjölskyldunni þinni? „Frægustu Valsararnir í fjölskyldunni í dag eru frændurnir Geir Guðmundsson og Guðmundur Hólmar Helgason.“

Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum í sambandi við íþróttaiðkun? „Pabbi og mamma eru dugleg að styðja við bakið á mér og hvetja mig áfram. Þau mæta á

alla leiki sem þau geta. Mér finnst stuðningur þeirra mikilvægur.“

Hvað finnst þér mikilvægast að gera hjá Val til að efla starfið í yngri flokkum félagsins? „Mér finnst mikilvægt að laga gervigrasvöllinn svo hann verði betri. Hann er alls ekki nógu góður í dag. Æfingarnar mega vera lengri. Það þarf að auglýsa og kynna starfið betur til þess að fá fleiri krakka til þess að mæta.

Hvernig er aðstaðan á Hlíðarenda til að æfa handbolta. „Aðstaðan í nýja húsinu er mjög góð en í gamla salurinn er of þröngur til þess að spila, það er ekkert pláss fyrir hornamenn.“

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

Hver eru þín einkunnarorð (mottó)? „Gerðu alltaf þitt besta.“

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Garðar Vilhjálmsson
Geirarður Geirarðsson
Gísli Arnar Gunnarsson
Grímur Karl Sæmundsen
Guðjón Harðarson
Guðjón Kristleifsson
Guðlaugur Björgvinsson

Guðmundur Grétar
Guðmundur Þorbjörnsson
Guðni Bergsson
Guðni Olgeirsson
Gústaf Adolf Níelsson
Halldór Veigar Guðmundsson
Hallfríður Brynjólfsdóttir

Þakklæti til Fúsa

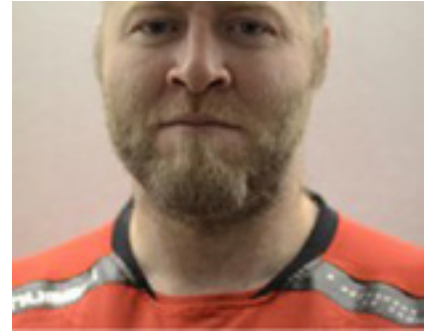
Þriðjudaginn 3. ágúst 1948 keppti 26 ára gamall maður, Sigfús Sigurðsson, í kúlubarpi á Ólympíuleikunum í London. Í forkeppninni kastaði hann 14,49 m og var í hópi þeirra 12 sem komust í úrslit. En enginn Íslendingur náði svo langt á Ólympíuleikunum í London. Rétt um 60 árum síðar stóð barnabarn og alnafni kúlubarparans á palli í Ólympíuleikunum í Peking með silfurverðlaun um hálsinn fyrir eitt frækasta íþrótttaafrek sem íslenskt íþróttalið hefur náð. Við munum öll eftir Fúsa og þessum frábæru afreksmönnum sem stóðu á verðlaunapalli í Peking 2008.

En hvernig og hvenær munum við eftir Fúsa? T.d. sem

- stórum bangsalegum strák í Hlíðunum.
- sigurvegara (með Óla Stefánsson) í fyrsta götuboltamóti í körfu (tveir á tvo)
- línumanni og varnarjaxli í Valsliðinu
- atvinnumanni með Magdeburg í Þýskalandi

- atvinnumanni með Caja Cantabria og Ademar Leon á Spáni
- atvinnumanni með Emstetten
- landsliðsmanni í 162 landsleikjum þar sem hann skoraði 316 mörk
- þjálfara stelpna og stráka í yngri flokkum Vals
- í tilsögn um fjölbreytt og hollt mataræði til yngri krakka í handbolta
- með ábendingar um heilbrigðan lífsstíl til yngri iðkenda
- tíðum gesti í grunnskólum Valshverfisins til að kynna handboltann í Val
- gesti í grunnskólum víða um land til að hvetja krakka til íþróttaiðkunar
- fulltrúa HSÍ í skólaheimsóknunum til að breiða út handbolta
- liðsmanni í heimsliðinu 2009
- leiðbeinanda, gestaþjálfara og fyrirlesara á handboltanámskeiðum út um allt land.

Ekki ætla ég að skrifa minningargrein um þann góða dreng þó svo að hann standi á tímamótum. Fúsi hefur spilað



sinn síðasta leik en hefur vitaskuld hvorki sagt skilið við Val né handboltann. Fúsi þjálfar stelpurnar í 5. flokki en þess utan er hann í námi í íþrótttafræði í Háskólanum í Reykjavík. Hann er því augljóslega ekki að hverfa úr íþróttunum. En það var vel til fundið hjá stjórn handknattleiksdeildar að kveðja Fúsa í hálfleik í gærkvöldi og gefa okkur stuðningsmönnum færi á því að þakka honum á vellinum.

Um leið og við óskum Fúsa alls hins besta á þessum tímamótum þá þökkum við fyrir allt hans framlag á handboltavellinum bæði með Val og íslenska landsliðinu. Það er búið að vera frábært að fylgjast með þér í gegnum árin.

Áður birt á valur.is

FLUGELDASALA VALS 2012 HLÍÐARENDA

OPNUNARTÍMI

28. des. kl. 16–22

29. des. kl. 16–22

30. des. kl. 14–22

31. des., gamlársgang kl. 10–16



Um 20–30 strákar mynda kjarnann í Mulningsvélinni sem hvetur meistaraflokka Vals í handbolta áfram á öllum leikjum og lætur mikið í sér heyra. Stuðningsmenn Vals eru hvattir til að ganga í klúbbinn og mæta á leiki til að styðja við bakið á liðunum.

Mulningsvélin, nýtt stuðningsmannafélag handboltans í Val

Á haustmánuðum ríkti mikil eftirvænting meðal Valsmanna fyrir komandi vetri. Ólafur Stefánsson hafði verið ráðinn þjálfari meistaraflokks karla í byrjun árs og styrkti hópinn með öflugum leikmönnum um sumarið. Þá hafði Stefán Arnarsson framlengt samning sinn við

félagið og meistaraflokkur kvenna leit vel út, líkt og undanfarin ár.

Í kaffihúsaferð tveggja Valsmanna barst talið að yfirvofandi handknattleiksvetri Vals og kviknaði upp sú hugmynd hvort það væri ekki ráð að snúa bökum saman og styðja liðin með sóma. Orðrómurinn spurdist út og fyrr en varði voru rúmlega tveir tugir Valsmanna búnir að slást í hópinn. Eftir miklar vangaveltur og góðar uppástungur sammæltust menn um að stuðningsmannafélagið bæri nafnið Mulningsvélin, eftir gullaldarliði Vals.

Mulningsvélin stendur fyrir þá Valsmenn sem styðja við bakið á handknattleikslíðum félagsins á jákvæðan hátt með fegurðina að leiðarljósi. Orkan fer í að hvetja leikmenn til dáða, en ekki úthúða dómurum eða öðrum sem koma að leiknum. Fyrir hvern heimaleik er öllum boðið að koma í Fjösið, þar sem eru notalegir sófar og kælisþápar fyrir fljótandi veigar. Við upphaf leiks koma menn sér fyrir á

afmörkuðu svæði í stúkunn, í rauðum bolum Mulningsvélarinnar, og kyrjaðir eru söngvar liðinu til heiðurs. Eftir hvern sigurleik koma leikmenn til Mulningsvélarinnar og hrópa „Valur“ fyrir hvert unnið stig í deildinni. Að því loknu er sungið víðfrægt stef Valsmanna, „Listamenn“.

Allir eru velkomnir með í stemninguna. Því fleiri, því betra. Einn af kostum Vals er að óþrjótandi vilji ríkir til að leggja hönd á plóg og vinna gott starf, innan sem utan vallar. Ósk Mulningsvélarinnar er að hver einasti Valsmaður verði hluti hennar og taki þátt í gleðinni sem þar ríkir.

Eftir Ingólf Sigurðsson



Baldur Bongó lætur sig ekki vanta til að gefa rétta tóninn með Mulningsvélinni.



Nokkrir hressir strákar í Mulningsvélinni að kynna nýja stuðningsmannafélagið. Frá vinstri: Arnar Sveinn Geirsson, Davíð Örn Símonarson, Ingólfur Sigurðsson, Brynjólfur Stefánsson og Jónas Elvar Halldórsson.



Knattspyrnuskóli
Bobby Charlton
Englandi

Byrjið eins og
Beckham

KNATTSPYRNUSKÓLI
BOBBY CHARLTON
MANCHESTER

28. júlí - 4. ágúst
2014

KYNNING

Á BOBBY CHARLTON SKÓLANUM
verður 7.-9. febrúar 2014.
Upplýsingar á www.itferdir.is



Íslenskir fararstjórar
fylgja hópnum
alla ferðina.

itferðir

www.itferdir.is

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Hanna Katrín Friðriksson

Hans B. Guðmundsson

Haukur Rúnar Magnússon

Helgi Benediktsson

Helgi Ingólfur Jónsson

Helgi Magnússon

Helgi Rúnar Magnússon

Helgi Sigurðsson

Hermann Gunnarsson

Hilmar Böðvarsson

Hjördís Smith

Hólmgeir Þór Jóhannsson

Hótel Óðinsvé

Hreggviður Daníelsson

Hreinsitækni

Höskuldur Sveinsson

Ingvi Hrafn Jónsson

Jón A. Ágústsson

Jón Gíslason

Jón Gunnar Zoéga

Jón Halldórsson

Jón Höskuldsson

Jón S. Helgason

Jón Þór Carlsson

Jón Þór Einarsson

Jónas Guðmundsson

Júlíus Jónasson

Karl Guðmundsson

Karl Harry Sigurðsson

Karl Jeppesen

Lárus Sigurðsson

Malbikunarstöðin Colas



Ég vil sjá titla og ekkert nema titla

Bryndís Elín Wöhler er 19 ára og leikur handbolta með meistaraflokki

mfl. ÍR í bikarnum á móti Val. Við vorum að skíttapa og ég ætlaði að bjarga leiknum og negla á markið, en ég var skytta á þessum tíma. Ég var ekki alveg búin að venjast harpixinu og negldi í gólfið beint fyrir framan tærnar á mér og fékk boltann beint í andlitið.

Ein setning eftir síðasta tímabil: Dollan mætir á Hlíðarenda næst.

Koma titlar í hús á tímabilinu: Já, hvernig spyrðu?

Besti stuðningsmaðurinn: Mamma og pabbi.

Erfiðustu samherjarnir: Það er ótrúlega erfitt að koma boltanum fram hjá Guðnýju Jennýju.

Erfiðustu mótherjarnir: Stjarnan.

Eftirminnilegasti þjálfarinn: Andrés Gunnlaugsson.

Fyndnasta atvik: Var að klára færi úr hraðauppplausi og náði ekki að hægja á mér. Stönginn meiddi sig meira en ég.

Stærsta stundin: Þegar ég spilaði fyrsta landsleikinn með U-19 núna í maí í undankeppni EM í Slóvakíu. Hafði aldrei spilað landsleik áður og sú tilfinning að spila í íslensku landsliðstreyjunni er ólýsanleg.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val: Rebekka Skúladóttir og Anna Úrsúla. Þessar nýbökðu mæður mættu á æfingu nánast daginn eftir barnsburð og eru strax komnar í fanta form.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val: Alexander Örn Júlíusson.

Hvaða áhrif hefur koma Ólafs Stefánssonar á handboltann hjá Val: Það hefur gríðarlega jákvæð áhrif þegar einn besti leikmaður í sögu handboltans kemur til baka í gamla uppeldisfélagið sitt og miðlar af reynslu sinni og þekkingu.

Flegustu orð: „Það eru bara tvær leiðir. Önnur leiðin er bíp og hin er bara upp“

Við hvaða aðstæður líður þér best: Í 30° C hita, á sólbekk í sólbaði í full-

komni afslöppun með góða tónlist í eyrunum.

Hvaða setningu notarðu oftast: „Sorry að ég er sein.“

Skemmtilegustu gallarnir: Ég hef heyrt að ég sé auðtrúa, en ég trúi því ekki.

Fyrirmynd þín í handbolta: Anna Úrsúla, Heidi Loke, Óli Stef.

Draumur um atvinnumennsku í handbolta: Draumurinn er að spila einhvern daginn með toppliði í norsku deildinni í fullri höll af fólki.

Landsliðsdraumar þínir: Komast í landsliðið og spila með þeim á Ólympíuleikunum, það væri alger draumur.

Besta söngkona: Britney Spears.

Besta hljómsveit: Þessa stundina er það Rudimental eða GusGus.

Besta bíómynd: Avatar.

Besta lag: Fæ ekki nóg af Joga með Björk.

Uppáhaldsvefsíðan: Facebook.

Uppáhaldsfélag í enska boltanum: Man. United.

Eftir hverju sérðu mest: Að hafa sett listskautana á hilluna, var gríðarlega efnileg.

Nokkur orð um núverandi þjálfara: Stebbi er frábær þjálfari. Hann er samt svo óþægilega kaldhæðinn stundum, veit aldrei hvort hann er að grínast eða ekki.

Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera: Taka allt hámarkið í sjoppunni og merkja mér það. Svo myndi ég skipta út pottinum inn í klefa fyrir nuddpott. Og ég myndi fá Morgan Freeman til að lýsa öllum leikjunum okkar.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðaranda: Ég get ekki kvartað. Lyftingaraðstaðan er mjög fín og svo er ekki slæmt að geta smeygt sér í heita pottinn inni í klefa beint eftir æfingu.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum: Ég vil sjá titla og ekkert nema titla. Svo væri fínt að fá fleiri stelpur sem gengu upp úr yngri flokkunum í meistaraflokk, mér skilst að ég sé sú fyrsta sem gerir það í morg á.

Fæðingardagur og ár: 3. febrúar 1994.

Nám: Verzlunarskóli Íslands.

Kærasti: Einhleyp.

Hvað ætlar þú að verða: Atvinnumaður í handbolta með master í jarðfræði.

Af hverju Valur? Valur er gríðarlega öflugt lið með frábæra þjálfara og reynda, öflugra liðsmenn. Það er mikil sigurvefing í Val og umgjörðin í kringum meistaraflokkinn var miklu betri en ég átti að venjast. Þegar það stóð til boða að byrja að æfa með þáverandi bikar- og Íslandsmeisturum þurfti ég ekki að hugsa mig lengi um.

Uppeldisfélag í handbolta: ÍR.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum: Þau hafa alltaf verið til staðar fyrir mig og stutt mig í þeim ákvörðunum sem ég hef tekið. Fyrir mér eru þau bestu foreldrar í heimi og er stuðningur þeirra ómetanlegur.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni: Það er bróðir minn, Hannes Þór, en hann er markmaður hjá KR og núverandi landsliðsmarkmaður í fótbolta.

Af hverju handbolti: Þegar ég var 8 ára langaði mig að æfa listdans á skautum en þjálfarinn þar sá ekki hæfileikana. Ákvað þá að prófa boltaíþróttir í staðinn og þar er ég enn.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum: Spilaði nokkra leiki með mfl. ÍR í fótbolta á sínum tíma.

Eftirminnilegast úr boltanum: Fyrsta sinn sem ég spilaði með harpíx var með

Fjölmennur Íþróttaskóli Vals í vetur fyrir krakka á leikskólaaldri

Frá hausti hafa í kringum 50 börn á aldri 2–5 ára mætt í Íþróttaskóla Vals á laugardagsmorgnum. Skólastjórar skólans eru Ragnar Vignir íþróttafraeðingur og Sigrún Brynjólfssdóttir grunnskólakennari.

Skólinn er aldurskiptur og eru 2–3 ára krakkar hjá Sigrún og 4–5 ára krakkar hjá Ragnari, þeim til aðstoðar eru stúlkur úr 3. flokki kvenna í handbolta. Markmið skólans er að auka við hreyfifærni barna, efla þátttöku þeirra í hópstarfi og kynna

fyrir þeim þær þrjár boltagreinar sem eru í boði hjá Val.

Krakkarnir hafa verið duglegir að mæta og taka þátt í starfinu. Í lok hvers tíma æfum við okkur að segja „Áfram Valur“ og allir fá viðurkenningarmynd með sér heim.

Skólinn verður áfram starfræktur eftir áramót og hefst vetrarnámskeið 11. janúar, einnig er hægt að byrja í skólanum eftir að námskeiðið er hafið. Nánari upplýsingar á www.valur.is



Barna- og unglingaráð

Nýtt barna- og unglingaráð hefur tekið til starfa hjá Val. Í ráðið hafa valist foreldrar sem eiga börn í öllum deildum félagsins – knattspyrnu, handknattleik og körfuknattleik auk þess sem sum eru einnig Fálkar og Valkyrjur. Í ráðinu sitja 6 manns, Guðmundur Breiðfjörð formaður, Hólmfríður Sigþórsdóttir, ritari, Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Jón Sigfús Sigurjónsson, Svala Þormóðsdóttir og Valtýr Guðmundsson auk Viðars Bjarnasonar, sem er íþróttafulltrúi Vals og Smára Þórarinnssonar sem er fulltrúi aðalstjórnar Vals í barna- og unglingaráði.



Frá vinstri. Smári Þórarinnsson, Svala Þormóðsdóttir, Jón Sigfús Sigurjónsson, Guðmundur Breiðfjörð, Viðar Bjarnason íþróttafulltrúi Vals, Margrét Lilja Guðmundsdóttir og Hólmfríður Sigþórsdóttir. Á myndina vantar Valtý Guðmundsson.

Leiðin að sigrinum

Mikilvægara fyrir þjálfarar að kenna iðkendum leiðina að sigrinum í stað þess að einblína á það eitt að sigra

Margrét Magnúsdóttir byrjaði að æfa knattspyrnu 6 ára, gekk til liðs við Val í 3. flokki og var hluti af sigurælu kvennaliði félagsins tímabilin 2006–2009. Hún hefur einnig mikla reynslu af þjálfun yngri flokka hjá Val og hefur þar náð frábærum árangri. Hún er íþróttfræðingur frá Háskólanum í Reykjavík og lokaritgerðin hennar er samanburðarrannsókn á íslenskum knattspyrnukonum sem léku í efstu deild kvenna á árunum 2007–2012.

Blaðamaður Valsblaðsins lagði nokkrar spurningar fyrir Margréti um eigin þjálfaraferil, sigurhefðina í kvennaknattspyrnu hjá Val og hvað einkenni góðan þjálfara. Einnig var Margrét beðin að greina frá helstu niðurstöðum í rannsókn sinni á íslenskum knattspyrnukonum sem tengdist lokaverkefni hennar í íþróttfræðum við HR.

Góður þjálfari verður að ná til iðkenda sinna

Margrét hefur þjálfað hjá Val í mörg ár og hefur þjálfað mjög marga af yngri iðkendum Vals með góðum árangri. Síðastliðið sumar náði hún frábærum ár-

angri ásamt Birki Erni með 4. flokk kvenna sem varð í lok sumars Íslandsmeistari A liða eftir harða baráttu. Aðspurð um hvað einkenni góðan þjálfara þá hefur hún um það afar mótaðar hugmyndir „Ég myndi segja að einkenni góðs þjálfara í yngri flokkum væri eiginleiki hans að ná til iðkenda sinna, búa yfir ákveðnum sannfæringarkrafti sem hvetur iðkendur áfram, kveikir áhuga og veitir leiðsögn bæði í þeirri íþróttgrein sem viðkomandi þjálfar jafnt sem í lífinu sjálfu. Ég tel einnig mikilvægt að þjálfari haldi ákveðnum aga á hópnum sem hann vinnur. Mér finnst líka mikilvægt að þjálfari sýni starfi sínu áhuga og sé tilbúinn að leggja á sig meiri vinnu en krafist er af honum miðað við hefbundinn æfingatíma. Ég held að það sé ekki hægt að horfa framhjá því að gott skipulag skiptir miklu máli í starfi þjálfarans. Mér finnst einkennandi fyrir góðan yngri flokka þjálfara að hann er meðvitaður um stöðu hópsins sem unnið er með sem og stöðu einstaklinga innan hópsins.“

Hvernig vilt þú skýra út velgengni yngri flokka Vals í kvennaknattspyrnu á undanförunum árum?

Margrét segir að mjög erfitt sé að horfa

framhjá þeim tíma sem Elísabet Gunnarsdóttir þjálfaði bæði yngri flokka og meistaraflokk kvenna hjá félaginu, en Elísabet þjálfaði hana í nokkur ár á Hlíðarenda áður en hún fór til Svíþjóðar. „Elísabet lagði að mínu mati grunninn að því mikla og góða kvennastarfi sem hefur verið unnið á undanförunum árum. Ég er einnig alveg viss um að fyrir yngri leikmenn félagsins hefur það verið ómetanlegt að alast upp með frábærar fyrirmyndir í meistaraflokki kvenna sem hafa gjarnan gefið mikið af sér til yngri flokka. Ákveðinn stöðugleiki hefur verið í þjálfaramálum kvennamegin og þar hafa stelpur á síðustu árum farið upp í meistaraflokk án þess að hafa haft marga þjálfara í gegnum yngri flokka starfið.“

Hvers vegna ákvaðst þú að rannsaka íslenskar knattspyrnukonur í lokaritgerð þinni í íþróttfræðum við Háskólann í Reykjavík?

„Ég æfði fótbolta frá 6 ára aldri og hef alltaf haft mikinn áhuga á íþróttinni. Eftir að hafa æft með Fylki þangað til í 3. flokki skipti ég yfir í Val. Ég var hluti af Valsliðinu árin 2006–2009 sem vann nánast allt sem hægt var að vinna á þeim tíma. Á þeim tíma æfði ég með bestu knattspyrnukonum landsins sem voru svo uppistaðan í kvennalandsliðinu sem hefur náð frábærum árangri á síðustu árum. Þessi ár voru að sjálfsögðu mjög lærdómsrík þar sem hugsunarháttur allra þeirra sem komu að hópnum var til fyrirmyndar. Þarna gat ég fylgst með því hvernig framúrskarandi þjálfarar og leikmenn æfðu. Seinna meir var ég svo hluti af liðum sem voru ekki jafn sigursæl, ég var á þeim tíma vör við mikinn mun á hugsunarhætti leikmanna. Eftir að ég hætti sjálf að æfa fótbolta árið 2010 velti ég því mikið fyrir mér af hverju mér fannst þessi munur svona mikill og hver er í rauninni ástæðan fyrir því að sumir leikmenn ná meiri árangri en aðrir. Það var aðallega vegna þeirra reynslu sem mig langaði að tengja lokaverkefni mitt við íslenskar knattspyrnukonur og hugarfar.“

Stelpurnar í meistaraflokki fagna einu af fjölmörgu mörkum sumarins 2013.



Stelpurnar í 4. flokki fagna einum af fjölmörgum sigrum tímabilsins, en myndin er tekin eftir leik á Vodafone vellinum sem var einn af skemmtilegustu leikjum sumarsins í umsjón Fálkanna, með flottri umgjörð.
Ljós. Eva Björk Ægisdóttir.

Hvernig skiptir þú knattspyrnukonunum í hópa?

„Eiginlegt markmið mitt með verkefninu var að skoða leikmenn út frá þeim árangri sem þær náðu eða hafa nú þegar náð á sínum knattspyrnuferli. Ég skipti leikmönnum í þrjá hópa, eftir því hvort þær höfðu leikið landsleik á sínum ferli eða ekki. Í hópi eitt voru þeir leikmenn sem hafa aldrei leikið landsleik, í hópi tvö voru leikmenn sem aðeins hafa leikið yngri landsleik og í hópi þrjú voru þeir leikmenn sem Sigurður Ragnar fyrrverandi landsliðsþjálfari valdi í hópinn á sínum þjálfaraferli. Allir þátttakendur rannsóknarinnar spiluðu í efstu deild kvenna á árunum 2007–2012, hafa leikið yfir 20 leiki með meistaraflokki kvenna og eru fæddir 1991 og fyrr. Þáttakendurnir voru í heildina 210 en það náðist tæplega 80% svarhlutfall og það má því gefa sér það að niðurstöðurnar gefi nokkuð skýra mynd af því hvernig neðangreindir þættir höfðu áhrif á árangur þátttakenda.“



Hvaða þætti rannsakaðir þú sérstaklega hjá þessum knattspyrnukonum?

„Upphaflega ætlaði ég mér aðeins að rannsaka hugræna færni þátttakenda með hjálp OMSAT kvarðans sem hefur verið notaður í þeim tilgangi að meta hugræna færni íþróttamanna. Samkvæmt kvarðanum er hugræni færni skipt í þrjá yfirflokka sem eru grundvallarfærni en það er til dæmis markmiðssetning og sjálfs-traust, sálíkamleg færni sem metur t.d. streituviðbrögð og slökun þátttakenda. Þriðji yfirflokkurinn metur vitræna færni en undir þann flokka falla t.d. skynmyndanoftakun og hugræn þjálfun. Eftir þó nokkra umhugsun langaði mig líka að skoða hvernig þættir eins og fæðingardagsáhrif, líkamlegur þroski og árangur í yngri flokkum hafði áhrif á árangur þátttakenda seinna á knattspyrnuferlinum.“

Hverjar eru helstu niðurstöður í rannsókninni sem vöktu athygli þína?

„Fyrir það fyrsta fannst mér mjög áhugavert að sjá að þeir leikmenn sem hafa náð hvað mestum árangri þegar horft er til landsleikja höfðu betri hugræna færni miðað við þá hópa sem aðeins léku yngri landsleik eða engan landsleik. Það mældist marktækur munur á milli hópanna þriggja hvað hugræna færni varðar á öllum yfirflokkunum þremur. Það má því segja að því betri sem hugræn færni er því meiri árangri náðu leikmennirnir. Það má því gera ráð fyrir því að hugræn færni hafi sitt að segja hvað varðar ár-

angur þátttakenda rannsókarinnar. Hins vegar má einnig gera ráð fyrir því að árangurinn sem leikmennirnir náðu hafi væntanlega líka haft áhrif á hugræna færni þeirra.

Engin fæðingardagsáhrif

Helstu niðurstöður sem varða fæðingardagsáhrif þátttakenda sýndu að það var ekki marktækur munur á milli hópa hvað þau varða, s.s. þeir leikmenn sem náðu mestum árangri voru ekki endilega fæddir á fyrri hluta árs frekar en seinni. Aðeins 9% A-landsliðs leikmanna eru fæddir á fyrstu þremur mánuðum ársins. Fæðingardagsáhrif hafa töluvert verið rannsökuð á meðal drengja og koma þau yfirleitt greinilega fram þar sem líkamlegur styrkur er nauðsynlegur og samkeppni mikil. Áhrifin hafa ekki eins mikil verið skoðuð hjá stelpum en þær rann-

Margrét Magnúsdóttir þjálfari með Elínu Mettu Jenssen en Magga hefur komið að þjálfun margra af leikmönnum meistaraflokks kvenna í Val. Elín Metta fékk silfurskóinn á Íslandsmóttinu í sumar.



Margrét Magnúsdóttir og Thelma Einarisdóttir fagna einum fjölmörgum titlum sem hún vann sem leikmaður Vals.



Hópmynd af 4. flokki kvenna í fótbolta sem landaði Íslandsmeistaratitli A liða í lok sumars en Margrét Magnúsdóttir þjálfaði flokkinn ásamt Birki Erni.

sóknir sem ég skoðaði sýndu að ekki komu fram fæðingardagsáhrif hjá afrekskonum í íþróttum og styðja því niðurstöður þessarar rannsóknar.“

Flestar landsliðakonur hafa orðið Íslandsmeistarar með yngri flokkum eða meistaraflokki

„Að lokum fannst mér áhugavert að skoða hvort þátttakendur urðu Íslandsmeistarar í yngri flokkum. Ég spurði þátttakendur hvort þeir hefðu orðið Íslandsmeistarar í yngri flokkum og skipti því svo niður eftir aldursflokkum. Niðurstöður leiddu í ljós marktækan mun á milli hópa, en 72% þátttakenda sem léku A-landsleik á tímabilinu 2007–2012 urðu Íslandsmeistarar í yngri flokkum miðað

við 29% þátttakenda sem aldrei hafa leikið landsleik fyrir Ísland. Það verður að teljast líklegra samkvæmt niðurstöðum þessarar rannsóknar að leikmaður spilaði frekar fyrir landslið Íslands ef hann varð einhvertímann Íslandsmeistari á sínum knattspyrnuferli og þá er einnig líklegra að leikmaður hafi komist í A-landslið ef hann varð bæði Íslandsmeistari í yngri flokkum og meistaraflokki. Mér finnst nú samt sem áður mikilvægt að það komi skýrt fram að þrátt fyrir að líkurnar aukist á árangri ef viðkomandi verður Íslandsmeistari á ferlinum þá er það alls ekki algilt. Ég er þeirrar skoðunar að árangursríkt umhverfi hafi meira vægi en það eitt að lyfta Íslandsmeistaratitli. Þrátt fyrir að niðurstöður þessara rannsókna sýni fram á þessa niðurstöður

er ekki hægt að halda því fram að slíkt eigi við um alla hópa, stráka og stelpur.“

Hvaða mælikvarða viltu nota um árangur í íþróttastarfi með börnum og unglíngum?

„Það er mín skoðun að mælikvarðinn á árangur í íþróttastarfi með börnum og unglíngum eigi ekki endilega að vera miðaður út frá úrslitum heldur frekar framförum og að iðkendum líði vel í starfinu, fái að stunda íþróttir á sínum forsendum og hafi gaman að. Það finnst mér vera forsenda fyrir árangri í íþróttastarfi. Ég er hins vegar þeirrar skoðunar að það megi ekki taka út keppni hjá börnum og unglíngum, það er að mínu viti mikill lærdómur fólgin í því að takast á við sigra jafnt sem töp. Starf okkar þjálfaranna ætti að vera að búa til árangursríkt umhverfi þar sem iðkendum eru kennd mikilvæg gildi í lífinu sjálfu sem endurspeglast svo í framkomu iðkenda og hugsunarhætti. Ég myndi segja að það væri mikilvægara fyrir þjálfarar að kenna iðkendum sínum frekar leiðina að sigrinum í stað þess að einblína á það eitt að sigra. Við sem vinnum hjá félaginu ættum líka að leggja mikið kapp í það að ala af okkur heilbrigða og flotta Valsara sem eru tilbúnir að vinna fyrir félagið.“

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Nikulás Úlfar Másson
Ólafur G. Gústafsson
Ólafur Már Sigurðsson
Ólafur Rögnvaldsson
Pétur Magnús Sigurðsson
Pétur Sveinbjarnarson
Sigurður Guðmundsson
Smári Þórarinnsson
Stefán B. Gunnarsson

Stefán Bergsson
Svala Þormóðsdóttir
Svanur M. Gestsson
Sveinn Sveinsson
Sævar Geir Gunnleifsson
Sævar Hjálmarsson
Viðar Elfsson
Þorsteinn Gunnar Einarsson
Þóra Alexía Guðmundsdóttir

Helgi Þorsteinsson (t.v.), Arnar Geir Geirsson (annar frá hægri) og Víkingurinn Torfi Jökull Hauksson (lengst til hægri) þjarma að Þórsaranum Gylfa Kristjánssyni. Í baksýn glittir í Róbert Snæ Ólafsson.



ÁFRAM VÍKINGUR!

Þegar leið á sl. vetur varð ljóst að 3. flokkur karla í knattspyrnu stóð frammi fyrir gamalkunnu vandamáli. Flokkurinn var skipaður ríflega 20 iðkendum, alltof mörgum fyrir eitt 11 manna knattspyrnu-lið, en alltof fáum til að hægt væri að tefla fram tveimur liðum. Yrði aðeins eitt lið skráð til keppni í Íslandsmóti var ljóst að um þriðjungur iðkenda fengi lítil sem engin tækifæri til þátttöku í alvöru kapp-leikjum um sumarið. Með tvö lið skráð til leiks yrðu sífelld vandræði að manna seinna liðið og á brattann að sækja, líkt og raunin varð fyrir tveimur árum hjá þessum árgöngum í fjórða flokki.

Með þau meginmarkmið að leiðarljósi að skapa iðkendum verkefni við hæfi, þroska þá knattspyrnulega og lágmarka brottfall leituðu aðstandendur flokksins lausna ásamt þjálfaranum Jóhanni Hreiðarssyni og starfsmönnum KSÍ. Eftir nokkra yfirlegu varð niðurstaðan sú að besta lausnin væri að skrá til keppni sameiginlegt B-lið með öðru félagi. Reglur KSÍ heimila hins vegar ekki tveimur félögum að skrá sameiginlegt B-lið eingöngu og því var ekki um annað að ræða, ef þessi lausn átti að verða að veruleika, en að iðkendur frá tveimur félögum kepptu undir nafni annars félagsins.

Höfst nú leit að öðru félagi með þriðja flokk í svipaðri stöðu og við Valsmenn, þ.e. ríflegan fjölda iðkenda en þó án þess að ná að manna B-lið. Hugmyndin var viðruð við nokkur félög og hjá Víkingum fundum við Valsmenn strax þann íþróttanda sem leitað var eftir. Ákveðið var að leggja félagaríg strax til hliðar og snemma árs 2013 var gerður ítarlegur samningur um samstarf milli þriðja flokks félaganna á komandi sumri. Aðalatriði samningsins fólst í því að Valur skuldbatt sig til að senda inn félagaskipti 4–6 leikmanna í Víking fyrir fyrsta leik í Íslandsmóti, en þar var m.a. einnig kveð-

ið á um búningamál, leiktíma leikmanna, greiðslu æfingagjalda til Vals, æfingar Valsmanna hjá Val, sameiginlegar æfingar félaganna, sameiginlega stjórnun þjálfara í leikjum o.fl.

Samningurinn tók aðeins til leikmanna á yngra ári í Val og ríkti mikil samstaða um hann meðal leikmanna, forráðamanna þeirra og forystu Vals sem studdi samstarfsverkefnið af einhug. Á vormánuðum valdi Jóhann þjálfari A-liðs hóp flokksins fyrir sumarið og þegar upp var staðið léku sjö leikmenn í Víkingsspeysunni yfir Valspeysunni sl. sumar. Strákarnir fengu átta erfiða leiki, m.a. á Vodafonevöllinum (Valspeysur eingöngu), á aðalvelli Þórs á Akureyri, á Ísafirði og í Þorlákshöfn. Eftir síðasta leik var gengið frá félagaskiptum þeirra allra aftur í Val og er ekki nokkur vafi á að strákarnir mæta betur undirbúnir en ella til leiks í þriðja flokki nk. sumar. Ekki veitir af, því eftir glæsilegan sigur A-liðs Vals í C-deild sl. sumar leikur flokkurinn í B-deild nk. sumar, m.a. gegn Víkingum.

Heilt yfir var samstarfið við Víking farsælt og til eftirbreytni í viðlíka aðstæðum. Reynslan af samstarfinu undirstrikaði líka mikilvægi félagsskaparins í hópíþróttum. Því miður komust sameiginlegar æfingar félaganna aldrei á koppinn eins og til stóð og bar liðið merki þess að samhæfingu vantaði, þótt sú staðreynd að strákarnir fóru þessa vegferð sjö saman gerði hana auðveldari á allan hátt. Einnig hefði sennilega verið æskilegt að breyta hópnum lítillega um mitt sumar eins

og upphaflega var ætlunin, en reglur KSÍ heimila leikmönnum aðeins að spila með tveimur félögum í sama móti. Það hefði ekki síður gert varamönnum A-liðs Vals gott, sem fengu sumir stuttan leiktíma í sumar, því þeir voru ekki löglegir í B-liðs leikina, öfugt við varamenn A-liðs Víkinga.

Þegar upp var staðið reyndist ólíkt heilladrýgra að þeim þriðjungi leikmanna sem ekki náði inn í A-liðs kjarnahópinn, gafst tækifæri á að þroskast og taka framförum á öðrum vígstöðvum í stað þess að horfa á félagi sína leika heilt sumar. Greinarhöfundur átti nokkurn þátt í undirbúningi þessa verkefnis og er afar stoltur yfir aðkomu sinni að því. Víkingum er þakkað ánægjulegt, íþróttamannslegt samstarf sem vissulega reyndi nokkuð á raddböndin, en það er tilhlökkunarefni að hrópa á ný: „Áfram Valur!“

Eftir Jón Gunnar Bergs



Árni Davíð Bergs markvörður Víkinga (Vals) einbeittur á svip í leik á aðalvelli Þórs í sumar, en Þórsarinn Óðinn Freyr Heiðmarsson er ekki kátur. Á uppskeru-hátíð knattspyrnudeildar Vals sl. haust fékk Árni Davíð viðurkenningu flokksins fyrir mestar framfarir á árinu



Guðmundur er 16 ára og hefur æft fótbolta í rúmlega 5 ár og valdi Val af því að hann býr í nágrenninu og Valur var nýkrýndur Íslandsmeistari þegar hann byrjaði að æfa.

Hvaða þýðingu hefur það fyrir þig að fá Friðriksbikarinn? „Það var að náttúrulega bara gaman, risastór bikar. Þetta hefur mikla þýðingu, þetta er mikil hvatning. Margir flottir strákar sem hafa fengið hann á undan mér og ég er bara virkilega ánægður að fá að vera einn af þeim.“

Hvers vegna fótbolta, hefur þú æft aðrar greinar? „Já ég hef alltaf æft íþróttir.



Fótbolti er einfaldlega bara yndisleg íþrótt

Guðmundur Gunnarsson er 16 ára og leikur fótbolta með 2. flokki og fékk Friðriksbikarinn á uppskeruhátíðinni í haust

Byrjaði ungur í fimleikum, skipti síðan yfir í frjálsar áður en ég áttaði mig svo á að fótboltinn væri það eina sanna. Fótbolti er einfaldlega bara yndisleg íþrótt, alveg gallalaus. Bara það að sparka í bolta er frábær skemmtun.“

Hvernig gekk ykkur í sumar? „Við tókum þátt í Íslandsmóti og bikar, féllum því miður úr bikarnum strax. En okkur gekk vel á Íslandsmótinu. Unnum riðilinn okkar, komumst í gegnum umspil en töpuðum svo í undanúrslitunum. Hópurinn er mjög fín, skemmtilegir strákar. Höfum allir æft fótbolta lengi og þekkjumst vel. Líka mjög efnilegir, tveir í landsliðinu og aðrir ekkert langt frá því.“

Hvernig eru þjálfarar þínir? „Við fengum nýjan þjálfara, Jóhann Hreiðarsson og Matthías Guðmundsson, algjörir toppnáungar. Kenndu mér og öllum strákunum heilan helling. Það eru fullt af hlutum sem einkenna góðan þjálfara en mikilvægustu hlutirnir myndi ég segja væru að það sé þægilegt að tala við þá, að skilaboðin séu skýr, þeir séu ákveðnir og hvetjandi og svo auðvitað því meira sem þeir þekkja íþróttina því betra.“

Skemmtileg atvik úr boltanum? „Í 3. flokki fór ég til Englands sumarið 2012 sem var fáránlega gaman. Fullt af góðum minningum þaðan. En í sumar fórum við í ferð í kringum landið og spiluðum þrjá leiki á Íslandsmótinu við Þór, Völsung og Fjarðabyggð. Við unnum fyrstu tvo leikina og tókst síðan á ótrúlegan hátt að spila hræðilega en vinna Fjarðabyggð samt og fara því með 9 stig heim, sem var ekkert smá sætt. Mjög vel heppnuð ferð.“

Hverjar eru fyrirmyndir þínar í fótoltanum? „Ég á mér kannski engar fyrirmyndir sem ég lít upp til. En hins vegar er Kári Árnason í miklu uppáhaldi hjá mér akkúrat núna eftir að hafa staðið sig frábærlega með landsliðinu í seinustu leikjum, ætli hann komist ekki næst því.“

Hvað þarf til að ná langt íþróttum? „Það sem þarf er bara þetta sem maður er alltaf að heyra. Setja sér markmið, hugsa um heilsuna og æfa, æfa og æfa. Æfa endalaust. Ég get bætt mig í öllu. En ætli betri tækni sé ekki númer eitt á listanum.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í fótoltu og lífinu almennt? „Ég velti því ekkert of mikið fyrir mér. Helstu framtíðarmarkmiðin í fótoltu eru að verða betri í fótoltu en ég er núna og vonandi vinna eitthvað með 2. flokki. Í lífinu almennt hef ég ekkert planað lengra en að útskrifast úr Menntaskólanum í Reykjavík.“

Hver er frægasti Valsarinn í fjölskyldunni þinni? „Ég sjálfur myndi ég halda. Enginn annar hefur æft með Val.“

Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum í sambandi við fótoltann? „Mjög fínan stuðning. Þau reyna alltaf að mæta og fylgjast með þegar þau geta og síðan er ég alltaf að fá hrós frá þeim heima við, sem er mjög hvetjandi. Stuðningur frá foreldrum er mjög mikilvægur því það eru þeir sem eiga að styðja við mann og segja manni af hverju og hvernig hlutirnir virka þegar maður er ungur og vitlaus. Ef ekki þá rennir maður dálítið blint í sjóinn.“



Henson og Einar Káráson skemmtu sér vel á herrakvöldinu.

Frábært Herrakvöld Vals

Herrakvöld Vals var ákaflega vel heppnað í haust og Hörður Hilmarsson setti eftirfarandi stöðuuppfærslu á facebook til að lýsa stemningunni: *Maður lét ekki veikindi vikunnar aftra sér frá því að mæta á árlegt Herrakvöld Vals í gærkvöldi. Þar var margt um manninn að venju, mikið einvalið gesta og dagskrá ekki af verri endanum. Stórsöngvarinn Egill Ólafsson fór á kostum, með himinskautum sögðu sumir, Einar Káráson sagði sögur af stakri snilld, Ari Eldjárn rúllaði salnum upp og fékk rólegustu menn til að veina úr hlátri. Samkomunni stýrði Valsmaðurinn og leikarinn Þorsteinn Bachmann, sonur Bósa heitins (blessuð sé minning þess yndislega manns) af ljúfmennsku og léttleika. Punkturinn yfir i-íð var svo þegar iðnjöfurinn úturvaxni, Halldór Einarsson, upphafsmaður herrakvöldanna og þrúsmótor í skipulagningu þeirra og utanumhaldi steig á sviðið og tók gulu rósirnar 18 með bravör, við mikinn fögnuð viðstaddra og kippti síðan nokkrum söngelskum félögum upp á sviðið og gaf tóninn í Valsmenn létir í lund. Þetta herrakvöld verður lengi í minnum haft og var félaginu til mikils sóma. TAKK DÓRI og félagar í herrakvöldnefnd Vals fyrir frábært kvöld!*



Sigurveggar í golfmóti Vals 2013: Ingi Rafn Jónsson, Haukur Ragnarsson, Ragnar Davíð Riordan, Guðrún Árnadóttir, Karl Jónsson, Anna S. Karlsdóttir, Ragnheiður Lárusdóttir, Pétur Georg Guðmundsson.

Vel heppnað og fjölmennt golfmót Vals

Golfmót Vals fór fram á Urriðavelli með pompi og pragt föstudaginn 19. júlí og tóku 100 manns þátt í mótinu. Að venju var uppselt á mótinu og færri komust að en vildu og veðrið var með besta mótinu þegar ræst var út um kl 13 á Urriðavelli.

Úrslit voru eftirfarandi:

Kvennaflokkur.

1. sæti Guðrún Árnadóttir

2. sæti Anna Carlsdóttir
3. sæti Ragnheiður Lárusdóttir

Karlaflokkur.

1. sæti Ragnar Davíð Riordan
2. sæti Haukur Ragnarsson
3. sæti Ingi Rafn Jónsson

Golfmeistari Vals 2013 er Ragnar Davíð Riordan.

Kakópása á miðri æfingu

Fyrstu helgina í febrúar var snjór á gervigrasvelli okkar Valsara og mjög kalt í veðri. Hressir strákar í 5. og 6. flokki karla léta það ekki á sig fá og mættu galvaskir á æfingu – vel klæddir og hressir á sunnudagsmorgni.

Á miðri æfingu birtist svo Jón Gunnar Bergs, ötull áhugamaður um yngri flokka starf félagsins færandi hendi með marga lítra af heitu súkkulaði. Strákarnir drukku kakóið með mikilli ánægju og myndaðist skemmtileg stemning í kuldanum.

Þeir gátu þó ekki eytt of miklum tíma í þessa kærkomnu «kaffipásu» því þeir voru óþreyjufullir að hefja leik aftur á snævi þöktum vellinum og voru fljótir út á völl í sínar stöður eftir stutta myndatöku.





**Hermann
Gunnarsson**
fæddur 9. desember 1947
dáiinn 4. júní 2013

Kveðja frá Knattspyrnufélaginu Val

Í byrjun júní barst okkur sú harmafregn að einn af okkar bestu drengjum, Hermann Gunnarsson væri látinn. Fréttin var óvænt og okkur setti hljóða. Hermann lék frá unga aldri knattspyrnu og síðar handknattleik með Val í öllum flokkum og náði einstökum árangri. Hann lék auk þess landsleiki í báðum þessum greinum og varð þriðji Íslendingurinn sem náði þeim frábæra árangri. Auk þessa lék Hermann um tíma með meistaraflokki Vals í körfuknattleik. Þessi árangur og fjölbærni sýnir meira en margt annað hversu miklum hæfileikum Hermann var búinn til keppni í íþróttum. En þess má geta að hann á að baki 43 titla með Val. Hermann var í hópi marksæknustu knattspyrnumanna Íslands frá upphafi og skoraði alls 95 mörk á ferli sínum í efstu deild og var sá leikmaður sem oftast hefur skorað þrennu í leik eða alls níu sinnum. Hermann byrjaði að æfa með Val ellefu ára gamall og hóf sextán ára að leika með meistaraflokki félagsins í knattspyrnu. Hann varð þrisvar sinnum markakóngur Íslandsmótsins, tvisvar sem leikmaður Vals og einu sinni með ÍBA. Hermann varð fimm sinnum Íslandsmeistari með Val í knattspyrnu og þrisvar sinnum bikarmeistari í knattspyrnu með félaginu. Alls lék hann 144 leiki í efstu deild með meistaraflokki félagsins í knattspyrnu og varð auk þess Íslands- og bikarmeistari í handknattleik með Val. Sína fyrstu landsleiki í knattspyrnu og handbolta lék Hermann árið

1966, aðeins níttján ára gamall. Hann lék 23 landsleiki í knattspyrnu og skoraði í þeim sex mörk og fimmtán landsleiki í handbolta og skoraði 41 mark. Hermann átti um tíma heimsmet í markaskorun í handbolta eða sauttján mörk sem hann skoraði í leik gegn Bandaríkjunum 1966. Hermann var einn þeirra leikmanna sem stóð uppúr bæði utan vallar sem innan. Það er hverju félagi mikill styrkur að hafa innan sinna raða leikmann sem býr yfir þeim fjölbreyttu hæfileikum sem Hermann bjó yfir. Það er mikilvægt fyrir íþróttahreyfinguna í heild sinni að hafa einstaklinga sem skapa gleði með leik sínum og eru öðrum hvatning. Með sanni má segja að Hermann Gunnarsson sé löngu orðinn goðsögn í heimi íþróttá Íslandi. Hermann var sæmdur heiðursorðu Vals á 100 ára afmæli félagsins 2011. Þá heiðursnafnbót hljóta aðeins þeir einstaklingar sem lengi hafa stuðlað að og stutt við framgang Knattspyrnufélagsins Vals með ómetanlegu og óeigingjörnu starfi, en það var það sem Hermann gerði nær daglega frá barnsaldri. Hann hélt nafni félagsins á lofti hvenær sem hann gat því við komið og lét sér mjög annt um allt það starf sem fram fer á Hlíðarenda. Hermann var ætíð reiðubúinn að leggja sitt af mörkum hvenær sem eftir því var óskað. Í hvert sinn sem Hermann mætti meðal Valsmanna einkennið ætíð nærveru hans léttleiki, hlátur og sögur. Hermann Gunnarsson mun ætíð skipa sérstakan sess í sögu félagsins og hugum allra þeirra sem félaginu tengjast. Knattspyrnufélagið Valur þakkar Hermannni af miklum hlýhug fyrir allt hans ómetanlega starf. Valsmenn eru þakklátir fyrir að hafa átt samleið með Hermannni Gunnarssyni þeim hjartahlýja og góða dreng. Valur sendir innilegar samúðarkveðjur til barna Hermanns, systkina hans og ættingja vestur í Dýrafirði. Góður Valsmaður og mannvínur er genginn langt um aldur fram. Blessuð sé minning Hermanns Gunnarssonar en hún mun lifa meðal Valsmanna á Hlíðarenda.

Hörður Gunnarsson

Formaður Knattspyrnufélagsins Vals.

Hermann Gunnarsson minningarorð

Þetta var nokkuð sem ég hafði vonað að ekki kæmi til, ég að skrifa þér hinstu kveðju. Við munum sem sagt ekki sitja í ruggustólunum og rifja upp enn einu sinni ævintýri liðinna ára. Það er stundum sagt að hláturinn lengi lífið og miðað

við hvað þú varst hláturmildur að maður tali nú ekki um að þú ert búinn að fá samferðafólk þitt til að hlæja með þér alla ævina þá hefðir þú átt að ná að verða a.m.k. hundrað ára. Þú sagðir stundum að miðað við þyngd mína ætti ég að vera 225 cm á hæð og kallaðir mig þúsundfætlu sem hafði með hlaupastflinn að gera, sagðir að ég hefði hermt eftir Mike England sem lék með Tottenham í gamla daga. Ég benti þér nú á að þið Maradona hefðuð báðir verið flinkir leikmenn en Maradona átti það til að gefa boltann. Endalaust varst þú upplagður að tryggja léttleikann í kringum þig sem við vinir þínir nutum góðs af alla tíð. Smá stríðni og at í okkur og öðrum samferðamönnum í hárbeyttum húmör sem sumir hefðu jafnvel kallað einelti kallaði ég alltaf að þú keyrðir á hugtakinu sókn er besta vörmin. En þú áttir einnig þá hlið sem var alvörugefinn og hugsandi. Sú hlið á þér hugleiddi kjör og stöðu fólks sem ekki fæddist í þennan heim með skilyrði til þess að njóta lífsins til fullnustu. Fjölmargin af þessu fólki fann í þér bandamann, mann sem hafði tíma til að gefa af sér og sem gat með brosinu og fallegu orði glatt svo mikið. Fjöldi fólks sem tókst á við margvíslega erfiðleika leitaði til þín eftir leiðbeinandi hvatningu og fór af fundi eða lauk símtali upplitsdjarfara og bjartsýnna á að vinna mætti bug á vandamálinu. Þú gafst svo mörgum tíma til að ræða við um lífsins refilstigu og hvernig í ósköpunum þræða mætti hinn gullna meðalveg. Þú gafst svo mikið og uppskarst einnig mikið í myndarlegum barnahópi sem þú sem betur fer fórst að kynnast betur nú á síðustu árum. En eins og þú varst nú flínkur í boltanum og áttir auðvelt með að snúa af þér andstæðingana þá tókst þér aldrei fullkomlega að snúa af þér þá nóturlegu félagi Bakkus og Nico. Ég fagnaði því ætíð þegar þú sagðir frá fyrirhugaðri ferð vestur í Haukadal til samvista við Unni, fóstru þinni og þess góða fólks sem þú hittir þar og með sama hætti var ég alltaf aðeins sorgmæddur þegar þú tilkynntir ferð til útlanda sem þú reyndar ræddir minna um. Þegar þú sast löngum stundum í sætinu hennar Beggu hérna á skrifstofunni og ekkert var heimilið lengur og engin var vinnan, sjóðir þurrausnir, þá sagði ég við þig. Það hefur enginn tekið þína stöðu í íslenskum fjölmiðlum og ef þú heldur þér edrú þá kemur þetta allt til baka. Ég hef svo sannarlega ekki alltaf rétt fyrir mér en hafði það í þessu tilfelli. Þú varst enginn businessmaður og stóttist

aldrei eftir veraldlegum auði, vildir bara standa í skilum með þínar skuldbindingar, allt á hreinu, þannig vildir þú hafa það. Þú varst sannarlega hrifinn af Vestfjörðum þar sem þú naust kyrrðar og næðis í ægifagurri íslenskri náttúru og vináttu sem var hrein og bein. Sönn vinátta er fjársjóður og nýlegur póstur frá þér var svo falleg lesning að ég hreinlega táraðist við lesturinn og eins og góðum vini sæmir þá lét ég þig vita af því. Við erum báðir trúaðir svo það er auðvelt að sjá ykkur fyrir sér, þú og Beggi að gantast með okkur og Bósi að galdra, þannig að þið skiljið ekki upp né niður, ekki amalegur félagsskapur. Það mun taka langan tíma að meðtaka það að þú mætir ekki á Humarhúsið í hádeginu, að Litla Skráin hringi ekki lengur en endalausar minningar munu gera sitt besta að fylla upp í það stóra skarð sem orðið er. Ótal margir hafa misst svo mikið en orðspor þitt og minningin mun lifa um langan tíma.

*Vertu sæll kæri vinur og takk fyrir allt.
Halldór Einarsson*



**Stefán
Halldórsson**
fæddur 16. mars 1959
dáiinn 12. október 2013

Kveðja frá Gunnari Kristjánssyni

„Ég á eftir að mala þig í dag.“ Þetta var alltaf fyrsta setningin hans Stebba vinar míns þegar við vöknudum á morgnana í frægri golfferð um árið. Það var ekki leiðinlegt hjá okkur í þessari ferð, spilað golf allan daginn, drukkið og etið mikið. Jú og hann malaði mig alla ferðina, þínu mikið betri en ég í golfi. Ég kyntist

Stebba fyrst þegar hann spilaði handbolta með HK, hann var einn af stofnendum og burðarás. Síðan gekk hann í raðir okkar Valsmanna. Stefán var frábær handknattleiksmaður. Spilaði yfir 60 landsleiki og að auki marga leiki með yngri landsliðum. Á HM 21 árs og yngri 1979 þar sem meðal annars voru menn eins og Alfred Gíslason og Kristán Ara í liðinu varð Stebbi næstmarkhæstur í mótinu aðeins Rússinn Karshakevich var markhærrí en hann varð síðar meir besti handknattleiksmaður heims. Stefán komst í úrslitaleikinn í meistardeild Evrópu með Val árið 1980 eftir að hafa unnið Atletico Madrid í undanúrslitum. Afrek sem aldrei hefur verið leikið eftir. Í undanúrslitaleiknum í Madrid fóru Stebbi og Brynjar Harðarson að leika sér í fótbolta í upphituninni fyrir framan troðfulla höll af trylltum Spánverjum, báðir með góða boltatækni. Við héldum að þakið myndi rifna af höllinni en allir Spánverjarnir stóðu upp og klöppuðu fyrir þeim, slíkir voru taktarnir. Í hófi eftir leikinn sagði Jesus Gilz forseti Atletico Madrid „I want to buy these 2 handballplayers for my footballclub“.

Á tímabilinu 1990–2000 eyddum við töluverðum tíma saman og sérstaklega kringum golfið. Þegar golfmót Vals var haldið þá sá Stebbi alltaf um grillið eftir mót. Ekkert mál að grilla fyrir 100 manns. Stefán var mjög búngóður, eitt skiptið þegar tími var komin að mála litla húsið mitt þá sagði Stebbi „Ekkert mál, ég kem um helgina og við klárum þetta, hafðu bara nóg af bjór til“. Síðan kynnist hann Hjördísi sinni, ég hitti Stebba stuttu eftir þeirra kynni og Stefán ljómaði. Hann var ástfangin upp fyrir haus og hann var kominn á góðan stað. Það gladdi mig. Stefán þurfti akkeri eins og Hjördísi inn í sitt líf.

Ég hitti Stebba síðast fyrir einhverjum mánuðum síðan á bensinstöð þar sem ég beið afgreiðslu og þá er kallað hátt og snjallt „Gunnur Valsari“ ég leit við og sá engan, aftur var kallað „Gunnur Valsari“ auðvitað var minn maður mættur að kalla og fela sig bak við hillurnar. Hann var alltaf að stríða manni. Stefán Halldórsson var bara einstaklega skemmtilegur maður. Ég sendi mínar dýpstu samúðarkveðjur til Hjördísar, allra barna Stefáns og móður. Ég endurtek orð Stefáns í ferfugsafmæli mínu þar sem hann sagði „takk fyrir að vera vinur“.

*Minn kæri Stefán „sömuleiðis“.
Gunnar Kristjánsson*



Ólafur E. Rafnsson
fæddur 7. apríl 1963
dáiinn 19. júní 2013

Kveðja frá Knattspyrnufélaginu Val

Íþróttahreyfingin á Íslandi horfir nú á bak öflugum forystumanni. Við sem störfum innan íþróttahreyfingarinnar vitum vel hvað það skiptir miklu máli að þeir sem leiða hreyfinguna njóti trausts og virðingar. Þessir eiginleikar einkenndu framkomu og störf Ólafs, en hann hafði einstaklega góða nærveru og hann náði vel eyrum og athygli íþróttahreyfingarinnar og þjóðarinnar allrar. Ólafur E. Rafnsson hefur um árabil verið í fararbroddi þróttmikils íþróttastarfs, bæði hér innanlands og einnig utan landsteinanna. Það skiptir allt starf íþróttahreyfingarinnar miklu máli að eiga og fá að njóta krafta manns eins og Ólafs sem bjó yfir miklum leiðtogahæfileikum, hafði framtíðarsýn fyrir hönd hreyfingarinnar og var ávallt tilbúinn að leggja allt sitt af mörkum til að efla íþróttalífið í landinu. Á alþjóðavettvangi var sóst eftir starfskröftum og hæfileikum Ólafs sem er mikil viðurkenning og hvatning fyrir hann og allt starf innan hreyfingarinnar hérlandis. Því stöndum við í þakkaraskuld við Ólaf fyrir framsýni og alla þá vinnu sem hann lagði á sig í starfi sínu fyrir hreyfinguna. Ég vil fyrir hönd Knattspyrnufélagsins Vals þakka Ólafi E. Rafnssyni fyrir allt hans óeigingjarna starf fyrir íþróttahreyfinguna á Íslandi. Við sendum fjölskyldu hans innilegar samúðarkveðjur frá okkur Valsmönnum – minning þessa góða drengs lifir á meðal okkar.

*Hörður Gunnarsson
Formaður Knattspyrnufélagsins Vals*



Ingunn Hera Ármanndóttir

fædd 12. mars 1966

dáin 26. apríl 2013

Hera eins og hún var jafnan kölluð lést langt fyrir aldur fram eftir erfiða baráttu við krabbamein. Þrátt fyrir að meinið hafi ítrekað skotið upp kollinum á undanförunum árum, gafst Hera ekki upp og barðist til síðasta dags. Baráttuþrek og kraftur Heru voru einnig hennar aðalsmerki á knattspyrnuvöllinum og vorum við liðsfélagar hennar ánægðar með að spila frekar með henni en á móti. Hera var hress og glöð í okkar hópi og skemmtilegur liðsfélagi. Hún spilaði með Val á árunum 1986–1997, samtals 96 leiki í deild og bikar og skoraði 8 mörk. Þá á hún einn A-landsleik að baki.

Hera kom til Vals frá Þór Akureyri en hafði áður spilað með Hetti Egilsstöðum þar sem hún er fædd og uppalin. Eftir að Hera fór frá Val spilaði hún með Gróttu, Prótti og svo Hetti en Hera spilaði sinn síðasta leik árið 2009, þá 43 ára gömul.

Við þökkum fyrir árin sem við áttum með henni í Val og sendum Jóni Grétari eiginmanni Heru og börnunum þremur þeim Margréti Irmu, Sigurði og Lúkasi Nóa okkar dýpstu samúðarkveðjur.

Ragnhildur Skúladóttir
(fyrirhönd „gömlu“)

Hemnavísur

Sumum illa er orðið kalt,
aðrir hafa tremma
því grjónapungagengið allt
grætur vin sinn Hemma
Við stundum okkar ljúfu list
á lífið eflum trúna
í áratugi höfum hist
en Hemma vantar núna.

Tilverunnar skugga ský
skulum burtu draga
Hermann lifir okkur í
alla heimsins daga

Hermannsdætur huggulegar
heilla mann og annan.
Hvar fegurð þessa fann'ann?
Hvar fékk hann einn á glannann?
Svo endalaust þar spannt'ann
að það hefði átt að bann'ann.

*Höf.: Matthías Kristiansen og
Gísli Ásgeirsson (með innpútti frá
Herði Hilmarssyni) 4. júlí 2013*

Jólin 2013

(Hugleiðing – Gnótt og neyð)

Við fögnum frelsarans komu
er fönnin hylur svörð.
Í lotningu lútum við honum
og lífinu á okkar jörð.

Hvellar klukkur klingja
því komin eru jól.
Kórar kveða og syngja,
kyrja Heims um ból.

Kræsingar bíða á borðum
bergð eru vínin tær.
Allir svo skiptast á orðum.
Elska og ást eru nær.

Svangir menn eru á sveimi
um svarta jólanótt.
Í þessum þrautanna heimi
þeim verður ekki rótt.

Einn um strætinn arkar
á sér ekkert skjól.
Af sér harðan harkar
heljarkulda um jól.

Fimmtíu árum áður
æskunnar bjartrar naut.
Þrotinn, hæddur, þjádur
nú þræðir grýtta braut.

Kíkir glugga úr glugga.
Gjöfum leitarað.
Gleðja vill og hugga
góða vini í stað.

En vinafár og villtur
við fáa er hann dús.
Vinurinn víni spilltur
á varla fyrir krús.

Vindurinn næðir napur
norðangarrinn hvín.
Dæmdur maðurinn dapur
drekkr samt sitt vín.

Snjáður, kaldur, snauður
þó snýst hans líf sem fyr
um drykkju þar til dauður
hann drepur á himins dyr.

Pegar einhver ann þér
og ástarörmum vefur
er vert að hafa í hug sér
hinn sem ekkert hefur.
Með okkur gangi gleðin
og gæska um alla tíð.
Uns þiðnar foldin freðin
og fanna hverfur hríð.

Jón H. Karlsson nóv/des 2013



Er allt eins og það á að vera?

Tækjaleiga Nýherja býður fyrirtækjum og einstaklingum bestu fánlegu þjónustu þegar skipuleggja á viðburð. Hvort sem um tónleika, ráðstefnur, fundi, sýningar eða veislur er að ræða getur Tækjaleigan veitt bæði búnað og tækniþjónustu fyrir verkið.

Með eitt stærsta framboð búnaðar og helstu sérfræðinga landsins á sínu sviði verður umgjörðin vel heppnuð.



TÆKJALEIGA

Nýherji / Sími 585 3880 / leiga@nyherji.is

Ég trúi
líka á þig!

Coca-Cola

