



# Valsblaðið

61. árgangur 2009

# OPIÐ

allan sólarhringinn

Skeifan & Garðabær



**HAGKAUP**

*Ein ferð betra verð*

Óskum landsmönnum  
öllum  
gleðilegra jóla  
og farsæls komandi árs



**HÓPBÍLAR**



# Að eiga val

## Jólahugvekja



Hannes Björnsson guðfræðingur og Púriður dóttur hans sem er mikill Valsari í hjartanu.

Að eiga val er að eiga von. Í vandasömu vali er það vonin sem sigrar vafann. Þegar við svo svífum á þöndum vængjum vonarinnar sést birting morgunroðans í fjarska úr ríkjandi náttmyrkri. Þannig bæði festir vonin stefnuna á val okkar og ber okkur áfram að settu marki. Án vonarinnar ríkir myrkrið eitt. Ef við teljum að ekki sé um neitt að velja lengur, þá dofnar vonin í brjósti okkar. En það er alltaf von.

Þegar sr. Friðrik stofnaði Knattspyrnufélagið Val árið 1911 blés hann drengjum von í brjóst. Þeir vonuðu á sigra og titla sem létu á sér standa fyrstu árin. Í áratugi var félagið á hrakhólum þar til það eignaðist Hlíðarenda fyrir sjötíu árum. Vonin bar Val áfram þannig að félagið er í dag hið sigursælasta á Íslandi og með óviðjafnanlega aðstöðu.

Sr. Friðrik lagði Valsmönnum til lífsreglur sem gerði þeim kleift að ná þessum árangri. Valsmenn áttu alltaf að velja hið góða, fagra og fullkomna. Kappið mátti aldrei bera fegurðina ofurliði. Hvorki erfiðleikar né velgengni máttu verða til þess að Valsmenn misstu sjónar af þessu miði. Þegar vonin er þannig fest koma sigrarnir af sjálfu sér, fyrr eða síðar.

Nú líður að jólum. Þau eru á myrkasta tíma ársins, þegar kuldi og myrkur magna allt ból. Fátækt þar á leið til skrásetn-

ingar á ekki í nein hús að venda. Dag dregur að kveldi og það er kalt úti. Hann er hokinn og þreyttur og hún virðist geta alið barn sitt þá og þegar. Þrátt fyrir ástand sitt og erfiði höfðu þau valið að leggja upp í þessa langferð. Nú eru þau komin í litla þorpið Betlehem og það lítur hreint ekki vel út með framhaldið.

Það reynir á okkur þegar vonin dofnar. Myrkrið verður enn myrkara og kuldinn bítur æ fastar. Þá geta opnast nýjar dyr sem við sáum ekki fyrr. En vaninn, höfuðandstæðingur vonarinnar, getur byrgt okkur sýn. Stundum greinum við ekki leiðina vegna þess að vaninn ræður för. Margtroðna slóð má feta í blindni. Sú leið er átakalaus og áhættalaus ef allt er sem áður. En lífið er breytilegt og vaninn er vondur leiðsögumaður þegar illa er komið. Þá þurfum við bæði ljósið og opin augu sem sjá það.

Senn fæðist Jesús í jötu. Maríu og Jósef opnuðust dyr og þau fóru inn um þær. Þau fengu skjól, þó að þeim byðist ekki glæst húsakynni. Svo gerðist undrið mikla sem við enn gleðjumst yfir.

Við sem eldri eru könnumst mörg hver við að jólin voru öðruvísi á yngri árum okkar. Aðventan var hlaðin tilhlökkun og aðfangadagskvöld var engu öðru kvöldi líkt. Svo dofnði yfir tilfinningunni, jól urðu jafnvel vanabundin líkt og svo margt annað. Ef til vill dimmdi yfir jólaljósunum og kannski snerti lyktin af kertum og greni ekki við okkur sem fyrr. Þannig getur vaninn byrgt okkur sýn frá von jóla um nýtt og betra líf fyrir hvern sem vill við því taka. Nú nálgast sú von okkur enn. Ef til vill hafa aðstæður okkar breyst á þann veg að umskipta er þörf. Frá vana til vonar liggja dyr Krists sem fæddist í jötu. Hann býður okkur að fyrra bragði að stíga þar inn þessi jól.

Fyrir nær hundrað árum síðan leiddi sr. Friðrik hóp af ungu fólki inn um dyr. Enginn var húsakosturinn né leikvöllurinn, en í Val bjó von sem ekki brást. Að þeirri von búa fyrstu keppendur Vals enn, því hún nær út fyrir allt sem við skynjum og skiljum. Myrkur dauðans getur ekki grandað þeirri von, hvað þá grámi hversdagsins eða nokkuð annað. Fögnum því og gleðjumst yfir jólum í skini vonarstjörnu Betlehems. Í skini þeirrar vonar sem Valur varð til, keppir enn og sigrar áfram.

*Guð gefi okkur öllum gleðileg jól.*

*Hannes Björnsson guðfræðingur,  
sóknarnefndarmaður í Háteigskirkju og Valsari*

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

**HENSON**

VERKFRÆÐISTOFAN  
VATNASKIL

PRICEWATERHOUSECOOPERS



## Það er gleði í dag (Valsmenn og meyjar)

Lag: Stefán Hilmarsson & Þórir Úlfarsson  
Texti: Stefán Hilmarsson

Valsmenn og meyjar,  
nú eru þáttaskil.  
Valsmenn og meyjar,  
nú stendur mikið til.  
Valsmenn og meyjar,  
við syngjum ykkur lof.  
Það er gleði í dag.  
Höldum áfram, nú er lag.  
Það er gaman að vera í sókn og í Val.

Pegar Albert var kóngur  
var Ingi svo smár,  
og hún Sigga átti eftir að blómstra.  
Pegar Henson var kvikur  
og Hemmi var knár,  
þá var Guðni rétt kominn á legg.  
Það var gaman að fylgjast með Júlla og  
Geir  
og Grími og Guðrúnu Sæmunds.  
Síðar Óla og Degi, ég segi ekki meir.  
Listinn er langur og stór.

Valsmenn og meyjar o.s.frv ...

Það var eldhugur Friðriks sem tendraði bál  
síðan æ hefur logað sá eldur.  
Þett'er félag með sögu og félag með sál  
sem á ætíð í hjarta mér stað.  
Við stolt getum verið af sigrum í 'den',  
en styðjum í þykku og þunnu  
þau lið sem nú leika, jafnt konur og menn.  
Framtíðin okkar er björt.

Valsmenn og meyjar o.s.frv ...

### Valsblaðið • 61. árgangur 2009

Útgefandi: Knattspyrnufélagið Valur, Hlíðarenda við  
Laufásveg

Ritstjóri: Guðni Olgeirsson

Ritnefnd: Gestur Valur Svansson, Jón  
Guðmundsson, Margrét Ívársdóttir, Stefán  
Karlsson, og Þórgímur Þráinsson

Auglýsingar: Sveinn Stefánsson, Stefán Karlsson  
og Guðni Olgeirsson

Ljósmyndir: Bonni, Ragnheiður Jónsdóttir, Hafliði  
Breiðfjörð, Guðni Olgeirsson, Ragnhildur  
Skúladóttir, Torfi Magnússon, Jón Guðmundsson,  
Þorsteinn Ólafs, Finnur Kári Guðnason, Signý  
Heiða Guðnadóttir, Jón Gunnar Bergs, Jón K.  
Fríðgeirsson, Elfur Sif o.fl.

Prófarkalestur: Guðni Olgeirsson

Umbrot: Eyjólfur Jónsson

Prentun og bókband: Ísafoldarprentsmiðja ehf.



## Meðal efnis:

- 10 **Valshjartað slær** Grímur Sæmundsen fyrrverandi formaður Vals með hugvekju
- 14 **Þrír einstaklingar sæmdir heiðursorðu Vals, Valsorðunni**
- 16 **Hver er Valsmaðurinn?** Óskar Bjarni Óskarsson hjálfari meistaraflokks karla í handknattleik hefur ákveðnar skoðanir á uppbyggingarstarfi í þróttum
- 31 **Uppaldir Valsarar nýir hjálfarar meistaraflokka í körfubolta** Ari Gunnarsson og Yngvi Gunnlaugsson fara yfir stöðu körfuboltans hjá Val
- 34 **Sérstakt andrúmsloft að Hlíðarenda** Sif Atladóttir leikur mikilvægt hlutverk í sigursælu kvennaliði Vals í fótbolta
- 52 **Gríðarlegur kraftur og vilji í Val** Gunnlaugur Jónsson nýr hjálfari meistaraflokks karla í fótbolta stefnir hátt
- 58 **Íslands- og bikarmeistarar kvennaliðs Vals í fótbolta** Myndasyrpa
- 62 **Vil sanna mig á ný Atli Sveinn Þórarinnsson fer yfir ferilinn og er hjartsýnn á komandi tímabil**
- 68 **Rakel Logadóttir átti frábært tímabil sem leikmaður í knattspyrnu og hjálfari 2. flokks kvenna**
- 74 **Valstjölskyldan Valur og fótbolti skipa stóran sess í lífi Ragnheiðar Víkingsdóttur og fjölskyldu**
- 78 **Farsæll handboltaferill Berglind Íris Hansdóttir markvörður hefur trú á titlum hjá kvennaliði Vals á þessu tímabili**
- 94 **Valsmenn hf. eru 10 ára og ómetanlegur bakhjari Vals**
- 98 **Vel heppnað og fjölmennt herrakvöld Vals**
- 114 **Átak til að efla getraunastarfið hjá Val**

Forsíðumyndin. Strákarnir í meistaraflokki karla í handknattleik fagna á videigandi hátt bikarmeistaratitli vorid 2009 eftir öruggan sigur á Gróttu í úrslitaleik. Þetta var annað árið í röð sem Valur fagnaði bikarmeistaratitli í handknattleik og hefur það aldrei áður gerst í sögu félagsins í handbolta. Konni kóngurinn í stuðningsmannahópi liðsins hvetur sína menn til dáða í fagnaðarlátunum. Ljósmynd: Bonni.



*Katrín Jónsdóttir fagnar Íslandsmeistaratitli með félögum sínum í kvennaliði Vals í knattspyrnu fjórða árið í röð en liðið vann einnig bikarkeppnina í ár. Einstakar afrekskonur.*

# Nýr formaður og fjölbreytt starfsemi við erfiðar aðstæður

Skýrsla aðalstjórnar 2009

Árið sem er senn á enda runnið hefur verið viðburðaríkt eins og öll þau 98 ár sem geyma sögu Vals. Knattspyrnufélagið Valur hefur eins og önnur starfsemi í landinu þurft að taka tillit til þeirra efnahagslegu þrenginga sem yfir þjóðina ganga nú um stundir. Nokkrir af okkar stærstu samstarfsaðilum hafa hætt starfsemi, s.s. Frjálsi fjárfestingabankinn. Samstarf bankans og Vals var með miklum ágætum á meðan þess naut við og ber að þakka forsvarsmönnum bankans fyrir árangursríkt samstarf og sérstaka velvild í garð Vals. Félagið er þegar þetta er ritað án aðalstyrktaraðila á búningi, en viðræður eru í gangi við nokkur öflug fyrirtæki. Einnig hefur verið gengið frá samningi við Vífilfell til næstu 4 ára með gerð samstarfssamnings sem m.a. felur í sér sölu á framleiðsluvörum þeirra á félagssvæði Vals. Vífilfell verður því einn af helstu stuðningsaðilum Vals á næstu árum. Þakka ber Ölgerðinni fyrir farsælt samstarf síðustu 4 árin sem var mikill stuðningur við félagið.

## Afmælisnefnd stofnuð vegna 100 ára afmælisins 2011

11. maí var stofnuð afmælisnefnd til að hafa veg og vanda að hátíðardagskrá afmælisársins 2011. Hlutverk nefndarinnar er að skipuleggja dagskrá afmælisársins á 100 ára afmæli Vals. Megin verkefni eru skipun ritnefndar sem leggja mun línur að ritun sögu félagsins, setja upp sögusýningu, íþróttaviðburði og hátíðardagskrá. Nefndin er skipuð Reyni Vigni sem er formaður, Grími Sæmundsen, Ragnheiði Víkingsdóttur, Halldóri Einarssyni og Karli Axelssyni. Félagsmenn eru eindregið hvattir til að hafa samband við nefndina eða skrifstofu félagsins hafi þeir hugmyndir um atburði, einstaklinga eða muni sem þeir telja að eigi að koma fram á þessum tímamótum. Nefndin hefur ráðið Þorgrím Práinsson til að rita 100 ár sögu Vals undir handleiðslu ritnefndar.

## Íþróttastarf í blóma

Íþróttastarf hefur verið í miklum blóma á árinu, þó að við vildum sjá að árangur meistaraflokks karla í knattspyrnu hefði verið betri en raun varð á. Það er hins vegar ekkert einsdæmi að einstök lið standi ekki undir væntingum við og við. Við skulum setja það sem verr gekk aftur fyrir okkur og huga betur að því sem vel gengur sem og að framtíðinni.



*Bikarmeistarar Vals í handknattleik karla 2009, annað árið í röð. Liðið tapaði hins vegar fyrir Haukum í úrslitakeppni um Íslandsmeistaratitilinn eftir spennandi viðureignir.*

Árangur yngri flokkanna á liðnu sumri var með besta móti m.v. undangengin ár og stórglæsilegur hjá yngri flokkum kvenna í knattspyrnu ásamt því að einstaka flokkar drengja eru komnir í fremstu röð. Þetta er sú starfsemi sem við þurfum að hlúa sem best að á komandi árum og ber að þakka að vel hefur verið unnið í uppbyggingu yngri flokka á árinu þó að við getum alltaf bætt okkur og það ætlum við okkur að gera. Meðal þess sem Valur hefur lagt áherslu á í samvinnu við foreldra er að tryggja akst-

ur yngstu iðkendanna úr skólum á æfingar og stuðla þar með að því að íþróttaiðkun verði hluti af samfelldum skóladegi. Þetta hefur m.a. leitt til umtalsverðrar fjölgunar hjá yngstu iðkendum. Auk þessa hefur verið markvisst unnið að frekari tengingu við skólana á félagssvæði okkar með reglubundnum heimsóknum og samstarfi við kennara og stjórnendur í hverjum skóla fyrir sig. Komið hefur verið á föstum heimsóknum frá skólunum á félagssvæði Vals og settir hafa verið á fót Skólaleikar Vals með

þátttöku krakka úr öllum skólum hvefisins með mjög góðum árangri.

Meistaraflokkur kvenna vann tvöfalt á árinu sem er stórglæsilegur árangur, ekki síst þegar tekið er tillit til þess hversu marga af lykilleikmönnum Valur missti frá árinu á undan. Að auki vann meistaraflokkur karla í handbolta bikarmeistaratitilinn annað árið í röð og er það í fyrsta skipti sem félaginu tekst það. Þegar allt er síðan saman talið hefur Knattspyrnufélagið Valur landað 97 bikar- og Íslandsmeistaratitlum karla og kvenna



*Þrír heiðursmenn sem fengu Valsörðuna, heiðursörðu Vals á gamlársdag 2008 með forystumönnum félagsins. Frá vinstri: Grímur Sæmundsen þáverandi formaður Knattspyrnufélagsins, Vals, Ómar Einarsson, Ingólfur Friðjónsson, Brynjar Harðarson og Hörður Gunnarsson, þáverandi varaformaður Vals.*



*Fjöldi sjálfboðaliða kemur að fjölbreyttu starfi Vals. Þessir stóðu ásamt ýmsum öðrum vaktina á heimaleikjum í knattspyrnu í sumar. Frá vinstri: Þorsteinn Guðbjörnsson, Guðmundur K. Sigurgeirsson, Höskuldur Sveinsson og Jón Höskuldsson formaður heimaleikjaraðs í knattspyrnu.*



*Hörður Gunnarsson formaður Knattspyrnufélagsins Vals við minnisvarða af sr. Friðriki Friðrikssyni sem reistur var 1995 við fæðingarstað hans, Háls í Svarfáðardal.*

í boltagreininum eða oftast en nokkurt annað félag á Íslandi.

### **Fjölbreytt starfsemi að Hlíðarenda**

Auk þess að reka öflugt íþróttastarf að Hlíðarenda hafa ný og glæsileg mannvirki aukið möguleika okkar á að reka ýmsa útleigustarfsemi félaginu til stuðnings. Lætur nærri að milli 100–150.000 gestir heimsæki Hlíðarenda árlega. Gerður var nýr og endurbættur samningur við Múlakaffi um veitingarekstur sem og að samið var við Danssmíðjuna um áframhaldandi veru með starfsemi sína að Hlíðarenda en einnig bættist við Dansskóli Jóns Péturs og Köru. Í haust var svo gengið frá 5 ára samkomulagi við Háskólann í Reykjavík um afnot skólans af húsnæði Vals til bóklegrar og verklegrar kennslu en samningar sem þessir er



*Ákafir ungir stuðningsmenn Vals í handbolta.*



*Það er fagurt um að litast á Hlíðarenda í haustkyrrðinni. Aðkoman að Hlíðarenda og bílastæðamál lagast fljótlega.*

lúta að betri nýtingu á mannvirkjum auka verulega við líflega starfsemi félagsins og glæða Hlíðarenda enn frekara lífi.

Í vor og sumar var starfrækt Virkni-setur í samstarfi við borgina, en það var vinnuheiti á starfsemi sem opnaði atvinnulausum aðgang að aðstöðu til íþróttaiðkunar þeim að kostnaðarlausu. Þessi starfsemi gekk vel og fjölgaði þeim sem þessa þjónustu nýttu með hverri vikunni.

Starfsemi almenningsdeildar fer stækkandi með hverju árinu og nú kemur reglulega saman í viku hverri stór hópur hlaupara sem nýtir sér þá einstöku aðstöðu sem Öskjuhlíðin, Nauthólsvík og fleiri staðir í nágrenni Hlíðarenda bjóða upp á til hreyfingar og útiveru.

### **Breytingar á aðkomu að Hlíðarenda**

Eins og gestir sem heimsækja Hlíðarenda hafa reynt á eigin skinni er aðkoma að félagssvæðinu ekki eins og best verður á kosið. Það sama má segja um bílastæði sem eru langt frá því að vera nægjanlega

mörg til að hýsa þá gesti sem viðburði á vegum félagsins sækja. Nú horfir þetta til betri vegar með tilkomu Hlíðarfótar og breikkunar Flugvallarveggar. Heimkeyrsla verður beintengd Hlíðarfæti ásamt því að að- og fráreinar verða af Flugvallarvegi án ljósa. Því verður hægt að komast að og frá Hlíðarenda til vesturs eftir Hlíðarfæti ásamt aðkomu og frákeyrslu eftir Flugvallarvegi. Að auki verða gerð undirgöng undir Flugvallarveg og í Öskjuhlíð sem tengd verða göngustígum að Hlíðarenda. Ennfremur hafa verið útbúin til bráðabirgða bílastæði fyrir 300 bílreiðar við enda grassvæðisins sem leysir brýnasta vandann.



*Dóra María veitir ungum aðdáendum eiginhandararitun eftir leik.*



## Öflugt félags- og sjálfbodastarf

Í sumar var gert sérstakt átak í fjölgun félagsmanna í Val. Til að stjórna því verkefni var fenginn Ingi Björn Albertsson og eins og hans var von þá fjölgaði skráðum félagsmönnum töluvert og eru þeir nú á sjötta hundrað. Markmið okkar er að fjölga þeim mun meira á þessu ári og næsta því sannarlega erum við allt of fá.

Það hefur oft verið rætt hin síðari ár að tími sjálfbodaliða væri liðinn. Sem betur fer er þetta ekki raunin og innan okkar félags er margt fólk sem finnur sig í að styðja við félagið sér til ánægju í sínum frítíma. Þessu fólk þakka ég þeirra framlag sem aldrei er of þakkað. Einnig finn ég fyrir því í starfi mínu sem formaður hversu gott er að leita aðstoðar með ýmis mál til félagsmanna sem undantekningarlítið eru tilbúnir til að ljá félaginu liðsinni sitt. Ég vil hvetja fólk til að koma til starfa fyrir félagið á sínum forsendum, næg og fjölbreytt verkefni eru fyrir alla í lengri eða skemmri tíma. Sterkir innviðir eru undirstaða hvers félags og það er í höndum okkar félagsmanna hverju sinni að efla þá og styrkja.

Það þótti tíðindum sæta í haust þegar Valur féllst á beiðni bræðrafélagsins Hauka um að þeir fengju að leika nokkra leiki á knattspyrnuvelli Vals næsta sumar. Haukar sem nú eru í efstu deild að nýju í knattspyrnu eftir nokkra fjarveru bæði í kvenna- og karlaflokk, hafa ekki aðstöðu á félagssvæði sínu fyrir stærri viðburði í knattspyrnu, fengu ekki áheyrn hjá nágrönnum sínum í FH um afnot að velli þeirra. Í ljósi sögunnar og upprunans kom ekki annað til greina af hálfu Vals en að gata Hauka yrði greidd eins og kostur yrði, þó þannig að það kæmi ekki niður á meistaraflokkum Vals. Þetta var ekki síst gert til að heiðra minningu stofnanda félaganna sr. Friðriks Friðriks-sonar. Við tókum því vel á móti Haukum hér á Hlíðarenda næsta sumar og bjóðum þá velkomna.

Valsmenn hf. eru ómetanlegur bak-hjarl Vals og ekki síst á tímum eins og við upplifum nú um stundir. Á árinu hafa þeir styrkt félagið til að laga aðstöðu fyrir iðkendur og foreldra í félagsaðstöðunni, lagfært aðkomu við húsið, lagt til útilýsingu, greitt fyrir girðingarvinnu í kringum félagssvæðið svo fátt eitt sé nefnt. Vil ég þakka Brynjari Harðarsyni stjórnarformanni og stjórn Valsmanna fyrir umhyggju þeirra fyrir öllu sem að



*Aðalstjórn Knattspyrnufélagsins Vals 2009 með framkvæmdastjóra. Frá vinstri. Stefán Karlsson framkvæmdastjóri Vals, Sveinn Stefánsson formaður handknattleiksdeildar, Hörður Gunnarsson formaður, Eggert Þór Kristófersson varaformaður og Lárus Blöndal formaður körfuknattleiksdeildar. Á myndina vantar E. Börk Edvardsson formann knattspyrnudeildar, Hafrúnu Kristjánsdóttur og Hermann Jónasson.*

Val snýr og virkilega gott samstarf á árinu sem er að liða.

Ný stjórn var kjörin á aðalfundi félagsins 1. apríl sl. Stjórnina skipa: Hörður Gunnarsson formaður, Eggert Þór Kristófersson varaformaður, Hafrún Kristjánsdóttir, Hermann Jónasson, Edvard Börkur Edvardsson formaður knattspyrnudeildar, Sveinn Stefánsson formaður handknattleiksdeildar og Lárus Blöndal formaður körfuknattleiksdeildar.

Að lokum vil ég þakka starfsfólki Knattspyrnufélagsins Vals undir stjórn Stefáns Karlssonar framkvæmdastjóra fyrir vel unnin störf og gott samstarf og óska þeim ásamt öllum Valsmönnum og fjölskyldum þeirra gleðilegra jóla og farsæls komandi árs með von um að saman gerum við Val að enn stærra og betra félagi.

Valskveðja,

*Hörður Gunnarsson formaður  
Knattspyrnufélagsins Vals*



*Baldur Bongó ódrepani í þöllum með trommurnar að vopni. Studningsmenn geta skipt sköpum og gefa liðinu þann aukakraft sem þarf til að fara alla leið.*

# Valshjartað slær

Einn mikilvægasti þáttur í starfsemi Knattspyrnufélagsins Vals er að vera frjór jarðvegur til að skapa vinabönd. Þegar menn glíma sameiginlega við andstæðing á leikvelli lærist þeim að samtakamáttur hópsins er sterkari, en hver og einn fær áorkað. Þegar glæst er yfir góðum sigri eða tekist á við tap, þá skapast oftast en ekki sterk vinátta meðal einstaklinga innan hópsins, Valsneisti kviknar í brjósti og Knattspyrnufélagið Valur verður merkið, sem allir eru stoltir að keppa fyrir.

Innan vébanda Vals hafa orðið til sterkir vinahópar í gegnum árin, oftast en ekki sprottin úr sigursælum afreksliðum félagsins. Þessir hópar hafa ræktað vinaböndin áfram eftir að keppnisferli hefur lokið og þroskast hefur ævilöng vinátta milli einstaklinga í þessum hópum.

Þessir vinahópar skapa mikilvægt tengslanet Valsmanna og eru um leið kjölfesta í félagslegri tilvist Knattspyrnufélagsins Vals. Hjá þeim og öðrum Valsmönnum slær Valshjartað.

Glæsileg aðstaða til iðkunar keppnisgreina Vals hefur verið sköpuð að Hlíðarenda og nú þegar líður að aldarafmæli félags-

ins er mikilvægara en nokkru sinni að hlúa að og efla hinn félagslega og mannlega þátt í starfsemi Vals. Það er meginverkefni forystumanna Vals að drengir og stúlkur flykkist að Hlíðarenda til að efla sig og styrkja í hollum leik með góðum félögum.

Valur verður að vera síungur og fullur af fjöri og umfram allt að vera áfram frjór jarðvegur nýrra vinabanda auk þess að kveikja Valsneista í brjóstum ungra iðkenda. Í þessum hópi leynast framtíðarafreksmenn og -konur Vals og hjá þeim mun Valshjartað slá áfram. Valur má aldrei verða félag forrarr frægðar.

Háleit mannræktarmarkmið sr. Friðriks Friðrikssonar hafa ætíð skipað ríkan sess meðal okkar Valsmanna. „Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði“ sagði sr. Friðrik. Á þeim tímum, sem við lifum nú, er mikilvægara en nokkru sinni að við Valsmenn stöndum vörð um þau verðmæti sem felast í að vera félagi í Val og að setja manngildi ofar auðgildi.

*Með óskum um gleðileg jól og farsælt komandi ár.*

*Grímur Sæmundsen*



*Valsvinir í 45 ár á herrakvöldi Vals 2009. Frá vinstri Grímur, Óskar, Þorbjörn og Jón Þór.*



*Valsvinkonur í 3.fl. kvenna að störfum á heimaleik s.l. sumar.*



*Valsneistinn er kviknaður – Valsmenn eru bestir!*

# Katrín Jónsdóttir er Íþróttamaður Vals 2008



Það er árviss viðburður hjá Val að útnefna íþróttamann ársins í hófi að Hlíðarenda á gamlársgöldum. Íþróttamaður Vals er valinn af formönnum deilda, formanni félagsins og Halldóri Einarssyni (Henson) sem er gefandi verðlaunagripanna. Árið 2008 var valinn í 17. sinn íþróttamaður Vals. Þessi athöfn fór fram í veislusal Vals að Hlíðarenda að viðstöddu fjölmenni.

Grímur Sæmundsen formaður Vals hélt ávarp við þetta tækifæri og sagði m.a.: „Ágætu Valsmenn, góðir gestir. Það ætti ekki að koma neinum á óvart að Íþróttamaður Vals kemur enn og aftur úr okkar frábæra kvennaliði í knattspyrnu sem varð Íslandsmeistari í 4. sinn á fimm

árum nú í haust. Katrín byrjaði að æfa knattspyrnu 8 ára gömul en hún bjó þá í Noregi. Er hún fluttist til Íslands æfði hún með Breiðablik en leiðin lá aftur til Noregs þar sem hún spilaði m.a. með úrvalsdeildarliðinu Kolbotn ásamt því að stunda læknisnám. Hún varð tvívegis Noregsmeistari með Kolbotn á þessum tíma árin 2002 og 2003.

Katrín hóf að spila með Val árið 2004 en þá spilaði hún 6 leiki, en þá landaði Elísabet og hennar lið fyrsta Íslandsmeistaratitlinum. Hún spilaði ekki með liðinu árið 2005 vegna læknakandidatsnáms í Noregi. Frá árinu 2006 hefur Katrín leikið með Val og gegnt lykilhlut-

## Viðurkenningar

verki í besta kvennaliði Íslands í knattspyrnu. Hún hefur verið fyrirlíði liðsins sem hefur orðið Íslandsmeistari undanfarin 3 ár auk þess að vinna tvöfalt árið 2006. Þá hefur Katrín einnig gegnt lykilhlutverki sem miðvörður og fyrirlíði íslenska kvennalandsliðsins í knattspyrnu undanfarin 2 ár en liðið vann það frábæra afrek að komast í úrslit Evrópukeppinnar sem fram fara í Finnlandi í ágúst nk. Katrín hefur spilað 78 leiki með íslenska kvennalandsliðinu í knattspyrnu og hefur skorað 12 mörk í þessum leikjum. Við óskum Katrínu innilega til hamingju með kjörið. Katrín er í hópi þeirra tíu afreksmanna og -kvenna sem tilnefnd eru vegna kjörs Íþróttamanns ársins nú í ár, en í þeim hópi eigum við Valsmenn nú fjóra fulltrúa, sem enn og aftur er einstakt á þeim vettvangi.“

### Íþróttamaður Vals – síðustu árin

**2009**

???

**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



Elín Metta með Dóru Maríu Lárusdóttur leikmanni meistaraflokks Vals í knattspyrnu sem einnig fékk Lollabikarinn á yngri árum.

# Frábær tilfinning að fá Lollabikarinn

**Elín Metta Jensen er 14 ára og leikur fótbolta með 4. flokki og er handhafi Lollabikarsins 2009**

Elín Metta hefur æft fótbolta með Val frá því að hún var tæplega 5 ára gömul og segir að það hafi verið frábær hvatning að fá Lollabikarinn á uppskeruhátíðinni. „Tilfinningin var frábær og með bestu tilfinningum sem ég hef upplifað, enda mikill heiður að fá þessi verðlaun.“

**Stuðningur foreldra?** „Foreldrar mínir hafa alltaf stutt mig mjög vel og hafa mikið mætt á leiki og mót. Ég tel að stuðningur foreldra skipti höfuðmáli og geti haft áhrif á líðan barna í íþróttum yfirleitt.“

**Hvernig gekk ykkur í 4. flokki í sum-**

**ar?** „Okkur í 4. flokknum gekk hrikalega vel allt þetta tímabil og töpuðum ekki leik. Við unnum öll mót sem við tókum þátt í, þ.e.a.s; Rey-Cup, Jólamótið, Haustmótið Reykjavíkurmótið, Íslandsmótið innanhúss og Íslandsmótið utanhúss. Við urðum líka Íslandsmeistarar í 4. flokki í fyrra. Við vorum flott lið undir handleiðslu þjálfaranna okkar Sossu og Móggu sem náðu fram því besta úr hópnum. Ég tel að góður þjálfari hafi fjölbreyttar og skemmtilegar æfingar, hugsí bæði um einstaklingana og liðsheildina, sé hvetjandi og metnaðarfullur.“

**Skemmtilegt atvik úr boltanum.** „Á Þæjumótinu í 6. flokki vorum við að vinna eitthvert liðið og staðan var 7–0 fyrir okkur þegar við skoruðum eitt markið til viðbótar. Okkur datt þá í hug að fagna markinu með því að hlaupa til Leu Sifjar, okkar þáverandi þjálfara, en á meðan tók hitt liðið miðju og boltinn var kominn skuggalega nálægt marki okkar þegar við hlupum í offorsi og hirtum boltann af þeim. Mjög eftirminnlegt atvik.“

**Fyrirmyndir í boltanum.** „Fyrirmyndir mínar eru Lionel Messi, Margrét Lára, Kata Jóns, Dóra María, Frank Lampard og Sergio Agüero.“

**Hvað þarf til að ná langt í íþróttum?**

„Það þarf rosalega mikla æfingu, þrautseigju, getu, þolinmæði og gott mataræði. Ég þarf helst að bæta skallatækni og sjálfsagt eitthvað fleira. Ég hef verið með boltann á tánum frá því að ég man eftir mér og fótboltinn hefur alltaf verið númer eitt hjá mér. Ég hef að vísu kíkt á æfingar í handbolta, badminton og blaki, og lék á píanó í tæp 5 ár.“

**Valsarar í fjölskyldunni?** „Eldri systkini mín voru bæði að æfa og mikill áhugi á fótboltanum í fjölskyldunni. Allir í fjölskyldunni eru miklir Valsarar.“

**Framtíðardraumar?** „Ég stefni á að komast í meistaraflokk Vals, landsliðið og atvinnumennsku í fótbolta. Svo vil ég mennta mig vel og hafa það gott með fjölskyldu og vinum.“

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

**Að lokum er Elín Metta með fullt af hugmyndum um hvernig Valur eigi að halda upp á 100 ára afmælið.**

- halda risaveislu fyrir iðkendur félagsins í Vodafonehöllinni og hafa svo sýningu þar sem allir flokkar sýna atriði
- halda útveislu um sumarið fyrir alla Valsara þar sem boðið verður upp á boltaþrautir og keppni
- gefa út kvikmynd um félagið
- safna 100 nýjum iðkendum
- heiðra minningu fallinna Valsara
- hleypa 100 blöðrum upp í himininn
- halda mót innan félags í yngri flokkum

BLUE LAGOON  
ICELAND

# Gjafakort - ávísun á dekur og vellíðan

angon&bergur



[www.bluelagoon.is](http://www.bluelagoon.is)



Gjafakort

Blue Lagoon gjafakort eru fánleg í verslunum Bláa Lónsins á baðstað, að Laugavegi 15, Blue Lagoon spa og Hreyfingu í Glæsibæ.

Gjafakortin gilda fyrir alla þjónustu og vörur Bláa Lónsins – nudd og spa meðferðir, húðvörur, heilsurækt, bað, gistingu og veitingar.



Þrjú heiðursmenn sem fengu Valsorðuna, heiðursorðu Vals á gamlársgangi 2008 með forystumönnum félagsins. Frá vinstri: Grímur Sæmundsen þáverandi formaður Knattspyrnufélagsins, Vals, Ómar Einarsson, Ingólfur Friðjónsson, Brynjar Harðarson og Hörður Gunnarsson, þáverandi varaformaður Vals.

# Þrjú einstaklingar sæmdir heiðursorðu Vals, Valsorðunni

**Brynjar Harðarson, formaður Valsmanna hf, Ingólfur Friðjónsson, varaformaður Valsmanna hf og Ómar Einarsson, framkvæmdastjóri Íþrótt- og tómstundaráðs Reykjavíkurborgar voru sæmdir heiðursorðu Vals árið 2008**

Á gamlársgangi 2008 þegar íþróttamaður Vals var valinn þá voru þrjú heiðursmenn sæmdir heiðursorðu Vals. Grímur Sæmundsen sagði m.a. við það tækifæri:

*Ágætu Valsmenn, góðir gestir*

Eins og ykkur er kunnugt er viðurkenn-

ingakerfi Knattspyrnufélagsins Vals fjórþætt fyrir vel unnin störf í þágu félagsins. Silfurmerki, gullmerki, heiðursorða Vals, Valsorðan, og heiðursfélaganafnbót, sem er æðst viðurkenninga, sem félagið veitir. Að hljóta tilnefningu til heiðursorðu Vals eða heiðursfélaga Vals er aðeins unnt eft-

ir framúrskarandi og langvarandi störf fyrir Knattspyrnufélagið Val, sem hafa haft afgerandi jákvæð áhrif á hag félagsins og stöðu þess. Frá stofnun félagsins þann 11. maí árið 1911 hafa 11 Valsmenn hlotið heiðursfélaganafnbót og af þeim eru tveir núlifandi, kempurnar Sigurð-

ur Ólafsson (lést árið 2009, innskot Valsblaðs) og Jóhannes Bergsteinsson, báðir á tíraðisaldri.

27 Valsmenn hafa á þessum tíma verið sæmdir Valsorðunni og er 21 þeirra núlifandi. Mér er það sönn ánægja við það tækifæri sem hér gefst að bæta tveimur frábærum Valsmönnum og einum sem er Valsmaður í anda í hóp Valsorðuhafa, samkvæmt ákvörðun stjórnar Knattspyrnufélagsins Vals, en þetta eru þeir Brynjar Harðarson, formaður Valsmanna hf, Ingólfur Friðjónsson, varaformaður Valsmanna hf og Ómar Einarsson, framkvæmdastjóri Íþrótt- og tómstundaráðs Reykjavíkurborgar.

Mun ég nú rekja í stuttu máli feril þessara sómadrengja í störfum þeirra fyrir Knattspyrnufélagið Val:

**Brynjar Harðarson** er fyrrum afreksmaður í handknattleik í Val og íslenska landsliðinu. Hann varð þrisvar sinnum Íslandsmeistari og tvisvar sinnum bikarmeistari í mfl. karla með Val og lék 15 landsleiki. Eftir að keppnisferli lauk var hann formaður handknattleiksdeildar

Vals árin 1992–1995 á miklum velgengnistíma í handboltanum í félaginu. Brynjar er einn stofnenda og hefur verið formaður stjórnar Valsmanna hf frá stofnun félagsins þann 1. desember 1999. Valsmenn hf hafa verið fjárhagslegur bakhjarl og ómetanlegur stuðningsaðili fyrir Knattspyrnufélagið Val sl. 10 ár. Brynjar hefur verið ásamt nokkrum öðrum úr okkar hópi í fylkingarbrjósti þeirra breytinga og uppbyggingar sem orðin er að Hlíðarenda á síðustu árum. Brynjar var sæmdur gullmerki Vals árið 1996.

**Ingólfur Friðjónsson** skráðist í Knattspyrnufélagið Val í kringum 1960 og hefur síðan verið virkur í keppni, sjálfboda-liðastörfum og trúnaðarstörfum fyrir Val. Hann var í stjórn knattspyrnudeildar Vals frá 1981–1984, í stjórn handknattleiksdeildar Vals frá 1990–1994, í aðalstjórn Vals frá 1998–2002 og síðast en ekki síst í hinni mikilvirku stjórn Valsmanna hf. frá 2003, nú síðast sem varaformaður, þannig að hann hefur nú sinnt trúnaðarstörfum fyrir okkur samfleytt í 10 ár. Ingólfur var sæmdur gullmerki Vals árið 1996.

**Ómar Einarsson** hefur starfað hjá Reykjavíkurborg í 34 ár að æskulýðs- og íþróttamálum. Hann hefur verið framkvæmdastjóri ÍTR síðan 1986 og hefur starfað með 12 borgarstjórum. Síðan Ingibjörg Sólrún Gísladóttir skrifaði undir fyrsta samninginn þann 11. maí 2002 við Reyni Vigni þáverandi formann Vals um uppbyggingu að Hlíðarenda hafa komið að málum Vals og Hlíðarenda af hálfu borgarinnar 7 borgarstjórar, 7 formenn skipulagsráðs, 6 formenn íþrótt- og tómstundaráðs, 4 borgarlögmenn, 3 borgarverkræðingar og Ómar Einarsson, sem hefur verið kjölfestan í samskiptum Vals og borgarinnar allan þennan tíma. Þá hefur Ómar verið í bygginganefnd Hlíðarendasvæðis með frábærum fulltrúum Vals og borgarinnar. Ómar var sæmdur gullmerki Vals árið 1991. Hann er eini einstaklingurinn í hópi Valsorðuhafa frá upphafi, sem ekki hefur sinnt forystu- störfum með beinum hætti innan Knattspyrnufélagsins Vals.

*Hið eina  
sanna  
Jólabragð*

Ekta Egils Malt og Appelsín  
blandað að hætti íslenskra heimila

**Egils**

# „Óli Stef dró mig í jóga með afa sínum“

**Óskar Bjarni Óskarsson, þjálfari meistaraflokks karla í handbolta rifjar upp æskuárin í Val, samskiptin við Ólaf Stefánsson, eftirminnilega þjálfara og síðast en ekki síst um silfrið á Ólympíuleikunum í Peking**

## Eftir Þorgrím Þráinsson

Pótt hann líti út eins og unglamb er hann fjögurra barna faðir. Samt nýkvæntur. Um þessar mundir er hann eitt af helstu andlitum Vals út á við. Og hefur reyndar verið það lengi. Leitun er að traustari Valsmanni.

Óskar Bjarni Óskarsson er með stórt Valshjarta og fjölskyldan öll myndi án efa vilja búa að Hlíðarenda ef það væri í boði. Kappinn er á sínu sjöunda ári með meistaraflokk karla í handbolta en samt telur hann að hann ætti miklu frekar að einbeita sér að þjálfun yngri iðkenda. En það er allt önnur saga.

Óskar Bjarni hóf íþróttuferilinn með því að reyna að byrja að æfa handbolta með Þrótti. „Gísli bróðir var í handbolta með Þrótti og þess vegna var Þróttur mitt lið og satt að segja hafði ég engar taugar til Vals, hvorki í handbolta né fótbolta. Reyndar spilaði Margrét systir með Val í fótbolta. Ég ólst upp á Gnóðavogi en flutti upp í Seljahverfi fjögurra ára. Ég þurfti að taka tvo, þrjá strætóa til að komast á þessa handboltaæfingu hjá Þrótti en þegar ég loksins mætti reyndist þetta vera fótboltaæfing.

Trausti Ágústsson, sonur Ágústis Ög-



*Brynjar Harðarson formaður Valsmanna hf. með Laufeyju Helgu Óskarsdóttur í fanginu og Óskar Bjarni Óskarsson stoltur faðir.*

mundssonar í Val, dró mig á fyrstu æfinguna hjá Val þegar ég var níu ára en hann bjó við hliðina á mér. Hjá Val var enginn 6. flokkur í handbolta þannig að lenti á æfingum hjá Magnúsi heitnum Blöndal þjálfara en þá var Dagur Sigurðsson jafnaldri minn, líka að byrja að æfa. Við vorum tveimur, þremur árum yngri en allir aðrir. Ég snerti boltann ekki mikið fyrsta árið enda skipti það ekki öllu máli því Maggi var svo frábær þjálfari.

Á sama tíma æfði ég fótbolta með Fram en fyrst æfði ég með ÍR. Ég hljóp nánast á milli Fram og Vals á þessum árum en hætti í fótbolta 16 ára gamall.“

**– Hvenær hópuðust þeir strákar í Val sem eru fæddir það merka ár 1973 og voru nánast ósigrandi í gegnum alla yngri flokkana?**

„Fyrstu árin vorum við Dagur bara einir úr þessum árgangi hjá Val og hann komst fljótlega í byrjunarliðið með Lárusi bróður sínum sem var tveimur árum eldri. Ég var brandarakarlinn á bekknum. Á yngri ári í 5. flokki tók Theodor Guðfinnsson við okkur og þjálfaði okkur samfleytt í 8 ár en á þeim árum myndaðist þessi sterki '73 kjarni. Ólafur Stefánsson hóf að mæta á æfingar, Theodór Hjalti, Sveinn Sigfinnsson og fleiri góðir og ég dró nokkra stráka úr Breiðholti að Hlíðarenda. Úr varð 20 manna frábær hópur. Á þessum tíma byrjuðu strákar yfirleitt ekki að æfa handbolta fyrr en tíu, ellefu ára. Óli og Teddi æfðu körfubolta og fótbolta samhliða þannig að þeir höfðu í nógu að snúast. Við öfundum '71 árganginn alltaf af þeim skemmtilega félagsanda sem ríkti í hópnum. Maggi



Blöndal var alltaf að bjóða í kökupartí og fleira og strákarnir hittust svo endalaust fyrir utan æfingátímann. Teddi þjálfari tók þetta líka upp og lét okkur í raun eiga frumkvæðið að svona félagsskap utan æfingátíma. Reynslan hefur kennt mér að við þjálfarar megum ekki taka frumkvæðið af leikmönnum hvað þetta varðar því þetta skapar miklu fleiri og sterkari leiðtoga innan hópsins. Við fórum að keppast við eldri strákana um uppákomur og þannig skapaðist gríðarlega sterk liðsheild sem var ósigrandi. '73 árgangurinn tapaði ekki leik þegar við vorum á eldra ári í 5.- 4.- 3.- og 2. flokki. Það munaði reyndar litlu að við töpuðum úrslitaleik fyrir Fram í 4. flokki en þá var Heimir Ríkarðsson, sem þjálfar með mér í dag, að þjálfra Fram. Við vorum þremur mörkum undir og ein og hálf mínúta eftir. Við jöfnuðum og unnum síðan í framlengingu. Þetta var ógleymanlegur tími. Átta leikmenn úr '73 kjarnanum spiluðu með meistaraflökki og næstum jafn margir með yngri landsliðum Íslands. Þeir sem náðu lengst voru Ólafur Stefánsson og Dagur Sigurðsson sem eiga báðir vel yfir 200 landsleiki. Sjálfur lék ég nokkra leiki með 16 ára og 18 ára landsliðinu.

### – Hvernig þjálfari var Theodor Guðfinnsson?

„Hann var frábær þjálfari. Í viðtölum hefur Ólafur Stefánsson oft þakkað honum fyrir góða þjálfun. Teddi var stöðugt að bæta við sig þekkingu enda ekki auðvelt að þjálfra sama hópinn í átta ár. Við fórum þrisvar í æfingaferð til Ítalíu undir hans stjórn, reyndar að frumkvæði og undir fararstjórn Magnúsar Blöndal í fyrstu ferðinni, 1988. Þetta þjappaði hópnum ótrúlega vel saman. Teddi var mikill kennari og félagi og hefur verið ómetanlegur vinur. Þótt það hljómi ótrúlega var enginn í okkar sterka liði úr Hlíðarskóla. Við komum héðan og þaðan. Sem dæmi um samstöðuna í hópnum þá mættum við niður að Hlíðarenda þótt æfingar féllu niður. Þess í stað æfðum við bara með meistaraflökki kvenna og hvenær sem salur var laus vorum við mættir, þjálfaralausir á aukaæfingar. Við bjuggum til okkar eigin leikkerfi, settum upp stangir til að geta tekið „fintur“ og gerðum það sem þurfti til að verða betri.

Óli Stefáns tók mikið stökk í þroska á yngri ári í 3. flokki. Það tognaði vel úr honum og hann varð mjög sár yfir því að hafa ekki verið valinn í 40 manna landsliðsúrtaf stráka í 3. flokki. Hann kom



Íslands- og bikarmeistarar Vals í 2. flokki karla í handknattleik 1992. Efri röð frá vinstri: Theódór Guðfinnsson þjálfari, Ólafur Stefánsson, Theódór Hjalti Valsson, Dagur Sigurðsson, Einar Örn Birgisson, Valur Örn Arnarson. Fremri röð frá vinstri: Óskar Bjarni Óskarsson, Valgarð Thoroddsen, Þórarinn Ólafsson, Sveinn Sigfinnsson og Halldór Halldórsson.

engan veginn til greina í hópinn. Upp frá því hóf hann að leggja mikið á sig aukalega. Hann bjó yfir frábærri tækni, bæði í handbolta og fótbolta, var grannur og hávaxinn en ekki skapstór. En það kom ekki mikið út úr honum fyrr en hann hóf að æfa aukalega. Við komust í úrslitakeppnina í 3. flokki og þar skoraði Óli 7 mörk að meðaltali í leik. Hann hóf að mæta á æfingar með lóð á öklunum og ætlaði sko að sýna þessum landsliðsgaurum hver ætti að vera í landsliðshópnum. Hann varð allt í einu gjörólíkur leikmaður. Hann var farinn að þæla í leikkerfum Sovétmanna og lá yfir spólum. Hann setti kerfin upp með okkur og síðar áttu flest lið í meistaraflökki eftir að gera slíkt hið sama sem og landsliðið. Liðsheildin frá Rússlandi heillaði hann. Ég var sjálfur mjög áhugasamur á þessum árum en Óli var ótrúlegur. Hann sýndi mér þessa leiki með Sovétmönnum, stoppaði spóluna reglulega til að sýna mér leikkerfi og hann lærði af þeim bestu. Hann horfði líka mikið á S-Kóreumenn sem voru hvað tæknilega bestir, með flottar fintur þannig að hann vildi endalaust að bæta við sig. Teddi þjálfari leyfði honum að njóta sín með nýjungarnar enda naut liðið góðs af áhuga hans. Óli setti inn tvö leikkerfi á þessum árum sem allir voru sáttir við.

Þegar Óli var sautján, átján ára og vildi styrkja sig og bæta við sig snerpu, talaði hann við Stefán Jóhannsson frjálsþróttþjálfara en þá var enginn handboltamaður í slíkum þælingum. Stefán kenndi honum „clean“ og fleira sem flestir boltaþróttmenn stunda í dag. Hann dró mig í jóga með afa sínum og við sátum þrír og önduðum og teygðum á víxl. Það var vitanlega gert grín að þessu en ég fann stórán mun á mér. Ég átti yfirleitt erfitt með einbeita mér í skóla en þegar ég stundaði jóga og náði að stjórna önduninni gekk mér miklu betur, náði miklu betra jafnvægi í skólanum og boltanum.

Þegar Óli fékk tækifæri með meistaraflökki í kringum 1991 slakaði hann ekkert á varðandi lyftingaæfingar. Hann sagðist vera 70 kg og ekki eiga neina möguleika gegn þeim bestu nema þyngjast og styrkja sig. Það stoppaði hann ekkert enda hugsaði hann langt fram í tímann. Þegar hann var enn að leika með 2. flokki, samhliða því að leika með meistaraflökki, notaði hann stundum leikina með 2. flokki til að æfa ákveðna þætti. Í einum leik ákvað hann að skjóta bara í skrefinu, í næsta leik að þróa sendingar inn í hornið og svo framvegis. Stundum gleymdi hann sér í þessu og þegar við vorum kannski undir í leikjum báðum við Óla að bíða með tilraunirnar



Á opunarahátíð Ólympíuleikunum í Peking 2008, Gunnar Magnússon þjálfari HK og tæknimeistari landsliðsins og Óskar Bjarni Óskarsson ásamt afrískum handboltaáhugamanni.

og hjálpa okkur til að vinna leikinn. Þá gerði hann það. Hann þróaði því nýja og skemmtilega hluti í 2. flokki sem áttu eftir að nýttast honum í meistaraflokki.“

**– Þegar kom í ljós hversu frábær íþróttamaður Ólafur var, skildir þú þá hversu gríðarlega miklu máli skiptir að æfa aukalega og leggja sig alltaf 100% fram?**

„Vitanlega kemur þessi árangur hans mér ekki á óvart því við vorum saman öllum stundum. Ég náði að kroppa aðeins í þetta allt með honum. Þegar við fórum að stunda lyftingar samhliða handboltanum sá ég hvað hann hafði fram yfir okkur hina. Það var sjálfsagi. Ef við áttum að gera 7 endurtekningar, tók hann alltaf 1–2 fleiri. Og hann teygði alltaf lengur en við hinir. Ef ég var tímabundinn sleppti ég einhverju en hann klárði alltaf sitt. Ég prófaði allt með honum og hann hvatti mig sífellt til dáða en á þessum árum byrjaði ég að finna til í hnjánum og þau eymsli hafa háð mér síðan. Þessi gríðarlega löngun Óla til að læra eitthvað nýtt dró hann áfram og vitanlega sé ég eftir því núna að hafa ekki elt hann upp á hvern einasta dag, fórnað öllu. Þótt ég hafi verið tæknilega ágætur í handbolta hefði ég samt aldrei getað náð sama árangri í handbolta og Óli, þótt ekki nema vegna líkamlegs atgervis. Það er aldrei nóg að gera það sem þjálfari leggur upp með ef leikmenn ætla að skara fram úr. Þeir sem skara fram úr æfa miklu meira en aðrir. Helstu mistökinn sem ég gerði, ef hægt er að tala um mistök, er að ég byrjaði að þjálfra þegar ég

meiddist. Og ég hef verið á þeim vettvangi síðan.

Þeir sem þjálfra af ástríðu þurfa að gæta þess að leggja ekki of mikið á iðkendurna. Þá meina ég að krefjast þess að þeir dæmi fyrir félagið, hjálpi endalaust til og fleira í þeim dúr. Þá má ekki kaffæra efnilega krakka, sem hafa alla burði til að ná frábærum árangri, á öðrum vettvangi. En engu að síður er nauðsynlegt að hlúa að öllum þáttum félagsstarfsins. Það er félagi eins og Val gríðarlega mikilvægt að ala upp efnilega þjálfara, dómara og félagsmenn eins og íþróttamenn. Þetta styður allt hvert annað. Ég kaffærði sjálfan mig í öllu þessu en hugsanlega líka vegna þess að ég fann að ég átti mun meiri framtíð sem þjálfari en leikmaður.

Ég byrjaði 16–17 ára sem aðstoðarþjálfari hjá Valdimar Grímssyni sem þjálfaði meistaraflokk karla. Ég var reyndar enn að spila á þeim árum en sífellt meiddur. Það var frábært að geta eytt orkunni í þjálfun. Ég lærði mjög mikið og tel Valdimar einn af betri þjálfurum á Íslandi. Hann hefur skemmtilegar hugmyndir um handbolta, er áráðinn og sókndjarfur. Þeir sem þekkja Valda vita að hann getur farið aðeins fram úr sér en slíkir karakterar eru nauðsynlegir. Það er eftirsjá í honum sem þjálfara.“

**– Var Magnús Blöndal svona einstakur eins og menn halda fram?**

„Maggi Blöndal þjálfaði okkar fyrstu tvö árin. Ég leit gríðarlega upp til hans enda var hann einstakur maður og þjálfari. Hann var algjörlega mín fyrirmynd að Hlíðarenda. Ég elskaði það þegar hann mætti með okkur strákunum á æfingar á föstudagskvöldum þegar það var laus tími í gamla salnum. Þeir mættu sem vildu æfa aukalega og Maggi mætti alltaf með okkur. Ástæða þess að hann var miklu meiri fyrirmynd en allar hetjurnar í meistaraflokki var sú að hann gaf gríðarlega mikið af sér. Hann var mikill reglumáður en hefði samt vitanlega getað varið þessum föstudagskvöldum á annan hátt. En hann kaus að vera með okkur. Þannig lagði hann vissan grunn að okkar framtíð. Það tók svakalega á mig og okkur alla þegar hann dó, því hann var í starfinu af lífi og sál. Ég er sannfærður um að ég er að sinna unglingsstarfi í dag af því ég hafði Magnús Blöndal og Theodor sem þjálfara.“

**– Hvað er langt síðan Magnús dó?**

„Núna 12. desember eru 20 ár síð-

an hann dó, þá 24 ára gamall. Það var þriðjudagur, við vorum á yngra ári í 3. flokki og á æfingu. Við vorum að kasta á milli, tveir og tveir með bolta, þegar við fengum fréttirnar. Við grétum allir.“

**– Finnurðu mun á þinni kynslóð og leikmönnum meistaraflokks í dag hvað það varðar að leggja verulega á sig til að ná frábærum árangri?**

„Þegar ég var að skrifa inn í meistaraflokk voru Geiri Sveins og Valdi Gríms upp á sitt besta og þeir æfðu viðbeinsbrotnir ef því var að skipta. Það stoppaði ekkert þessa menn. Þess vegna komust þeir alla leið. Ef það var gefið frí, fóru þeir í spinning eða lyftu lóðum. Þetta gaf tóninn fyrir okkur.

Það vill svo skemmtilega til að í Val koma reglulega upp verulega sterkir árgangar. Til dæmis '64 og '65 árgangarnir með Júlla Jónasar, Geira Sveins, Jakob Sigurðsson, Valdimar Grímsson svo einhverjir séu nefndir. Síðan er það '73 og '75 árgangarnir, þá '81 árgangurinn, Markús Máni og Snorri Steinn og loks '86 árgangurinn. Þarna eru sterkir kjarnar með fjölda leiðtoga sem draga alla aðra með sér. Slíkt leiðir til frábærs árangurs. Þetta aukalega sem Óli Stef gerði, sá ég líka í Markúsi Máni og Snorra Steini og núna sé ég þetta í Fannari og nokkrum öðrum. Það sem Óli hafði fram yfir alla aðra var að hann leitaði svo mikið sjálfur, tók frumkvæðið. Við þjálfararnir hjálpuðum Markúsi og Snorra og fleirum og yfirhöfuð held ég að leikmenn treysti of mikið á þjálfara. Það er erfitt að kenna frumkvæði en strákarnir verða að vera leitandi, vilja sífellt bæta sig og finna út úr því sjálfir. Slíkt skilar sér í toppárangri. Það verður líka að gefa leikmönnum frjálsræði til koma með hugmyndir inn í leikinn.“

**– Núna, rúmu ári eftir Ólympíuleikana í Peking, hvernig er tilfinningin að hafa komist á verðlaunapall með landsliðinu?**

„Satt að segja ætlaði ég aldrei með landsliðinu til Kína en konan mín hvatti mig til þess. Ég var í fullu starfi sem þjálfari Vals, hafði í nógu að snúast en lét loksins slag standa, ekki síst þar sem Valur var í góðum höndum Heimis þjálfara. Ég hafði aldrei farið á stórmót og var vitanlega spenntur. Það að vera í kringum alla bestu íþróttamenn í heiminum, í hvaða íþróttagein sem er, horfa á þá æfa, vera með þeim í matsal og sjá þá



Æskufélagarnir Theódór Hjalti Valsson og Óskar Bjarni Óskarsson héldu sameiginlega brúðkaupsveislu í Valsheimilínu í sumar og var þessi mynd tekin á brúðkaupsdaginn. Frá vinstri: Theódór Hjalti Valsson, Auður Inga Þorsteinsdóttir, Einar Örn Theódórsson, Katla Margrét Óskarsdóttir, Arna Þórey Þorsteinsdóttir, Óskar Bjarni Óskarsson. Fyrir framan: Benedikt Gunnar Óskarsson, Arnór Snær Óskarsson.

allan daginn er ógleymanlegt. Þarna voru líka bestu þjálfararnir. Fyrstu tvo dagana horfði ég bara og gapti. Ég tímdi aldrei að fara út úr Ólympíuþorpinu. Varðandi liðið þótti mér alveg eins líklegt að við myndum tapa öllum leikjunum eins og að fara alla leið. Ísland er með þannig lið. Ég einsetti mér að njóta verunnar og fá sem mest út úr hverjum degi. Sjálfur var ég aldrei A-landsliðsmaður og mér þótti því heidur að vera þarna. Ég fór í lyftingasalinn og hljóp reglulega, ekki síst til að vera í kringum þá bestu, læra nýjar æfingar. Andinn í Ólympíuþorpinu var ólýsanlegur.

Við áttum í vandræðum með varnarleikinn fyrir mótið og spiludum illa í Frakklandi á síðast mótinu fyrir leikana. Strákarnir höfðu sín markmið og ef vörnin hefði ekki smollíð hefði þetta orð-

ið erfitt. Ég efast um að ég eigi eftir að upplifa eins sterka fundi fyrir leiki og áttu sér stað á Ólympíuleikunum. Þegar maður finnur fyrir þessa bullandi sjálfs-trausti leikmanna er unun af því að vera á fundum og undirbúa liðið fyrir leiki. Samvinnan, jákvæðnin og ábyrgðin voru mögnuð. Fundurinn fyrir leikinn gegn Póllandi í 8-liða úrslitum var rosalegur. Menn voru að skiptast á skoðunum um varnarleikinn og ég hef sjaldan verið eins tilbúinn að fara í leik, sannfærður um að allt myndi ganga okkur í hag. Pólland er með eina mestu skyttu heims, Bieleke og fyrir hann að komast á 12 metra er eins og fyrir aðra að komast á 6 metra. Þennan mann þurfti að stoppa. Við þjálfararnir komum með tvær lausnir en niðurstaðan var að grípa til þriðju lausnarinnar sem kom frá leikmönnum. Svona er hægt að

vinna með lið sem geislar af sjálfstrausti. Þetta þriðja afbrigði gekk engan veginn á æfingum en í leiknum gekk allt upp.

Ein af ástæðum þess að liðinu gekk svona vel var að það var ekkert skemmt epli í hópnum, menn þekktu sitt hlutverk og voru eins og ein liðsheild. Fjöldi leiðtoga var í hópnum og ef menn fengu ekki að spila fór þeir í ræktina, lyftu og hlupu til að vera tilbúnir í næsta leik ef þess gerðist þörf. Það var aldrei baktal í gangi og blandan var algjörlega rétt. Stundum er betra að vera með örlítið verri leikmann ef það er betra fyrir liðsheildina, heldur en að taka betri leikmann sem fellur ekki inn í hópinn. Sturla Ásgeirsson var lítið með af því Guðjón Valur er heimsklassa leikmaður. Hann steig hins vegar inn þegar Guðjón meiddist og spilaði frábærlega. Í næsta leik fór hann á bekkinn og var tilbúinn ef hans var þörf. Þetta er alvöru íþróttamennska.

Ég er svo heppinn að þekkja þessa sigurtílfirningu úr yngri flokkunum, meistaraaflokki og með landsliðinu og veit hvað samheldni og litlu hlutirnir skipta miklu máli til að ná frábærum árangri.“

### – Hvaða væntingar hefurðu til vetrarins hjá Val?

„Mjög góðar. Hópurinn er flottur, strákarnir skemmtilegir en við getum unnið alla og líka tapað fyrir öllum. Við bjóðum upp á séræfingar sem leikmenn nýta vel og ef við bætum okkur sem lið getum við farið langt. Við erum ekki með sömu breidd og áður og þurfum að treysta á leikmenn úr 2. flokki en hinir í liðinu eru í kringum 23 ára. Það er kúnst að gera þessa leikmenn góða en það eru krefjandi verkefni framundan.“

### – Hvernig sinnir Valur ungvíðinu, bæði félagslega og íþróttalega, ekki síst hvað varðar að ala upp frábæra einstaklinga sem og íþróttamenn?

„Valur er sérlega ríkt af einstaklingum sem bera hug félagsins fyrir brjósti og eru tilbúnir til að leggja sitt af mörkum svo að félagið verði alltaf í fremstu röð. Ég er frekar jákvæður að eðlisfari og tel þar af leiðandi að allt starf í Val sé á uppleið. Við höfum bara verið í þessum nýju húsakynnum í tvö ár og það tekur ákveðinn tíma að slípa starfið til að nýju. Ég vil að sjálfsögðu sjá Val gera margt mun betur en í dag en þetta er alltaf spurning um peninga, tíma og forgangsroðun. Ég myndi vilja sjá styrktarþjálfara hjá Val sem vinnur alfarið með leikmenn niður

í 4. flokk, kennir þeim æfingar þar sem eingöngu er unnið með eigin líkamshyngd og að þessi aðili vinni síðan í nánu samvinnu við aðra þjálfara varðandi uppbyggingu leikmanna. Þessi þjálfari á alltaf að vera til staðar, skrá allt sem iðkendur gera, kennir jafnvel hlaupatækni og svo framvegis. Með þessum hætti er hægt að fylgjast með „æfingasögu“ hvers og eins. Við tölum dálítið mikið um þetta en ég trúi því að þetta verði að veruleika fyrir en síðar.

Ég vil sjá það sama að Hlíðarenda og í Vatnaskógi þar sem verið er að keppa um ákveðinn tíma í brekkuhlaupum og fleiru. Það væri gaman ef skráðir væru bestu tímarnir í háskólahlaupi, sem margir þekkja, og að menn reyndu að bæta það. Ég myndi vilja sjá menn keppa um besta tímann í sprettum upp hitaveitustokkinn, Öskjuhlíðarhlaup, flestar armbeygjur, upphífur og svo framvegis. Þetta yrði hvetjandi fyrir iðkendum sem vildu að sjálfsögðu bera sig saman við þá sem eru bestir í þessum hliðargreinum, sem eru ákveðin undirstaða. Ég myndi vilja að Valur gerði ákveðnar kröfur til líkamlegs atgervis leikmanna. Hver vill ekki bera sig saman við Ólaf Stefánsson í einhverjum greinum? Svona upplýsingar mætti hengja upp á vegg hjá Val, öðrum til hvatningar um að slá met þekkra leikmanna.

Valur er með rauðan þráð í starfinu og við þurfum að kenna þjálfurum Vals að nýta hann betur. Við þurfum að fjölga æfingum í hverjum flokki, vera með æfingar á DVD diskum sem íþróttaiðkendur geta fengið svo þeir viti hvað þeir eiga að vera búnir að læra í hverjum flokki. Við eigum að skipuleggja hvernig við vinnum með félagsþroska, liðsheild, leiðtogaþjálfun, hugarþjálfun og

svo mætti lengi telja. Þjálfarnir verða að vera mjög leitandi svo að þetta nái allt fram að ganga.

Þegar öllu er á botninn hvolft skiptir öllu máli hverjir eru að þjálfra hjá félaginu. Þeir þurfa að elska starfið sitt og eldmóðurinn þarf að skína úr augum þeirra. Við höfum verið heppnir með marga þjálfara sem hafa verið flottar fyrirmyndir. Í handboltanum höfðum við Boris sem kenndi ákveðna tækni, síðan Magga Blöndal, Theodor, Tobba, Geir, Valda og fleiri en í fótboltanum höfum við verið sérstaklega heppin í kvennaflokkunum. Við höfðum Elísabetu Gunnarsdóttur sem bjó ekki bara til góða leikmenn, heldur líka „litlar Betur“ sem tóku við af henni í þjálfun og unnu á svipuðum nótum, félagslega og tæknilega. Fótboltinn karla megin hefur reyndar bætt sig gríðarlega síðustu 10 árin og loksins eru þjálfaramálin í yngri flokkunum að komast í gott horf. Í öllum greinum hjá Val þurfum við að búa til miklu fleiri frábæra þjálfara.

Ég elska að vera að Hlíðarenda og öll fjölskyldan unir sér hvergi betur en hér. Svona vil ég að öllum Valsmönnum eigi að líða. Það er draumur margra í félaginu að geta komið hingað og fundið ýmislegt við sitt hæfi, spila brídds, horfa á fótbolta, gera eitthvað saman í Lollastúku. Það er ekki nóg að búa til nýja Óla Stef eða Guðna Bergs, heldur þurfum við að búa til enn sterkari félagsmenn og það gerum við með enn öflugra starfi. Ég sjálfur get gert miklu betur í þessum efnunum.

Þegar ég starfaði sem íþróttafulltrúi Vals var einstaklega gaman að vinna með Ágústi Björgvinssyni og Elísabetu Gunnarsdóttur. Þorlákur Árnason átti góðar stundir með okkur. Þarna voru grein-

arnar þrjár í góðu samstarfi og þetta fólk, auk mín, ætti að vera í fullu starfi við að sinna yngri flokkunum. Ekki meistaraflokki. Þótt ég telji mig einn af hæfustu þjálfurum í meistaraflokki ætti ég miklu frekar að einbeita mér að yngri iðkendum. Við þrjú skiptumst á skoðunum endalaust enda vorum við miklu meira en þjálfarar, við bárum hag iðkenda fyrir brjósti og fylgdumst með hvernig gekk í skólanum og heimafyrir. Boris gamli er endalaust að hvetja mig til að sinna ungviðinu því hann segir að ég viti aldrei hvenær ég missi lykilmenn í meistaraflokki í burtu. Hann vill endalausar séræfingar sem skila vitanlega frábærum árangri. Þetta lærði ég hjá honum, Tobba og Theodori.“

Fjölskylda Óskar Bjarna telur sex manns en auk hans og Örnú eru það Arnór Snær 9 ára, Benedikt Gunnar 7 ára, Katla Margrét 2 ára og Laufey Helga Óskarsdóttir 2 mánaða. Óskar og Arna giftu sig 4. júlí síðastliðinn en þau héldu sameiginlegt brúðkaup með Tedda og Auði en eins og allir vita er Teddi einn af starfsmönnum Vals.

„Við Teddi spiluðum saman í gegnum alla yngri flokkana, höfum ávallt verið bestu vinir, þannig að það var ekkert annað í stöðunni en að taka sama daginn í þetta. Eiginkonur okkar voru báðar í Gerplu, í kvennó og saumó og þar fyrir utan eigum við sameiginlega vini. Það var því heppilegt að láta þússa okkur saman hlið við hlið. Brúðkaupið var eftirminnilegt enda fór presturinn á kostum og fjöldi vina tróð upp í veislunni. Stebbi Hilmars tók lagið, Bjarki Sig tók Michael Jackson, Stefán æskuvinnur og tenór söng líka og gaf tóninn varðandi framtíð Vals og okkar sem verður ein sigurganga.“

Innritun og upplýsingar á [danssonkoli.is](http://danssonkoli.is) eða í síma 553 6645

**20 ÁRA**  
1989-2009

Ýmis starfsmanna- stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.

Dansráð Íslands | Faglærðir danskennarar | Valsheimilið Hlíðarenda | 101 Reykjavík | Sími 553 6645 | [dans@danssonkoli.is](mailto:dans@danssonkoli.is) | [www.danssonkoli.is](http://www.danssonkoli.is)

Michael Jackson dansar  
Break | Freestyle | Mambó  
Salsa | Brúðarvals  
Hip-hop | Barnadansar  
Samkvæmisdansar  
Sérnámskeið fyrir hópa  
Börn - Unglingar -  
Fullorðnir

  
**DANSSKÓLI**  
Jóns Péturs og Kóru  
Dansfélag Reykjavíkur



## AEG - trónar á toppnum!

Um árabíl hefur ORMSSON boðið sérframleiddar AEG þvottavélar og þurrkara fyrir íslenskan markað. Þúsundir ánægðra eigenda um land allt segir allt sem segja þarf um vinsældir og gæði þessara véla.



**AEG - ÞVOTTAVÉL**  
*með íslensku stjórnborði*  
**LAVAMAT 76850 · ÍSLAND**

- Taumagn: 7 kg • Vinduhraði: allt að 1600 snú./mín.
  - Mjög hljóðlát og sparneytin vél
- Öll hugsanleg þvottakerfi ásamt sparnaðarkerfi og 20 mín. hraðkerfi • Öryggiskerfi gegn leka
  - Þvottahæfni: A • Þeytivinduafköst: A
  - Orkuflokkur A+ • 3ja ára ábyrgð
- *Vönduð notendahandbók á íslensku*



**AEG - ÞURRKARI**  
*með íslensku stjórnborði*  
**LAVATHERM 58840 · ÍSLAND**

- Barkalaus þurrkari • Taumagn: 7 kg
- Hurðarop: 33 cm • Rakaskynjari: 9 mismunandi þurrkstig auk sérstillingar fyrir ull, sportklæði og straulétt • Krumpuvörn: Veltir tromlu af og til í 30 mín. eftir þurrkun • **NÝJUNG**: Þurrkunargrind fyrir íþróttaskó og ullarfatnað
- *Vönduð notendahandbók á íslensku*

**AEG** • FULLKOMIN LÖGUN OG LEIKNI

**ORMSSON**

Allar nánari upplýsingar á [www.ormsson.is](http://www.ormsson.is)

# Ánægjuvogin 2009

## Unglingum líður vel í Val, eru ánægðir með félagið en eru keppnismiðaðri en jafnaldrar í Reykjavík

Ánægjuvogin 2009 er samstarfsverkefni Íþróttabandalags Reykjavíkur og hverfafélaganna í borginni og stýrði Viðar Halldórsson íþróttafélagsfræðingur verkefninu. Spurningakönnun var lögð fyrir unglunga á aldrinum 13–15 ára með það að markmiði að kanna ánægju og líðan unglunga í íþróttum. Að auki var útbúinn leiðarvísir sem hugsaður er sem hjálpargagn við íþróttahjálfun barna og unglunga. 93 þátttakendur tóku þátt í spurningakönnuninni frá Val og var svörunin tæplega 80%.

Þegar niðurstöður könnunarinnar eru skoðaðar kemur í ljós að unglungum líður vel í Val, eru ánægðir með félagið og hjálfarann sinn.

Þá sýna niðurstöðurnar að hátt hlutfall unglunga eru jákvæðir í garð æfinga, finnst þeim læra mikið, æfingarnar eru skemmtilegar og veita þeim ánægju og á það jafnt við um unglunga í Val sem og í íþróttafélögum almennt í Reykjavík. Unglingarnir voru einnig spurdir um helstu ástæður þess að þau væru að æfa íþróttir og voru bednir að merkja við þrjá líði þar sem númer eitt skipti þau mestu máli o.s.frv. Langflestir nefndu að helsta ástæða þess að þau stunduðu íþróttir væri að þeim fyndist það skemmtilegt eða rúmlega 50%. Næst flestir eða 28,6% af því að þau vildu ná árangri og þá nefndu um 9% að þau vildu bæta færni sína og sama hlutfall að þau vildu vera í góðu formi.

Börn og unglingar í íþróttum vilja keppa og sækja í keppni og sýna niðurstöður að unglingar í Val virðist vera keppnismiðaðri en jafnaldrar þeirra í Reykjavík.

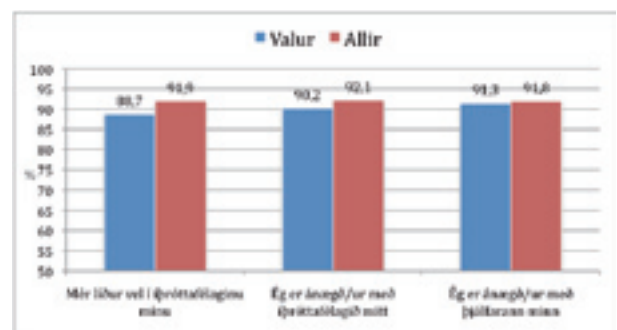
Rannsóknir hafa sýnt að börn og unglingar stunda fyrst og fremst íþróttir af því að það er skemmtilegt og hætta fyrst og fremst af því að það hættir að vera skemmtilegt. Af þessum sökum ætti að leggja áherslu á að hafa íþróttaiðkunina skemmtilega, en íþróttastarf er jafnan skemmtilegt ef það er byggt upp á jákvæðum og heilbrigðum grunni. Íþróttaiðkun barna og unglunga þarf að

vera á þeirra eigin forsendum og þau stundi íþróttagrein vegna áhuga en ekki á forsendum annarra eins og t.d. foreldra. Ef áhuginn kemur frá börnunum sjálfum þá er hann sterkari og líklegri til að endast.

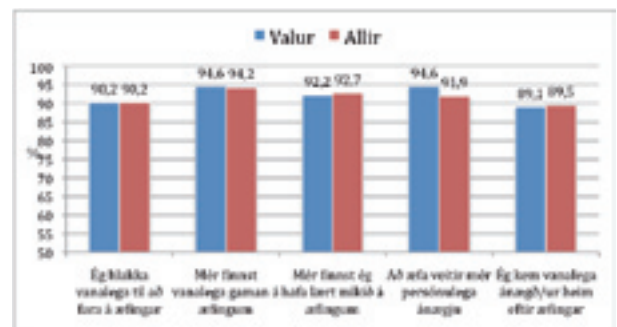
Ánægja iðkenda er forsenda framfara og árangurs. Til að æfingar séu skemmtilegar þá þurfa þær að fela í sér fjölbreytni og stöðugt nýjar áskoranir. Einhæf hjálfun og sérhæfing of snemma dregur úr hreyfiproska og hreyfifærni og því er nauðsynlegt að brjóta upp starfið öðru hverju með nýjum og fjölbreyttum æfingum. Ánægðir og jákvæðir iðkendur eru einnig líklegri til að halda lengur áfram og minni hætta verður á brottfalli. Íþróttaiðkun í félagi felur í sér margt annað en að æfa og spila íþróttina, það að tilheyra hópi, þurfa að taka tillit til ólíkra einstaklinga og taka sigrum og ósigrum eru dæmi um atriði sem skipta miklu máli.

Niðurstöður þessarar könnunar sýna svo ekki verður um villst að unglingar í Val og í borginni almennt eru jákvæðir í garð íþróttafélagsins síns og staðfesta það sem aðrar rannsóknir hafa sýnt að unglingar æfa íþróttir af því að það er skemmtilegt og

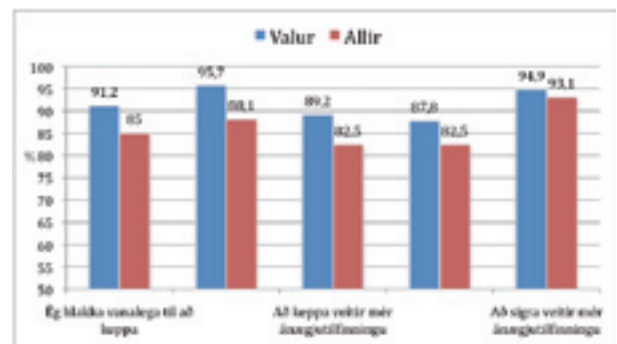
eru fyrst og fremst í íþróttum af því að það veitir bæði gleði og ánægju. Niðurstöðurnar eru mjög áþekkar í félögum í borginni en unglingarnir í Val skera sig úr að tvennu leyti. Þau eru keppnismiðaðri en í öðrum félögum, finnst gaman að keppa og keppnin veitir fleirum ánægju. Þá er lítil munur á kynjunum þegar kemur að ástæðum íþróttaiðkunar og eru mun fleiri stelpur í Val í íþróttum til að ná árangri en í hinum félögum í borginni. Þá er afar jákvætt að sjá hversu ánægðir unglingarnir eru með félagið sitt og hjálfarann.



Mynd 1. Hlutfall unglunga í 8.–10. bekk sem líður vel í Val, er ánægð(ur) með félagið og er ánægð(ur) með hjálfarann í samanburði við önnur félög í Reykjavík.



Mynd 2. Ánægjukvarðinn-æfingar. Hlutfall unglunga í 8.–10. bekk sem eru sammála fullyrðingunum hér fyrir ofan.



Mynd 3. Ánægjukvarðinn – keppni. Unglingar sem eru sammála fullyrðingunum hér fyrir ofan.



Valsstúlkur, til hamingju með  
VISA-bikarmeistaratitilinn 2009

**VISA**

VISA styður íslenska boltann



*Meistaraflokkur karla í körfuknattleik 2009–2010. Efri röð frá vinstri: Guðmundur Ásgeirsson, Bjarni Valgeirsson, Björgvin Valentínsson, Sigurður Gunnarsson, Þorgrímur Björnsson, Sverrir Óskarsson, Yngvi Páll Gunnlaugsson. Neðri röð frá vinstri: Pétur Þór Jakobsson, Daníel Kazmi, Snorri Páll Sigurðsson, Sigmar Egilsson, Benedikt Pálsson, Jóhannes Árnason, Hörður Helgi Hreiðarsson. Á myndina vantar Byron Davis og Arnar Ingvarsson. Ljósmynd: Torfi Magnússon.*

# Markviss uppbygging í körfuboltanum, bæði í karla- og kvennaflokkum

## Ársskýrsla körfuknattleiksdeildar árið 2009

Árið 2009 var viðburðaríkt ár hjá körfuknattleiksdeild Vals. Meistaraflokkur kvenna komst í úrslitakeppnina í úrvalsdeildinni en féll út í fyrstu umferð og meistaraflokkur karla lék gegn Fjölni um laust sæti í úrvalsdeild en beið lægri hlut. Mikil gróska er hjá yngri flokkum og eigum við Valsmenn marga upprennandi körfuknattleiksmenn í þeim hópi. Miklar breytingar urðu í hópi þjálfara, bæði hjá yngri- og meistaraflokkum körfuknattleiksdeildar og miklar breytingar urðu á leikmannahópi meistaraflokka deildarinnar. Ari Gunnarsson og Yngvi Gunnlaugsson, sem báðir eru uppdaldir Valsarar, voru ráðnir þjálfarar meistaraflokka körfuknattleiksdeildar næstu þrjú árin og eru miklar vonir bundnir við báða þjálfarana.

### Stjórn körfuknattleiksdeildar Vals 2009–2010:

Lárus Blöndal, *formaður*  
Torfi Magnússon, *varaformaður*  
Elínborg Guðnadóttir  
Gunnar Zoëga

Úr stjórn gekk Hreiðar Þórðarson og þakkar körfuknattleiksdeildin honum vel unnin störf á liðnum árum.

### Meistaraflokkur karla

Robert Hodgson, þjálfaði meistaraflokk karla keppnistímabilið 2008 til 2009 og lék jafnframt með meistaraflokknum. Honum til aðstoðar var Robert Newson, sem einnig þjálfaði yngri flokka. Litlar breytingar urðu á Valsliðinu milli tíma-

bila. Munaði litlu að Valsmenn ynnu sér sæti í úrvalsdeild, en liðið tapaði í úrslitum fyrir Fjölni.

Miklar breytingar urðu á meistaraflokki fyrir yfirstandandi tímabil. Yngvi Gunnlaugsson tók að sér að þjálfari liðið næstu þrjú árin en hann gerði kvennalið Hauka að Íslandsmeisturum á síðasta keppnistímabili. Yngvi þekkir vel til að Hlíðarenda, en hann æfði körfubolta í öllum yngri flokkum með Val. Yngva bíður mikið starf að Hlíðarenda en aðeins tveir leikmenn frá fyrra keppnistímabili eru enn með Valsliðinu, þeir Hörður Helgi Hreiðarsson og Þorgrímur Guðni Björnsson. Það eru því margir nýir leikmenn í meistaraflokki Vals og það mun reyna á Yngva og leikmennina að hrista hópinn saman. Margir góðir og efnilegir leikmenn hafa best í hóp-





*Meistaraflokkur kvenna í körfuknattleik 2009–2010. Efri röð frá vinstri: Rebekka Ragnarsdóttir, Ragnheiður Benónísdóttir, Hrund Jóhannsdóttir, Alexandra Herleifsdóttir, Hanna Hálfánardóttir varafyrirliði og Ari Gunnarsson. Fremri röð frá vinstri: Elín Karlsdóttir, Birna Eiríksdóttir, Þórunn Bjarnadóttir fyrirliði, Berglind Ingvarsdóttir, Kristín Óladóttir. Á myndina vantar: Sigríði Viggósdóttir, Lovísu Guðmundsdóttir, Ösp Jóhannsdóttir, aðstoðarþjálfarann Hafðísi Helgadóttur, liðstjórnann Elínborgu Guðnadóttur og aðstoðarliðstjóra og búningastjóra Elísabetu Bjarnadóttur. Ljósmynd: Torfi Magnússon.*

inn að Hlíðarenda og koma þeir víða að. Nýir leikmenn eru Guðmundur Þórður Ásgeirsson (ÍG), Sverrir Ingi Óskarsson (Stjarnan), Pétur Þór Jakobsson (KR), Björgvin Rúnar Valentínsson (FSu), Arnar Ingi Ingvarsson (Ármann), Sigmar Páll Egilsson (Ármann), Sigurður Friðrik Gunnarsson (Ármann), Daníel Ali Kazmi (Snæfell), Benedikt Eggert Pálsson (ÍR), Jóhannes Árnason (KR), Bjarni Valgeirsson (ÍR), Snorri Páll Sigurðsson (KR) og Byron Davis (Solna, Svíþjóð). Þeir Pétur Þór, Björgvin Rúnar og Snorri Páll leika jafnframt með unglingsflokki og Þorgrímur Guðni með drengja- og unglingsflokki.

Nokkrir leikmenn meistaraflokks hafa tekið sér hvíld frá körfuknattleik eða leika nú með Val B, eða þeir Steingrímur Gauti Ingólfsson, Alexander Dungal, Guðmundur Kristjánsson og Kjartan Orri Sigurðsson. Hilmir Hjálmarsson leikur nú með Leikni, Jason Harden flutti til Noregs og Rob Hodgeson flutti aftur heim til Bandaríkjanna. Valsararnir Gylfi Geirsson og Hjalti Friðriksson ákváðu að leika með Breiðabliki í úrvalsdeild í vetur og Ragnar Gylfason fór í nám til Dan-

merkur. Þessara góðu félaga verður sakað að Hlíðarenda í vetur.

## Meistaraflokkur kvenna

Valur teflir fram meistaraflokki kvenna í körfuknattleik þriðja keppnistímabilið í röð. Ekki hafði verið meistaraflokkur kvenna hjá Val síðan 1996 fyrr en haustið 2007, er leikmenn Íþróttafélags Stúdentanna (ÍS) skiptu yfir í Val og Valur tók sæti í efstu deild. Robert Hodgson, þjálfaði meistaraflokk kvenna keppnistímabilið 2008–2009. Liðinu tókst að komast í úrslitakeppnina í fyrsta sinn frá endurreisn meistaraflokks kvenna, en tapaði fyrir Hamri í fyrstu umferð. Það kom niður á gengi liðsins að ekki var fenginn erlendur leikmaður fyrr en rétt fyrir úrslitakeppnina.

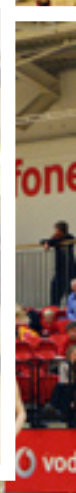
Ari Gunnarsson var ráðinn þjálfari kvennaliðsins til næstu þriggja ára en hann þjálfaði áður kvennalið Hamars. Ari er Valsmönnum að góðu kunnur, en hann æfði alla yngri flokka hjá Val og lék með meistaraflokki félagsins á árunum 1987–1992. Nokkrar breytingar urðu á leikmannahópi Vals fyrir yfirstandandi

tímabil. Nýir leikmenn eru Sigríður Inga Viggósdóttir (Tindastóll), Birna Eiríksdóttir (Fjölnir), Hanna S. Hálfánardóttir (Haukar), Hrund Jóhannsdóttir (Fjölnir), Ragnheiður Benónísdóttir (Ármann) og Sofia Lundegardh (Svíþjóð) sem stundar nám við HÍ í vetur.

Nokkrir leikmenn skiptu í önnur félög fyrir yfirstandandi tímabil. Valskonan Signý Hermannsdóttir skipti í KR, Ragnheiður Theodórsdóttir fór í Hauka, Helga Jónasdóttir í UMFN og Tinna Björk Sigmundsdóttir flutti til Danmerkur. Þær Kristjana Magnúsdóttir og Guðrún Baldursdóttir tóku sér hlé frá körfuknattleik í vetur.

## Valur b og Valur old boys

Hjá körfuknattleiksdeildinni eru tvö eldri lið, fyrir utan meistaraflokk karla, sem æfa og taka þátt í mótum fyrir hönd félagsins en það er Valur b og Valur old boys. Valur b hefur tekið þátt í annarri deildinni í mörg ár og urðu síðast Íslandsmeistarar b liða 2008, en féllu út í fjögurra liða úrslitum árið 2009. B lið Vals er að uppistöðunni til fyrrverandi



leikmenn meistaraflokks Vals og hefur hópurinn stækkað jafnt og þétt undanfarin ár. Valur old boys æfa tvisvar í viku og taka þeir þátt í mótum bæði innanlands og utan. Með þessum tveimur liðum hefur körfuknattleiksdeild Vals bakland með yfir 40 félagsmönnum sem styðja við deildina með einum eða öðrum hætti.

## Fjáraflokkar

Meistaraflokkar deildarinnar hafa staðið sig vel í fjáröflunum undanfarna vetur og er framlag leikmanna til fjáröflunar mjög mikilvægt fyrir starfið. Stjórn deildarinnar þakkar sérstaklega öllum leikmönnum og öðrum sem komið hafa að fjáröfluninum í vetur. Svali Björgvinsson og Ragnar Þór Jónsson stýra fjármálaráði deildarinnar eins og undanfarin ár.

## Yngri flokkar

Lýður Vignisson var ráðinn yfirþjálfari yngri flokka fyrir tímabilið 2009–2010 og tekur hann við af Birgi Mikaelssyni. Körfuknattleiksdeild Vals þakkar Birgi gott starf á undanförunum árum og óskar honum góðs gengis hjá nýju félagi. Lýður hefur mikla reynslu af körfuknattleik, bæði sem leikmaður og þjálfari, og lauk BA gráðu í íþróttafraeðum frá Háskólanum í Reykjavík vorið 2009. Ráðning Lýðs er mikil lyftistöng fyrir yngri flokkastarfið og er liður í því að koma allri þjálfun yngri flokka í fastari skorður. Aðrir þjálfarar eru Guðrún Baldursdóttir, Sigurður Sigurðarson, Björgvin Rúnar Valentínusarson, Hörður Helgi Hreiðarson og Þorgrímur Guðni Björnsson.

Hátt í 120 krakkar æfðu körfuknattleik hjá Val á árinu sem er að líða. Allir árgangar tóku þátt í Íslandsmóti og bikarkeppni KKÍ. Yngri flokkar léku vel á

þriðja hundrað kappleiki og af þeim voru fjölmargir leikir í umsjón Vals að Hlíðar-enda. Íslandsmótinu og bikarkeppninni fylgdu mörg skemmtileg og eftirminnileg ferðalög víða um landið. Yngstu iðkendurnir tóku þátt í mörgum boðsmótum og gekk það vel fyrir sig.

Þorgrímur Guðni Björnsson varð Norðurlandameistari með U18 landsliðinu og lék síðan með sama landsliði í Evrópukeppninni síðastliðið sumar. Þær Sara Diljá Sigurðardóttir, Selma Skúladóttir, Elsa Rún Karlsdóttir og Margrét Ósk Einarsdóttir léku með Reykjavíkúrvalinu í skólamóti höfuðborga Norðurlandanna sem fram fór í Stokkhólmi.

## Gengi yngri flokka á síðasta tímabili (2008–2009)

Uppskeruhátíð körfuknattleiksdeildar var haldin mánudaginn 18. maí. Mikill fjöldi ungra körfuboltaíðkenda ásamt foreldrum og öðrum aðstandendum mætti á hátíðina. Hátíðin hófst í hátíðarsal Vals með því að þjálfarar yngri flokka veittu viðurkenningar í sínum flokkum. Að því búnu var haldið út í góða veðrið þar sem foreldrar og þjálfarar stóðu við grillið og buðu upp á pulsus með öllu.

### Unglinga- og drengjaflokkur

*Þjálfari:* Rob Newson

Uppistaðan í flokknum voru leikmenn sem æfa með meistaraflokki. Höfðu á að skipa mjög sterku byrjunarliði sem hafði getu til að vinna öll liðin í unglingaflokki. Strákarnir lentu í öðru sæti í bikarkeppni KKÍ eftir spennandi leik við Keflavík.

### Unglingaflokkur

*Besti leikmaður:* Hjalti Friðriksson og Hörður Helgi Hreiðarson

### Drengjaflokkur.

*Besti leikmaður:* Þorgrímur Guðni Björnsson

### 11. flokkur, fæddir 1992

*Þjálfari:* Rob Newson

Mjög samhentur hópur drengja sem hafa verið mjög duglegir að æfa, enda hafa þeir bætt sig mikið á vetrinum. Leikmenn 11. flokks kepptu jafnframt með drengja- og unglingaflokki félagsins.

*Mestu framfarir:* Magnús Sigurðsson

*Besta ástundum:* Bergur Ástráðsson

*Leikmaður ársins:* Ásgeir Barkarson

### 9.–10. flokkur, fæddir 1993–1994

*Þjálfarar:* Birgir Mikaelsson og Rob Newson

Það voru margir efnilegir strákar í 10. flokki sem hafa bætt sig mikið í vetur. Strákarnir spiluðu mikið upp fyrir sig í vetur, með 11., drengja- og unglingaflokki.

### 10. flokkur, fæddir 1993

*Mestu framfarir:* Benedikt Blöndal

*Bestu ástundun:* Benedikt Blöndal

*Leikmaður ársins:* Knútur Ingólfsson

### 9. flokkur, fæddir 1994

*Mestu framfarir:* Wei Quan

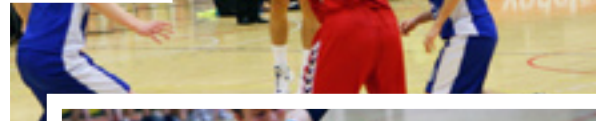
*Leikmaður ársins:* Magni Þór Walterson

### 8. flokkur, fæddir 1995

*Þjálfari:* Birgir Mikaelsson

Mikill efniviður í þessum árgangi. Strákarnir þurfa að halda áfram að leggja mikið á sig við æfingar og framtíðin er þeirra.

*Mestu framfarir:* Sigurður Dagur Einarsson



*Besta ástundun:* Guðjón Georg Matthías-son og Freyr Björnsson  
*Leikmaður ársins:* Ernesto Emil Ortiz

### 7. flokkur, fæddir 1996

*Þjálfari:* Birgir Mikaelsson

Margir frískir strákar þar á ferð, hópur sem hefur verið að þéttast.

*Mestu framfarir:* Guðjón Matthíasson og Víðir Tómasson

*Besta ástundun:* Daníel Snævarsson og Agli Sulollari

*Leikmaður ársins:* Jón Hjálmarsson

### Minnibolti, fæddir 1996 og yngri

*Þjálfari:* Birgir Mikaelsson

*Aðstoðarþjálfari:* Þorgrímur Björnsson

Minniboltinn hefur verið á ágætu róli hjá í Val. Iðkendur hefur fjölgað í flokkunum og strákarnir mættu á þau mót sem í boði voru. Miklar framfarir voru hjá iðkendum í minniboltanum og krakkararnir höfðu reglulega gaman af því sem þeir voru að gera. Minnibolti drengja var þrískiptur eftir aldri. Í minnibolta 10 til 11 ára voru um 16 strákar og margir mjög eljusamir. Bæði minnibolti 10 ára og minnibolti 11 ára léku á Íslandsmóti. Minnibolti 11 ára endaði í 2. sæti í c-riðli og með áframhaldandi æfingum munu þeir ná enn lengra. Minnibolti 10 ára endaði í 3. sæti í a-riðli, en í úrslita-keppninni um Íslandsmeistaratitil lentu þeir í 4. sæti. Minnibolti 8 og 9 ára æfðu saman og minnibolti 6 og 7 ára æfðu saman. Samtals voru tæplega 50 iðkendur í minniboltanum hjá Val síðastliðinn vetur. Allir árgangarnir tóku þátt í fjölmörum boðsmótum með tilheyrandi ferðum og gistingu úti á landi. Eins og und-

anfarna vetur voru þetta fjórugar ferðir og höfðu allir gaman af.

### Minnibolti 10 og 11 ára

*Þjálfari:* Rob Newson

### 11 ára, fæddir 1997

*Mestu framfarir:* Bjarki Ólafsson

*Besta ástundun:* Viðar Vignisson

*Leikmaður:* Davíð Reynisson

### 10 ára, fæddir 1998

*Mestu framfarir:* Bergur Ari Sveinsson

*Besta ástundun:* Arngrímur Guðmundsson

*Leikmaður ársins:* Magnús Konráð Sigurðsson

### Stúlknaflokkar fæddar 1993–1996:

*Þjálfari:* Sigurður Sigurðarson

Það æfa margar efnilegar stelpur hjá Val og hafa þær bætt sig mikið í vetur. Þær spila margar upp fyrir sig og stóðu sig vel með eldri stúlkunum. Auk Íslands- og bikarmóts þá tóku stelpurnar þátt í unglíngalandsmóti UMFÍ með Hamarsstúlkum í sumar.

### 9. og 10. flokkur stúlkna

*Mestu framfarir:* Rebekka Ragnarsdóttir

*Besta ástundun:* Björk Ingólfsdóttir

*Leikmaður ársins:* Ingibjörg Kjartansdóttir

### 7. og 8. flokkur stúlkna

*Mestu framfarir:* Elsa Rún Karlsdóttir

*Besta ástundun:* Margrét Ósk Einarsdóttir

*Leikmaður ársins:* Sara Diljá Sigurðardóttir

### Valsmaður ársins

Valsmaður ársins er veittur þeim leikmanni sem skarað hefur fram úr í félagsstörfum fyrir deildina. Að þessu sinni

var það leikmaður úr 9.flokki, Edison Banushi sem hlaut sæmdarheitið Valsmaður ársins.

### Einarsbikarinn

Verðlaun sem veitt eru til minningar um Einar Örn Birgis voru gefin í nýnda sinn. Verðlaunin eru veitt þeim leikmanni í yngri flokkum félagsins sem valinn er efnilegastur.

Í ár hlaut Benedikt Blöndal, leikmaður í 10. flokki, þessi verðlaun.

### Dómari ársins

Viðurkenning sem er veitt fyrir dóm-gæslu í yngri flokkum. Dómari ársins var Ásgeir Barkarson

*Lárus Blöndal formaður körfuknattleiksdeildar Vals*

# Uppskeruhátíð körfuknatt



Börn undir 9 ára sem öll voru leyst út með verðlaunum.



Á myndinni eru drengir úr MB 10 ára m.a. Arngrímur Guðmundsson hlaut viðurkenningu fyrir bestu ástundun (annar frá vinstri) við hlið hans er Bergur Ari Sveinsson sem fékk verðlaun fyrir mestu framfarir og leikmaður flokksins Magnús Konráð Sigurðsson með bikarinn.



Á myndinni eru drengir úr MB 11 ára með hjálfara sínum Rob Newson. Verðlaunahafar flokksins eru þeir Bjarki Ólafsson fyrir mestu framfarir (þriðji frá vinstri), Viðar Vignisson fyrir besta ástundun (annar frá vinstri) og leikmaður flokksins Davíð Reynisson sá með bikarinn.



7. flokkur karla ásamt hjálfara sínum Birgi Mikaelssyni. Verðlaun í þessum flokki fengu Jón Garpur Fletcher (annar frá hægri í efri röð) fyrir mestu framfarir, Róbert Sölvi Sigvaldason fyrir bestu ástundun (ekki með á mynd) og leikmaður flokksins Sigurgeir Sveinsson (annar frá vinstri í efri röð).



7–8. flokkur stúlkna. Elsa Rún Karlsdóttir, Sara Diljá Sigurðardóttir, Margrét Ósk Einarsdóttir



8. og 9. flokkur karla ásamt hjálfara sínum Birgi Mikaelssyni. Verðlaunahafar í þessum flokkum eru þeir Sigurður Dagur Einarsson fyrir mestu framfarir í 8. flokki (annar frá vinstri í efri röð), þeir Guðjón Georg Matthíasson (fyrstur frá vinstri í efri röð) og Freyr Björnsson (annar frá hægri í efri röð) fyrir bestu ástundun í 8. flokki og leikmaður 8. flokks Ernesto Emil Ortíz (þriðji frá vinstri í efri röð). Wei Quan (nedri röð fyrstur frá hægri) fyrir mestar framfarir í 9. flokki og leikmaður flokksins í 9. flokki Magni Þór Walterson (fyrstur frá hægri í aftari röð).



# Leiksdeildar 2009

Viðurkenningar



9.–10. flokkur stúlkna. Björk Ingólfssdóttir, Ingibjörg Kjartansdóttir, Rebekka Ragnarsdóttir.



9.–10. flokkur drengja. Á þessari mynd eru 3 strákar úr 10. flokki, Alfreð Dal Sveinsson, Knútur Ingólfsson, Benedikt Blöndal.



11. flokkur – verðlaunahafar. Bergur Ástráðsson, Ásgeir Barkarson, Magnús Sigurðarson.



Drengjaflokkur – hjálfi: Rob Newson. Leikmaður ársins Þorgrímur Guðni Björnsson.



Unglingaflokkur. Hörður Helgi Hreiðarsson, Hjalti Friðriksson, Rob Newson hjálfi.



Einarsbikarinn. Benedikt Blöndal.



Valsmaður ársins. Edison Banushi.



Dómari ársins. Ásgeir Barkarson.



**Nám:** Er ennþá í menntaskóla.

**Kærasta:** Nei.

**Einhver í sigtinu:** Jájá.

**Hvað ætlar þú að verða:** Mitt markmið hefur alltaf verið það að framfleyta fjölskyldu minni með því að spila körfubolta.

**Frægur Valsari í fjölskyldunni:** Nei.

**Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum:** Það er ekki hægt að hugsa sér betri stuðning.

**Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni:** Fyrir utan mig þá er það hann Þórður bróðir minn.

**Stjörnuþá þín fyrir næsta ár:** Ég sé mjög bjarta framtíð með helling af möguleikum.

**Af hverju körfubolti:** Ætli það sé ekki hæðin.

**Af hverju Valur:** Fyrst og fremst besta aðstaða á Íslandi.

**Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum:** Annað sæti á Essómótinu í fótbolta.

**Eftirminnilegast úr boltanum:** Þegar Ísland sigraði franska landsliðið á EM U-18 í Grikklandi. Þar sem ég var stigahestur og frákastahæstur í leiknum. Margir af leikmönnum franska liðsins eru að spila í NBA í dag.

# Ég sé mjög bjarta framtíð með helling af möguleikum

## Hörður Helgi Hreiðarsson er tuttugu og eins árs og leikur körfuhnattleik með meistaraflokki

**Hvernig var síðasta tímabil:** Það var ekki eins og maður óskaði sér en ég held að ég hafi lært margt.

**Ein setning eftir tímabilið:** Vinsælasta setning manna sem voru að spila í fyrra. „ég er hættur“.

**Hvernig gengur í vetur:** Það gengur vel. Það er fyrst og fremst góður mórall í hópnum.

**Besti stuðningsmaðurinn:** M&P.

**Skemmtilegustu mistök:** Þau eru nú svo mörg.

**Erfiðustu samherjarnir:** Þeir eru allir jafn auðveldir.

**Mesta prakkarastrik:** Þegar við Pröstur Leó Jóhannsson sem spilar fyrir Keflavík biðum í 20 mínútur bak við sturtuhengi inn á baðherbergi til þess eins að bregða liðsfélaga okkar. Það virkaði.

**Fyndnasta atvik:** Það var fyndinn svipurinn sem kom á Benedikt Guðmundsson þegar landsliðið var að horfa á myndasýningu frá Norðurlandamóti U-18 og það kom upp mynd þar sem ég var að „pósa“ fyrir framan myndavélina í hörkuspennandi úrslitaleik.

**Stærsta stundin:** Leikurinn á móti franska landsliðinu U-18.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val:** Þær eru allar athyglisverðar.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val:** Það er klárlega Jói. Eftirminnilegasti þjálfari þinn: Torfi Magnússon.

**Hvað lýsir þínum húmor best:** Kaldhæðinn.

**Leyndasti draumur:** Að vera góður í fótbolta.

**Við hvaða aðstæður líður þér best:** Þegar ég spila á heimavelli.

**Hvaða setningu notarðu oftast:** Djööö! ég gleymdi skónum mínum.

**Skemmtilegustu gallarnir:** Ég hef þann galla að gera fólk stundum óþarflega forvitnið.

**Fullkomið laugardagskvöld:** Að gera eitthvað skemmtilegt með bræðrum mínum og vinum.

**Fyrirmynd þín í körfubolta:** Dennis Rodman, Michael Jordan, Larry Bird.

**Draumur um atvinnumennsku í körfubolta:** Að spila fyrir lið í heitu landi.

**Landsliðsdráumar þínir:** Þeir eru flestir uppfylltir held ég.

**Besti söngvari:** Mike Mareen.

**Besta hljómsveit:** Crystal castles.

**Besta bíómynd:** Fistfull of dollars.

**Besta bók:** það er oftast bara sú sem ég kláraði síðast. Það er bókin „Alkemistinn“.

**Besta lag:** All night long – Lionel Richie.

**Uppáhaldsvefsíðan:** nba.com.

**Uppáhaldsfélag í enska boltanum:** MAN UTD.

**Uppáhalds erlenda körfuboltafélagið:** Panathinaikos.

**Nokkur orð um núverandi þjálfara:** Hann er svo sem ágætur.

**Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera:** Það fyrsta sem ég myndi gera er að setja Þórð Steinar Hreiðarsson í miðvarðastöðuna í fótboltaliðinu.

**Nokkur orð um nýju aðstöðuna á Hlíðarenda:** Langbesta aðstaða á Íslandi

**Hvað finnst þér að eigi að gera til að halda upp á 100 ára afmæli Vals 2011:** Halda risaparty.



Ari Gunnarsson



Yngvi Gunnlaugsson

# Það er ekkert sem jafnast á við að þjálfra félagið sem stendur okkur svo nærri hjartanu

**Yngvi Gunnlaugsson er nýráðinn þjálfari meistaraflokks karla í körfuknattleik og Ari Gunnarsson er nýráðinn þjálfari meistaraflokks kvenna. Þeir léku báðir á yngri árum körfubolta með Val í eiga að baki fjölbreyttan feril í körfubolta sem leikmenn og þjálfarar með ýmsum liðum. Yngvi gerði m.a. kvennalið Hauka að Íslandsmeisturum á síðasta tímabili og Ari þjálfaði kvennalið Hamars í Hveragerði. Þeir félagarnir eru afar ánægðir að vera komnir heim á Hlíðarenda, vinna mikið saman og stefna ótrauður á að koma Val í fremstu röð í körfuknattleik hér á landi**

Eftir Guðna Olgeirsson

Ari Gunnarsson mætti fyrst 6 ára gamall með Halldóru Magnúsdóttur frænku sinni á æfingar en hún spilaði handbolta með Val og þar með varð hann Valsari en 11 ára gamall fór hann á sína fyrstu körfuboltaæfingu hjá Sigga Stóra og þá var ekki aftur snúið. „Körfubolti átti hug minn allan. Ég spilaði hjá Val alla yngri flokkana upp í meistaraflokk til ársins 1992. Spilaði minn fyrsta meistaraflokksleik á Reykjavíkurmóti 1987, þá 17 ára. Spilaði með Val í úrslitaviðureign árið 1992 gegn Keflavík. Tímabilið 1990–1991 spilaði ég í 6 mánuði hjá Angered Basket í Svíþjóð. Frá 1992–1993 var ég á Patreksfirði sem spilandi þjálfari. Þar tek ég fyrst eftir Yngva sem kom þangað á æfingar frá Tálknafirði. Frá 1993–2005 spilaði ég með Skallagrími í Borgarnesi og þar lékum við Yngvi saman árin 1999–2001. Þá flyt ég í bæinn á ný

og æfi með Val einn vetur. Tek svo fram skóna á ný og spila með Hamri næstu tvö tímabil ásamt því að þjálfra kvennalið Hamars. Vorið 2009 gekk ég svo til liðs við Val á ný, þegar ég tek við þjálfun kvennaliðs Vals,“ segir Ari.

Yngvi segir að þótt ferill hans hafi ekki verið langur með Val þá sé hann fæddur inn í Valsfjölskyldu og ekkert annað hafi komið til greina en að styðja Val. „Ég á einhverja leiki að baki með yngstu flokkum Vals í fótbolta en þá aðeins í b-liðinu. Ég fór ekki að spila körfubolta fyrr en fjölskylda mín flutti vestur á Tálknafjörð. Ég notaði þó tækifærið og æfði með Val þegar við áttum erindi í bæinn og man ég eftir æfingum hjá Lárusi Degi Pálssyni og Guðna Hafsteinssyni. Eftir að ég flutti í bæinn þá fór ég í Val. Þetta var mjög sterkur árgangur og vorum við u. þ. b. 30 strákar sem æfðu hjá Ragnari

Þór Jónssyni. Við vorum í topp fjórum allan veturinn og unnum Reykjavíkurmót A og B-liða. Seinna fór ég til Bandaríkjanna og eftir það lá leið mín ekki aftur í Val fyrr en nú. Þegar ég kom heim aftur þá æxluðust hlutirnir þannig að ég fór í Skallagrím og þar spiluðum við Ari saman auk þess sem þriðji Valsarinn Tómas Holton var spilandi þjálfari. Ég hef þekkt Ara síðan hann vann í sjoppunni í gamla Valsheimilinu, eða síðan ég var 8 ára. Ari kom seinna vestur á Patreksfjörð og þjálfaði þar áður en hann fór í Skallagrím. Það er ógleymanlegt þegar Ari fékk Franc Booker vestur og hélt æfingabúðir ári eftir að Valur hafði farið í úrslit Íslandsmótsins. Það er því ánægjulegt að leiðir okkar skuli liggja saman að nýju sem þjálfarar meistaraflokka karla og kvenna hjá Val í körfubolta,“

*Hvað stendur upp úr íþróttafærlin-*

um hjá ykkur? Ari er ekki neinum vafa með það: „Hápunktur minn er úrslita- viðureignin með Val við Keflavík 1992, þá búnir að slá út ósigrandi lið Njarð- víkur. Upplifunin að koma inn í þróta- húsið klukkutíma fyrir leik og húsið fullt af áhorfendum var mögnuð tilfinning,“ segir Ari. Yngvi segist eiga margar góð- ar minningar frá ferlinum. „Maður hef- ur upplifað sigra og sorgir í þessu eins og öðru en fyrsti og eini titillinn með Val er ógleymanlegur, Reykjavíkurmeist- ari í Hagaskóla eftir sigur gegn ÍR 114– 29. Hópurinn var ótrúlega öflugur hjá okkur, t. a. m. voru Ragnar Steinsson og Ægir Hrafn Jónsson, sem var seinna val- inn efnilegasti leikmaður úrvalsdeildar- innar ekki alltaf í A-liðinu, það segir allt sem segja þarf um styrk flokksins. Ann- ars átti ég mikilli velgengni að fagna hjá frændum vorum í Haukum og er Íslands- meistaratitillinn 2009 með stelpunum þar án efa hápunktur ferilsins enn sem komið er,“ segir Yngvi.

*Hvernig er að koma aftur í Val?* Báð- ir eru þeir Yngvi og Ari ánægðir að vera komnir heim og Yngvi segir: „Þegar kall- ið kom og Valur vildi fá mig heim þá var allt annað formsatriði. Ég verð að viður- kenna að ég brosti allan hringinn þegar ég tók beygjuna niður að Hlíðarenda og það er ekkert sem jafnast á við að þjálfa félagið sem stendur manni svo nærri hjartanu. Ég vil leggja lóð mín á vogar- skálarann og hjálpa til við koma körfunni á þann stall sem hún á skilið.“ Ari tekur undir þetta og segir: „Það er frábært að

vera kominn aftur heim á Hlíð- arenda. Það hefur ýmislegt breyst og þá flest til batnaðar. Aðstaðan hér er til fyrirmyndar og sú allra flottasta á landinu. Stefna mín hefur alltaf verið sú að koma aftur á Hlíðarenda að þjálfa og í vor gafst mér færi á því sem ég greip.“

*Hvaða markmið setjið þið fyrir meistaraflokkana og hvaða kröfur eru raunhæfar í vetur?* Þeir segjast báðir hafa mjög breytta hópa frá fyrra tímabili. Yngvi segir: „Margir af strákunum sem voru þá eru hættir og því þurfti að byggja upp nýtt lið frá grunni. Endur- nýjunin tókst framar vonum og er ég í skýjunum með hvernig til tókst. Við erum með blöndu af ungum og efnilegum leik- mönnum auk manna sem hafa átt góðu gengi að fagna hjá sín- um uppeldisfélögum. Allir þess- ir strákar fagna þeirri áskorun að koma Val upp um deild enda væri allt annað óeðlilegt. Annars þarf liðið að fá tíma til að slípast saman og byggist það á þolinmæði og leikgleði.“ Ari segir að hópurinn samanstandi af tiltölulega nýju liði. „Miklar breytingar hafa átt sér stað í liðinu frá því á síðasta tímabili. Mark- mið okkar er að komast í úrslitakeppnina og teljum við þau markmið vel raunhæf,“ segir hann.

*Hvernig viljið þið byggja upp körf- una hjá Val á næstum árum?* Ari segir að til að laða að sem flesta krakka þurfi að hafa góð- ar fyrirmyndir, gott lið og góða meistaraflokka. „Það þarf að vera markviss þjálfun hjá yngri flokkunum sem kemur von- andi með ráðningu Lýðs sem yfirþjálfara yngri flokka. Valur ætti að bjóða upp á rútuferðir í nálæga skóla til að sækja til sín fleiri krakka. Strætósamgöngur í kringum Hlíðarenda eru ekki góðar og gerir það krökkum erfitt fyrir að koma á æfingar. Ekki eru mörg félög í Reykja- vík sem hafa körfuboltadeildir og ætti Valur því að eiga góða möguleika á að fá til sín fullt af krökkum,“ segir Ari. Yngvi tekur undir þetta og segir: „Við þurfum að búa til nýjar hetjur, ala upp leikmenn með aga og



*Mottó Ara: Leggja mitt af mörkum og gera mitt besta.*

metnað sem vilja ná í fremstu röð með Val og engum öðrum. Krakka sem bera virðingu fyrir merki félagsins og sögu og sætta sig einungis við að vera í toppbar- áttu með Val. Uppbygging tekur tíma, en með góðum árangri er alltaf auðveldara að ná til barna. Þess vegna skiptir máli að báðir meistaraflokkarnir spili í deild þeirra bestu.“

*Hvernig líst ykkur á yngri flokkana í körfunni, bæði í karla og kvenna?* Yngvi segir: „Það er sérstaklega ánægjulegt að Valur haldi úti starfi fyrir bæði kynin. Það eru margir efnilegir iðkendur en við þurfum fleiri. Of fáir eru í sumum flokk- um og nauðsynlegt að fjölga iðkendum. Ég bind miklar vonir við nýráðinn yfir- þjálfara yngri flokka Lýð Vignisson, all- ar forsendur eru fyrir hendi, aðstaðan, staðsetningin og metnaðarfullir þjálfar- ar.“ Ari tekur undir þetta og segir að hon- um finnst verulega þurfa að auka þátt- töku stelpna.

*Vinnið þið Ari saman sem þjálfar- ar, hvernig eru tengslin milli meistara- flokks karla og kvenna í körfu?* Ari segir: „Við Yngvi eigum mikil samskipti varð- andi körfuna og leggjum ýmislegt und- ir hvorn annan. Samskiptin á milli meist- araflokkanna er fín en mætti vera meiri á milli leikmanna.“ Yngvi tekur undir þetta en honum finnst þó að leikmenn liðanna fylgist vel með gangi hvors annars og hvetji til dáða.



*Mottó Yngva: Reyndu að vera betri í dag en í gær. Lærðu eins og þú munt lifa að eilífu en lifðu eins og þú munt deyta á morgun.*



# Ævi ráðum Óskar Bjarna!

## Ágústa Edda Björnsdóttir leikur handbolta með meistaraflokki Vals

**Fæðingardagur og ár:** 15. mars 1977.

**Nám:** Er með MA í félagsfræði, gift og þriggja barna móðir.

**Hjá hvaða liðum hefur þú verið í handbolta:** Gróttu, KR, Ribe HK í Danmörku, Gróttu/KR, Arrahona (Spánn) og Val. Hef verið lengst í Val af öllum þessum liðum.

**Frægur Valsari í fjölskyldunni:** Aetli Valdi Gríms og Óskar Bjarni séu ekki þeir frægustu.

**Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni:** Langafi minn Valdimar Sveinbjörnsson sem kom með handboltann til Íslands.

**Hvað gætir þú aldrei hugsað þér að verða:** Slátrari.

**Af hverju handbolta:** Langskemmtilegasta liðsíþróttin og ein af fáum íþróttgreinum sem við getum eitthvað í á heimsmælikvarða.

**Helstu afrek í öðrum íþróttgreinum:** Unglingameistari í stökki í fimleikum og vann til gullverðlauna í keilu í stelpuflokki á bekkjarmóti 6.B. Hver man ekki eftir þeirri verðlaunaafhendingu.

**Eftirminnilegast úr boltanum:** Þegar ég varð deildarbikarmeistari með Val vorið 2006. Það er næst því sem ég hef komist að verða Íslandsmeistari enda var þetta hálfgerð úrslitakeppni í okkar augum. Sama ár lékum við gegn rúmenska liðinu Constanta í undanúrslitum Evrópukeppninnar (Challenge Cup) og unnum 7 marka sigur í fullri Laugardalshöll. Því miður dugði það ekki til en þetta var frábær upplifun.

**Koma titlar í hús hjá Val í vetur í handbolta:** Já, er það ekki bara.

**Ein setning eftir síðasta tímabil:** Þarf bara eitt orð: Vonbrigði.

**Besti stuðningsmaðurinn:** Konni er kóngurinn na na na na na, Konni er kóngurinn na na na na na.

**Skemmtilegustu mistök:** Þegar ég ætlaði að taka „feik“ í víti sem tókst ekki betur en svo að ég dúndraði boltanum

í gólflið og síðan lenti hann þægilega í örmum markvarðarins.

**Erfiðustu samherjarnir:** Begga, hún ver þægilega mikið frá mér stundum á æfingum.

**Eftirminnilegasti þjálfarinn:** Karl Erlings, það þarf ekkert að útskýra það.

**Stærsta stundin:** Þegar ég var kjörin handboltakona ársins 2006.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val:** Íris Ásta. Mér finnst mjög athyglisvert þegar fólk fer út að skokka á Þjóðhátíð.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val:** Fannar og Arnór. Þeir eiga eftir að fara alla leið.

**Hvernig list þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val:** Misvel, það eru margir mjög efnilegir flokkar en svo eru nokkrir sem eru alltof fámennir. Þetta þarf að laga. En 7. og 8. flokkur karla verða klárlega efnilegustu flokkar félagsins eftir veturinn.

**Hvað lýsir þínum húmor best:** Kaldhæðni.

**Fleygustu orð:** You miss 100% of the shots you never take.

**Mottó:** Hver er sinnar gæfu smiður.

**Við hvaða aðstæður líður þér best:** Dauðþreytt uppi í sófa eftir erfiðan sigurleik sem vannst á lokamínúttunni. Á kantinum er ég með eitthvað gott að borða og drekka enda á ég það skilið eftir sigurinn.

**Hvaða setningu notarðu oftast:** Nei Birnir, ég veit ekki hvar lyklarnir þínir eru.

**Fullkomið laugardagskvöld:** Að elda og borða góðan mat og hafa kósíkvöld með strákunum mínum þremur. Seinna um kvöldið koma góðir vinir í heimsókn og spila og hlæja fram á nótt.

**Fyrirmynd þín í handbolta:** Ólafur Stefánsson, Ivano Balic, Anja Andersen á sínum tíma.

**Draumur um atvinnumennsku í handbolta:** Helsti draumurinn væri að spila



með úrvalsdeildarliði í Danmörku en ég upplifði drauminn að einhverju leyti þegar ég spilaði sem atvinnumaður á Spáni.

**Besti söngvari:** Freddy Mercury.

**Besta hljómsveit:** Bítlarnir.

**Besta bíómynd:** The Shawshank Redemption og myndir Clint Eastwood síðustu ár.

**Besta bók:** Flugdrekahlauparinn og Hulduslóð eru þær bækur sem hafa hreyft mest við mér.

**Besta lag:** I want you með Bítlunum, Fade Out með Radiohead, Hallelujah

**Uppáhaldsvefsíðan:** valur.is að sjálf-sögðu. Sporttv.is er líka að gera mjög gott mót.

**Uppáhaldsfélag í enska boltanum:** Liverpool.

**Uppáhalds erlenda handboltafélagið:** Kiel í karlaboltanum og Viborg í kvennaboltanum.

**Eftir hverju sérðu mest:** Að hafa misst af bikarmeistaratitlinum árið 2000 eftir tvíframlengdan úrslitaleik.

**Nokkur orð um núverandi þjálfara:** Metnaðarfullur, stríðinn, slúðurkelling, fimmaur.

**Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera:** Stækka klefann okkar í meistaraflokki kvenna og setja klósett inn í hann. Stækka lyftingasalinn og setja þar inn fleiri upphitunartæki með sjónvarpi.

Svo myndi ég kaupa rafstýrð mörk sem flytja sig sjálf og láta þrifa gólflið inni í sal 2–3 sinnum á dag. Að lokum myndi ég æviráða Óskar Bjarna.

**Hvað finnst þér að eigi helst að gera til að halda upp á 100 ára afmæli Vals 2011:** Halda hátíð fyrir hverfið, gera eitt-hvað sniðugt til að rifja upp sögu félagsins og halda svo gott partý.

**Hvað finnst þér mikilvægast að leggja áherslu á í íþróttþjálfun barna og unglinga:** Að ráða hæfa og góða þjálfara sem hafa góð tök á þjálfun þess aldurs-hóps sem þeir eru með.

**Hvað er að þínu mati góður árangur hjá íþróttafélagi:** Þegar félagið skilar mörgum uppöldum leikmönnum upp í meistaraflokk, leikmönnum sem fara í atvinnumennsku og sem valdir eru í landslið.



Sif Atla með Íslandsmeistarabikarinn 2009 með Valsstúlkum á öllum aldri eftir að stelpurnar tryggðu sér titilinn fjórða árið í röð.

# Við erum meistaraar – þið eruð snillingar

**Sif Atladóttir var á síðasta tímabili valin besti leikmaður meistaraflokks kvenna í knattspyrnu hjá Val. Sif er einn lykilleikmanna í sigursælu kvennaliði Vals sem vann tvöfalt í ár, bæði Íslandsmótið og VISA-bikarinn. Hún gekk til liðs við Val árið 2006 og gerði í haust nýjan samning við félagið**

## Eftir Guðna Olgeirsson

Síðasta tímabil var einstaklega gott hjá Sif, hún var eins og klettur sem miðvörður í Valsvörminni en það kom henni á óvart að vera valinn besti leikmaður meistaraflokks kvenna. „Allar stelpurnar voru búnar að standa sig vel í sumar og liðsheildin frábær. Það er rosalegur heiður fyrir mig að hljóta þessa viðurkenningu og hreint æðisleg tilfinning. Ég stefndi á að bæta mig frá síðasta ári og verða lykilmáður í liðinu og að vera valin best í svona frábæru liði og á þessu frábæra ári er ein stærsta viðurkenning-

in sem ég hef fengið hingað til,“ segir Sif sátt og stolt. „Árið 2009 er ógleymanlegt, tvöfaldur meistari, fékk að spila í lokakeppni á EM og til að toppa árið valin besti leikmaður Vals. Ég hefði aldrei trúað þessu fyrir 4 árum að ég væri í tvöföldu meistaraliði, leikmaður A-landsliðsins og spilandi í vörn og Íslandsmeistari með Val fjögur ár í röð. Auðvitað stefnum við á að sækja þessa bikara aftur á næsta ári. Ég sé ekkert standa í vegi fyrir því,“ segir Sif.

## Hvað þarf til að þínu mati til að ná þessum árangri?

„Ég myndi segja gífurlegur áhugi að vilja verða betri og mæta á æfingar með rétt hugarfar. Ég hef verið svo heppin að fá frábæra þjálfara og æðislegar stelpur að spila með. Stelpurnar hafa kennt mér alveg eins og þjálfarnir. Það vill oft gleymast að samherjarnir kenna manni alveg jafn mikið ef maður lærir að hlusta á þá. Það er mikilvægt að setja sér markmið, þó að þau séu stór þá er ekkert ómögulegt,“ segir Sif ákveðið.

## Hver er að þínu mati lykkillinn á bak við þessa miklu velgengi kvennaliðs Vals í fótbolta?

„Við misstum marga lykilleikmenn síðasta haust en þegar leikmenn detta út þá stíga bara aðrir upp. Árangurinn í ár er hreint alveg frábær og er það liðsheildinni að þakka. Allir leikmenn, þjálfarar og þeir sem störfuðu í kringum okkur höfðum sama markmið. Við ætludum að verða meistara og á endanum sýndum við að það á enginn að vanmeta okkur. Við erum meistara.“

## Sérstakt andrúmsloft á Hlíðarenda

Sif lék lítilliga með yngri flokkum hjá Haukum í fótbolta og lék síðan með FH í 3. flokki og meistaraflokki og eitt ár með KR, aftur eitt ár með FH og loks eitt tímabil með Prótti áður en hún gekk til liðs við Val árið 2006. „Ég get alveg sagt það þar sem ég er ekki uppalin Valsari að hérna er sérstakur mórall og sérstakt andrúmsloft. Það ríkir svo mikil hefð og sigur í loftinu að maður getur ekki annað en smitast af því. Við erum allar hérna til að vinna og verða betri og sagt er að líkur sækir líkan heim og á það alveg við hérna. Margar okkar hafa spilað saman í yngri landsliðum og þekkt frá yngri flokkum og við erum hreint út sagt góðar vinkonur. Við hittumst fyrir utan boltann og gerum eitthvað skemmtilegt. Mér hefur liðið mjög vel á Hlíðarenda. Bara fráber klúbbur.“

## Hvers vegna fótbolti?

Sif er úr mikilli íþróttafjölskyldu. Hún er dóttir Atla Eðvaldssonar, sem var atvinnumaður í fótbolta og einnig leikmaður Vals og þjálfari Vals síðari hluta sumars. Jóhannes Eðvaldsson föðurbróðir hennar var einnig atvinnumaður í fótbolta og lék með Val og var m.a. einu sinni kjörinn Íþróttamaður ársins. Sif á því ekki langt að sækja fótboltaáfileikann. „Ég prófaði flestar íþróttir þegar ég var yngri en frjálssar íþróttir hjálpuðu mér mjög mikið. Það sem ég lærði þar nýti ég enn þann dag í dag. Annars hef ég prófað ballett, dans, sund, fimleika svo eitthvað sé nefnt en ég náði ekki að festa mig í neinu fyrr en í frjálsum og síðar fótbolta. Ég held ég hafi endað í fótbolta vegna pabba míns og bróður. Pabbi var atvinnumaður og er þjálfari svo á ég eldri bróður sem ég lít mikið upp til og báðir voru í fótbolta. Stóri bróðir minn heitir Egill og spilar með Víkingi í Reykjavík. Ég á frá-

bæra foreldra og ömmu sem hafa alltaf stutt við bakíð á mér og mæta alltaf þegar þau geta á leiki og hafa alltaf gert og fyrir mig skiptir það gríðarlegu máli. Að vita af mömmu og/eða pabba, systkinum, ömmu, kærastanum, Birni Sigurbjörnsyni, eða einhverjum sem ég þekki upp í stúku gefur mér alltaf aukakraft.“

## Í risastórum takkaskóm í fyrsta leiknum í 3. flokki með FH

„Þegar ég var kölluð til 15 ára gömul að koma til að fylla bekkinn hjá FH stelpunum í fótbolta átti ég ekki takkaskó. Stelpan sem boðaði mig komst ekki sjálf í leikinn þannig hún var svo yndisleg að lána mér takkaskó. Nema hvað að hún notaði skó númer 40. Ég er í dag með litla fætur eða nr. 37 en á þessum tíma var ég í kannski 35–36 og að spila í skóm númer 40 varð ansi skrautlegt. Leið þínu eins og ég væri á skíðum. En það blessaðist, minnir við höfum unnið leikinn 8 eða 9–0 gegn ÍR.“ Ég átti bara að að vera á bekknum hjá þeim í FH því þær voru ekki með varamenn en ég kom reyndar inn á eftir 15 mínútur og eftir þetta var ekki aftur snúið.

Sif var valin í úrtaksæfingar hjá U17 ára liðinu árið eftir en komst ekki í lokaþópin. Hún var síðan valin í U19 ára liðið og kynntist þar stelpum sem áttu eftir að verða góðar vinkonu hennar síðar en úr þessu liði hefur ákveðinn kjarni haldist í fótboltanum og eru margar í 40 manna hópnunum hjá A-landsliðinu.

Sif segir að sumarið 2005 hafi verið rosalega erfitt. „Ég var nánast hætt í fótbolta um haustið en fékk þá hringingu frá Prótti um að koma og spila með þeim í fyrstu deildinni. Ég tók sem betur fer þá góðu ákvörðun að fara og spila með þeim en þetta sumar breytti mér sem leikmanni. Ég var gerð að fyrirliða og þroskaðist mjög hratt. Elísabet Gunnarsdóttir valdi mig svo í U21 landsliðið og var það fyrsta skrefið í átt að Val. Þar var aftur kominn stóri kjarninn úr U19 landsliðinu og vorum við einu marki frá því að spila úrslitaleikinn á Norðurlandamótinu.“

## Beint í vörnina hjá Val 2006 og landsliðið 2007

Haustið 2006 gekk Sif til liðs við Val. „Ég fékk þann heiður í Val að spila með frábæru Íslands- og bikarmeistaraliði frá árinu áður. Beta (Elísabet Gunnarsdótt-



„Við stefnum að því að sækja báða bikarana aftur á næsta ári, ég sé ekkert standa í vegi fyrir því,“ segir Sif stolt með árangur kvennaliðs Vals í sumar.

ir) gerði mér grein fyrir því að ég myndi ekki spila frammi hjá þeim, en ég spilaði alltaf sem framherji þar til ég kom í Val. Hún sagði við mig að hún ætlaði að búa til bakvörð úr mér og það væri minn séns til að komast í landsliðið og hafði sú gamla rétt fyrir sér. Það sem ég lærði frá Betu og Freysa það árið var ótrúlegt. Þar mótaðist ég sem fullorðinn varnarmaður. Síðar færði Freysi mig í miðvörðinn og er ég nokkuð viss um að ég sé búin að finna mína stöðu. Finnst ég hafa dafnað virkilega vel í miðverðinum og ekki slæmt að spila þarna eftir að pabbi og Búbbi frændi spiluðu þarna líka. Ég er aftur á móti alltaf til í að fara fram um leið og Freysi leyfir mér það. Í mars 2007 var ég valin í A-landsliðshópinn. Ég spilaði minn fyrsta A-landsliðsleik móti Ítalíu á Algarve Cup.“

## Gaman að tengjast yngri flokkunum

„Mér finnst mjög mikilvægt að yngri flokkarnir finni fyrir því að við höfum áhuga á þeirra starfi. Krakkarnir mæta á alla leiki okkar þegar þau geta og að fá þeirra stuðning skiptir okkur öllu. Bara það að við látum sjá okkur hjá þeim finnst mér skipta miklu máli. Það hvetur þau til að gera betur þegar við komum og bara gaman fyrir þau að sjá meistara-flokksleikmennina. Það væri samt gaman t.d. fyrir tímabilið að hafa gott grill eða þess háttar til að við hittum krakkana. Okkur finnst það alveg jafn gaman og þeim.“



Sif festi sig í sessi sem geysiöflugur miðvörður í firnasterku Valsliði í sumar.

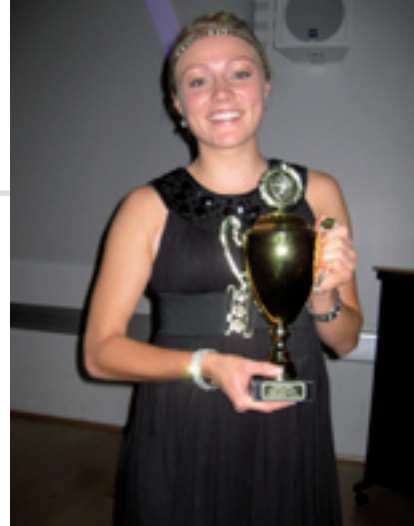
### Tengsl meistaraflokka karla og kvenna og tengsl milli deilda hjá Val

Sif finnst alveg einstakt samband milli deilda hjá Val sem hún þekkir ekki frá öðrum félögum. „Mig minnir að 2007 hafi handboltastrákarnir beðið okkur um að koma með dólginn í stúkuna fyrir leik hjá þeim. Við enduðum með að búa til hristur, vera með ljósashow og sprell fyrir leik hjá þeim og mig minnir að góráttarnar hafa líka fengið aðeins að skína. Eftir þetta þróaðist þetta frekar vel. Við erum í mjög góðu sambandi við handboltadeildina bæði kvenna og karla, svo höfum við mætt á körfubolta-

leiki líka. Annar flokkur stráka í fótbolta hefur heldur betur bæst í stuðningshópinn. Ekki bara strákarnir heldur hafa allir yngri flokkar kvenna nánast alltaf mætt, þetta er bara æðislegt. Við höfum svo sannarlega fengið þetta til baka frá þeim. Handboltinn og yngri flokkar fótboltans hafa mætt á mikilvæga leiki hjá okkur og að vera með tólfta manninn í stúkunni hefur oftast en ekki gefið okkur þennan aukakraft til að klára erfiðu leikina. Gott dæmi er KR leikurinn 2008, Stjöruleikurinn 2009 og bikarúrslitaleikurinn 2009. Hvað er hægt að segja við frábærum stuðning nema „þið eruð snillingar“. Þessir titlar eru ykkar sem okkar,“ segir Sif þakklát og auðmjúk.

### Hvað stendur upp úr hjá þér með kvennalandsliðinu?

„Ég held ég verði nú að segja að EM stendur rosalega upp úr. Að hafa fengið tækifæri til að taka þátt í svona stórverkefni er bara gæðveikt. Og hvað þá að fá að spila á móti Þýskalandi, landinu þar sem ég fæddist. Algjör draumur. Ég held að ef við slípum okkur saman og náum að stíga í rétta sporið getum við alveg náð að komast á lokakeppni HM.



Sif með viðurkenningu sem besti leikmaður kvennaliðs Vals 2009.

Við höfum sýnt það áður að við getum unnið stóra þjóf. Við erum ekki einhver smáþjóf lengur, við erum þjóf sem engin getur vanmetið. Við verðum að muna það. Ég stefni enn þá á að festa mig í sessi sem byrjunarliðsleikmaður í landsliðinu og held áfram á minni braut. Mót-læti eflir mann bara. Aldrei að láta einhverja smá hraðahindrun stoppa sig á leið að markmiðinu,“ segir Sif af sannfæringu.

### Mottó í lífinu og í fótbolta?

„Ég stefni alltaf á að verða betri. Bæði í fótbolta og lífinu. Maður hættir aldrei að læra.“



Lögmannsstofa  
Suðurlandsbraut 16  
108 Reykjavík

Jón Höskuldsson  
*Hæstaréttarlögmaður*

sími 511 1617  
fax: 511 2006  
jonhosk@ljh.is



**Skólaleikar Vals** voru haldnir í fyrsta skipti í Vodafonehöllinni að Hlíðarenda í mars 2009. Skólaleikarnir eru keppni sem stofnað var til að frumkvæði Vals milli grunnskólanna sem starfa í Valshverfinu, Háteigsskóla, Hlíðaskóla og Austurbæjarskóla. Hugmyndin að leikunum er sú að kynna félagið og starfssemi þess að Hlíðarenda fyrir krökkum á miðskólastigi og virkja jafnframt alla nemendur þessara bekkjardeilda til íþróttáþátttöku og keppni eina dagsfund.

Ákveðið var að keppa að mestu í óhefðbundnum greinum þar sem allir gætu verið með, en iðkendur hefðbundinna keppnisgreina hefðu ekki endilega áberandi forskot á aðra. Töluverð undirbúningsvinna átti sér stað við skipulagningu leikanna enda hefur tilsvarendi keppni ekki farið fram áður hérlendis. Ragnhildur Skúladóttir yfirmaður barna- og unglingsviðs Vals hafði veg og vanda að undirbúningi leikanna í samstarfi við barna- og unglingaráð félagsins og íþróttakennara skólanna sem þátt tóku, Austurbæjarskóla, Háteigsskóla og Hlíðaskóla.

Keppnin var rækilega kynnt með góðum fyrirvara í skólunum og mikil stemning mögnuð upp. Að morgni 10. mars þrómmuðu síðan tæplega 500 krakkar

úr 5., 6. og 7 bekkjum fyrrgreindra skóla niður í Valsheimili, undir trumbuslætti og lúðrablaestri, hver skóli í sínum einkennislitum. Er ekki orðum ofaukið að húsið hafi nóttað af stemningu við setningu leikanna kl. 10, enda hafði Sigfús Sigurðsson handboltakappi og kynnr á leikunum á orði, að aðra eins stemningu hefði hann ekki upplifað nema í úrslitakeppnum handbolts.

Framkvæmd keppinnar var með þeim hætti að bekkjardeildir kepptu innbyrðis sín á milli, en heildaskor hvers skóla var síðan reiknað með samanlögðum árangri allra bekkjardeilda samkvæmt skilgreindu stigakerfi. Undir stjórn íþróttakennara sinna tóku allir miðstigsnemendur allra skólanna þátt einni grein, en fáeinir nemendur mannfærri skólanna kepptu í tveimur greinum, þ.a. tefla mætti fram jafnmörgum liðum skólanna þriggja í hverri grein.

Fyrsta keppnisgreinin var skotbolti (e. dodgeball), sem er eins konar nútíma-útgáfa af brennibolta, nema að leikið er með mörgum boltum. Þá var keppt í böðhlaupi með risablöðrum í stað keflis sem krafðist ekki aðeins hraða heldur einnig hæfni og útsjónarsemi. Þriðja greinin voru skot á körfuhring á móti klukkunni

og síðasta grein leikanna var reiptog. Loks kepptu fatlaðir nemendur úr Hlíðaskóla sýningarleik í boccia. Er skemmt frá því að segja að keppnin var æsispennandi allan tímann og allir skólarnir í góðum möguleika að tryggja sér sigur fram að lokagrein.

Svo fór að Háteigsskóli knúði fram sigur í síðustu reiptogskeppninni og skaust þar með fram úr Hlíðaskóla, en Austurbæjarskóli kom skammt á eftir. Sigfús Sigurðsson afhenti Háteigsskóla glæsilega farand- og eignabikara sem gefnir voru af Partybúðinni, sem var styrktaraðili leikanna. Þá fékk Hlíðaskóla glæsilega viðurkenningu fyrir besta stuðningsmannahópinn.

Leikunum lauk upp úr hádegi og var það mál þátttakenda og aðstandenda að vart hefði betur getað til tekist. Krakkarinnir óskuðu strax eftir að fá aðra leika að ári, og hafa þeir verið dagsettir aftur annan þriðjudag marsmánaðar, sem á árinu 2010 ber upp á 9. mars. Er stefnt að því að skólaleikar Vals verði árlegur viðburður í framtíðinni, sem stuðli að því að efla tengsl félagsins við hverfis-skóla sína og kynna Val enn frekar fyrir börnum og unglungum í félagshverfum þess.

# Fyrstu Skólaleikar Vals 2009

# „Æ, Dóra María skutlaði mér“

**Jón Gunnar Bergs er fyrrverandi leikmaður með Val í fótbolta og faðir þriggja stráka sem iðka hand- og fótbolta hjá Val. Jón Gunnar er ötull liðsmaður foreldrastarfsins hjá Vals.**

**Eftir Margrétu Ólöfu Ívarsdóttur**



*Jón Gunnar Bergs með fjölskyldu sinni á Lónsöræfum sumarið 2009. Frá vinstri: Jón Gunnar Bergs, María Soffía og börn þeirra Tómas Helgi, Árni Davíð og Gunnar Magnús sem liggur fyrir framan en strákarnir æfa allir með Val.*

Jón Gunnar ólst upp á Laufásveginum á Skólavörðuholtinu og gekk eða hjólaði yfir gömlu Hringbrautina frá blautu barnsbeini á æfingar hjá Val, en þar lék hann gegnum alla yngri flokka og nokkur ár í meistaraflokki í fótbolta.

## Hvers vegna Valur?

„Valur er sérstakt félag með einstaka sögu sem á rætur sínar að rekja til kristilegs viðhorfs og mannbætandi gilda, sigurhefð sem á sér enga hliðstæðu á Íslandi og geysilega öflugan og samheldinn hóp félagsmanna. Í Valsmönnum öllum er eins og einhver ósýnilegur sameiginlegur strengur, sem maður finnur stundum til þegar maður hittir Valsara út í bæ sem maður kann annars engin deili á. Það hefur oft skapað notalega tilfinningu og komið sér vel. Ég segi oft við strákana mína þegar við erum að fara á úrslitaleiki félagsins í ýmsum afreksflokkum ár eftir ár, að þeir séu nánast spilltir af því

að vera í Val. Þeir geri sér sennilega ekki grein fyrir hvað það eru mikil forréttindi að fylgja svona félagi; margir krakkar æfi íþróttir með frambærilegum félögum alla sína æsku og uppvöxt, en fá kannski aldrei tækifæri til að fara á völlinn og sjá lið sitt spila stórleik, landa titli og taka á móti bikar. Ég veit ekki hvað strákarnir mínir eiga margar ísaumaður titildershúfur nú þegar, ekki komnir upp í fjórða flokk! Þetta er eitt sýnilegasta dæmi þess hvernig öflugt afreksstarf getur lagt grunn að góðu uppeldisstarfi. En fyrirmyndirnar verða líka að vera góðar, og þá ekki aðeins inni á vellinum. Í því sambandi má ég til með að nefna stelpurnar í meistaraflokki kvenna í fótbolta, sem hafa alla tíð verið einstaklega ræktarsamar við mína stráka og eru átrúnaðargoð þeirra. Þær hafa alltaf gefið sér tíma fyrir þá og leyft þeim að upplifa velgengni sína með sér. Þær tala við þá niðri í Valsheimili og gefa þeim eiginhandaráritun eftir sigurleiki. Eitt skipti var ég seinn að

sækja einn maurinn á æfingu þá dúkkaði hann allt í einu óvænt upp heima. Ég spurði hvernig hann hefði komist heim og hann yppti öxlum og svaraði eins og það væri eðlilegasti hlutur í heimi: „Æ, Dóra María skutlaði mér ...“

## Hvað hafa synir þínir verið lengi í Val?

„Strákarnir byrjuðu að æfa hjá Val um leið og þeir höfðu aldur til. Ég leigði reyndar litla salinn fyrir þá og féлага þeirra á laugardagsmorgnum áður en við fluttum í Valshverfið og áður en íþróttaskóli barnanna varð til. Við bjuggum í Bústaðahverfinu fyrstu 5 árin eftir að við komum heim frá Ameríku fyrir rúmum áratug, en vorum frá fyrsta degi á biðlista á fasteignasölum eftir húsi í Hlíðunum. Vorum svo heppin að krækja í eitt slíkt um það bil sem strákarnir byrjuðu að æfa. Ég var ekkert of bjartsýnn um tíma og sá fram á miklar sálarflækjur mínar við að velja milli Vals og hverfisliðsins sem hefði verið Víkingur. Skal ekki segja hvað ég hefði gert, því ég hef fullan skilning á þeim Valsmönnum sem beina börnum sínum til síns hverfisfélags. Tel raunar að mikil og sterk rök þurfi að vera fyrir því að krakkar séu teknir út úr sínum hverfisskóla eða hverfisíþróttafélagi og beint annað, þótt vissulega dáist ég að ræktarsemi þeirra Valsforeldra sem kjósa að gera svo. En það geta verið vandmeðfarnar aðstæður og þetta kann að orka tvímælis.“

## Hvað get ég gert fyrir Val í ... ?

### Hvað felst í því að vera foreldri barna sem æfa hjá Val?

„Foreldravinnan felst bara í því sem hvert foreldri velur sér. Flest erum við þátttakendur sjálf eða með börnum okkar á ýmsum sviðum í margskonar félagsstarfi. Það er óraunhæft að ætla sér að draga vagninn á öllum stöðum, - það er allt í lagi að vera farþegi einhvers staðar,

a.m.k. um einhvern tíma. Ég hef sjálfur vasast töluvert í unglínga- og foreldraráð- um félagsins undanfarin ár, og talað þar fyrir stefnu sem kalla má „Hvað get ég gert fyrir Val í ...?“ Í eyðuna geta menn svo látið það tímabil sem hverjum og einum hentar; sumir segja „... í dag?“, aðrir segja „... í mánuðinum?“ og en öðrum hentar að segja „... í ár?“ Auðvitað hefur fólk mismikil tækifæri og áhuga að gefa af sér, en í mínum huga er aðalatriði að öllum sem áhuga hafa sé gefinn kostur á að koma að starfinu með þeim hætti sem þeim hentar. Ég er eindreginn talsmaður þess í félagsstarfinu að skilgreina verkefni vel og skipta þeim milli fólks, sem tekur þar með að sér ábyrgð á framkvæmd þeirra, ýmist á eigin vegum eða með því að kalla aðra til. Ef þetta er vel skipulagt er hægt að koma miklu í framkvæmd í stórum hópi, án þess að allt starfið lendi á sömu aðilum, að því gefnu að verkstjórnin sé góð. Í þessum efnunum skiptir afstaða og tengsl við þjálfara miklu máli og er afar mikilvægt að þeir séu jákvæðir, tali fyrir og hvetji til aðkomu þeirra foreldra sem vilja koma að starfinu.

Þátttaka með barninu gefur uppeldinu og íþróttaiðkun þess ótvírætt auk- ið gildi; ekki þarf að hafa mörg orð um þá væntumþykju barnsins og þá hvatningu sem það finnur þegar foreldri stendur á hliðarlínunni á æfingum og leikjum. Þar að auki kynnist maður félögum krakkanna sinna og öðrum foreldrum vel, sem hjálpar manni ekki aðeins að þroska vinnuhóp barnsins, heldur líka að þróa sín eigin vinasamönd við fólk á álfka aldri og í viðlíka aðstæðum í lífinu. Þannig hef ég á síðustu árum eignast marga nýja góða vini meðal foreldra í gegnum yngri flokka starfið hjá Val, sem ég vonast til að halda sambandi við til frambúðar. Við höfum skemmt okkur konunglega í nokkurra daga keppnisferðum strákanna undanfarin ár, haldið hópinn á Herrakvöldum Vals og svo mætti lengi telja.“

### Hvernig sérð þú starfið fyrir þér í framtíðinni?

„Ég vona að strákarnir drengirnir mínir verði sem allra lengst við æfingar, keppni og í félagsstarfi hjá Val. Mjög bjart er framundan hjá félaginu í kjölfar mikillar og glæsilegustu uppbyggingar nokkurs íþróttafélags á Íslandi. Því miður tókst ekki að koma knattúsi upp fyrir hrun efnahagslífsins en það er mikilvæg áhugamál hjá mér að sjá það gerast á náinni framtíð.“



Hressir Valsstrákar á N1 móti 5. flokks í fótbolta á Akureyri í sumar. Frá vinstri: Egill Magnússon, Alexander Jón Másson, Hróbjartur Höskuldsson, Helgi Hrafn Þorsteinsson og Gunnar Magnús Bergs.

### Mikilvægt að tengja félagið enn frekar við upprunann

„Einnig hef ég sérstakan áhuga á að efla tengsl Vals við KFUM&K. Við Valsmenn eigum þarna einstakan bandamann með sameiginlegar rætur og gildi frá stofnanda félaganna, sr. Friðrik Friðrikssyni. Á hverju ári fer fjöldi Valskrakka í sumar- arþúðir á vegum þessa frábæra félags- skapar og njóta þar uppeldislegra gilda og samveru sem getur fylgt þeim alla ævi. Ég hef fundið fyrir miklum og góðum vilja hjá báðum félögum til að efla og rækta tengslin á milli þeirra. Að því langar mig að vinna og sé til þess ótal tækifæri. Sem dæmi má nefna að við förum saman yfir 30 strákar og foreldrar í vinnuferð í Vatnaskóg í haust þar sem við áttum saman frábæran laugardag við leik og störf.“

### Öflugt og metnaðarfullt félag sem á að finna verkefni við allra hæfi

„Félagið er tiltölulega nýbúið að fara í gegnum allsherjar stefnumótun þar sem ákveðið var að það skyldi einbeita sér að þeirri starfsemi sem við kunnum og félagið hefur sögulegar rætur í. Valur er með öflugt skipulag og hæft starfsfólk og mikinn metnað til að gera vel í öllu sínu starfi. Mér finnst ég fá mikið út úr þeim krónum sem ég greiði til félagsins í formi æfingagjalda, sér í lagi í sam- burði við annars konar tómsundaiðkun

barnanna. Finnst raunar að við foreldr- ar megum aðeins halda aftur af okkur stundum þegar kröfurnar verða helst til miklar ef t.d. fellur niður stöku æfing. Allir vita að á síðustu árum hefur rekstur félaganna breyst mikið, með tilkomu skilgreindra afreksflokka. Ég hef haft mínar efasemdir og hef enn um ágæti þeirrar þróunar í íþróttamálum á Íslandi en það er nú efni í annað viðtal! Ég styð í aðalatriðum stefnu félagsins í ljósi þeirrar þróunar sem orðið hefur. Ég þreystist hins vegar ekki á að tala um mikil- vægi þess að við höldum áfram að ala upp Valsmenn með Valshjarta, þótt nú á tíðum sé raunin að ekki geta allir leikið með félaginu jafn lengi og hugur þeirra stendur til. Því finnst mér gríðarlega mikilvægt að finna leiðir til að virkja þá einstaklinga til æfinga, keppni og félags- starfs, sem ekki halda áfram úr uppeldis- starfi félagsins og í afreksstarfi. Ég tel að barna- og unglíngaráð sé nokkuð meðvit- að um þessa stöðu og vonast sannarlega til að við vinnum úr henni á næstu árum. Þegar allt kemur til alls, þá snúast íþróttir um félagsskap, ekki síst í litlu landi eins og okkar. Því finnst mér geysilega mikilvægt að þeir einstaklingar sem fengnir eru til afreksstarfs félagsins séu heil- steypdir og vel gerðir einstaklingar sem bindast félaginu sterkum böndum. Við viljum að í þeim verði til Valsstrengur og við getum sagt þegar við sjáum viðkom- andi eftir 10 ár: „Þetta er Valsari“.

*Íslands- og bikarmeistarar meistaraflokks kvenna í knattspyrnu 2009. Efri röð frá vinstri: Hörður Gunnarsson formaður Vals, Edvard Börkur Edvardsson formaður kn. Vals, Þórður Jenson aðstoðarþjálfari, Dóra María Lárusdóttir, Anna Garðarsdóttir, Laufey Ólafsdóttir, Pála Marie Einarsdóttir, Bryndís Lára Hrafnkelsdóttir, María Björg Ágústsdóttir, Embla Sigríður Grétarsdóttir, Katrín Jónsdóttir, Margrét Magnúsdóttir, Kjartan Orri Sigurðsson stjórnarmaður í kn. Vals, Freyr Alexandersson hjálfiari, Ragnheiður Jónsdóttir liðstjóri, Óthar Edvardsson yfirm. afrekssviðs, Jóhannes Marteinsson sjúkraþjálfari. Neðri röð frá vinstri: Kristján Hafþórsson stuðningsmaður, Ólafur Pétursson markmannshjálfiari, Andrea Ýr Gústavsdóttir, María Rós Arngrímsdóttir, Heiða Dröfn Antonsdóttir, Björg Þórðardóttir, Sif Atladóttir, Dagný Brynjarsdóttir, Kristín Ýr Bjarnadóttir, Thelma Björk Einarsdóttir, Helga Sjöfn Jóhannesdóttir, Hallbera Guðný Gísladóttir og Rakel Logadóttir. Ljós. Hafliði Breiðfjörð.*



# Tvöfalt hjá meistaraflokki kvenna

## og 2.fl. kvenna Íslands- og Reykjavíkurmeistarar og 4. fl. kvenna vann öll mót

### Skýrsla afrekssjórnar og barna- og unglingasviðs í knattspyrnu árið 2009

#### Afrekssjórn Vals starfsárið 2008–2009 skipuðu:

E.Börkur Edvardsson *formaður*  
 Jón Grétar Jónsson *varaformaður*  
 Jón Höskuldsson *formaður heimaleikjarráðs mfl. karla*  
 Kjartan Orri Sigurðsson  
*formaður meistaraflokksráðs kvenna*  
 Þorsteinn Guðbjörnsson *formaður meistaraflokksráðs karla*  
 Björn Guðbjörnsson *ritari*  
 Anthony Karl Gregory *meðstjórnandi*

Afrekssvið heldur utan um meistaraflokkslið í karla- og kvennaflokki í knattspyrnu og einnig heyrja 2. flokkar karla og kvenna undir sviðið. Að vanda var starfið viðamikilið en verkin unnust vel undir stjórn Óthars Edvardssonar sviðsstjóra.

#### Meistaraflokkur karla

##### Heimaleikjaráð:

Í heimaleikjaráði voru Jón Höskuldsson formaður, Höskuldur Sveinsson, Björn Guðbjörnsson, Sigurbjörn Edvardsson, Gestur Valur Svansson, Guðmundur K. Sigurgeirsson, Hafsteinn Margeirsson, Benedikt Bóas Hinriksson, Þurý Björk Björgvinsdóttir, Skúli Edvardsson, Aðalsteinn Óttarsson, Þorsteinn Guðbjörnsson, Guðni Olgeirsson, Helga Birkisdóttir og Edda Sveinbjörnsdóttir.

Þetta fólk ásamt fjölda annarra sjálfboðaliða, iðkenda úr yngri flokkum og starfsfólki Vals sá um að gera umgjörð heimaleikja meistaraflokks eins glæsilega og raun varð á, og kunnum við þeim bestu þakkir fyrir.

##### Þjálfarateymi

Willum Þór Þórsson var þjálfari meistaraflokks karla og Þorgrímur Þráinsson aðstoðarmaður. Willum lét af störfum um

mitt sumar og við tók Atli Eðvaldsson. Markmannshjálfiari var Ólafur Pétursson, liðstjóri Halldór Eypórsson og Sævar Gunnleifsson, sjúkraþjálfari var Friðrik Ellert Jónsson og lækni Björn Zøega. Í meistaraflokksráði voru Þorsteinn Guðbjörnsson og Skúli Edvardsson.

##### Leikmannamál

Komu: Arnar Bergmann Gunnlaugsson frá ÍA, Bjarki Bergmann Gunnlaugsson frá ÍA, Guðmundur Viðar Mete frá Keflavík, Haraldur Björnsson frá Hearts í Skotlandi, Ian David Jeffs frá Fylki, Marel Jóhann Baldvinsson frá Breiðablik, Matthías Guðmundsson frá FH, Ólafur Páll Snorrason frá Fjölni, Pétur Georg Markan frá Fjölni, Reynir Leósson frá Fram, Viktor Unnar Illugason frá Englandi, Þórir Guðjónsson frá Fram.

Fóru: Albert Brynjar Ingason til Fylkis, Barry Smith til Skotlands, Daníel Hjaltason í Víking, Dennis Bo Mortensen til



**Meistaraflokkur karla í knattspyrnu 2009.** Efsta röð frá vinstri: Einar Marteinsson, Viktor Unnar Illugason, Pétur Georg Markan, Sigurbjörn Hreiðarsson, Helgi Sigurðsson, Reynir Leósson, Steinþór Gíslason, Atli Sveinn Þórarinnsson. Miðröð frá vinstri: Halldór Eyþórsson liðstjóri, Sevar Gunnleifsson liðstjóri, Matthías Guðmundsson, Baldur Ingimar Adalsteinsson, Bjarni Ólafur Eiríksson, Marel Baldvinsson, Guðmundur Viðar Mete, Guðmundur Steinn Hafsteinsson, Þórir Guðjónsson, Ottó B Arnar. Neðsta röð frá vinstri: Friðrik Ellert Jónsson sjúkrahjálfari, Þorgrímur Þráinsson aðstoðarhjálfari, Baldur Bett, Arnar Sveinn Geirsson, Ásgeir Þór Magnússon, Kjartan Sturluson, Haraldur Björnsson, Ian David Jeffs, Arnar Bergmann Gunnlaugsson, Björgvin Björgvinsson, Atli Eðvaldsson hjálfari.



Danmerkur, Guðmundur Benediktsson í KR, Gunnar Einarsson í Leikni, Kristján Hauksson í Fram, Ólafur Páll Snorrason í FH, Rasmus Anholm Hansen og Rene Skovgard Carlsen til Danmerkur.

#### Árangur á mótum

Reykjavíkurmót, 3. sæti, 2 sigrar 2 töp, markatala 4–5.  
Lengjubikar, 2. sæti, 3 sigrar, 2 jafntefli, markatala 7–1.  
Íslandsmót, 8. sæti, 7 sigrar, 4 jafntefli, 11 töp, markatala 26–43.  
VISA bikar, tap gegn KR í 8 liða úrslitum.

### Meistaraflokkur kvenna

**Meistaraflokksráð kvenna og umgjörð**  
Ráðið starfaði af mikilli fagmennsku sem endranær, það voru Oddný Anna Kjartansdóttir, Vala Smáradóttir, Eva Halldórsdóttir, Kjartan Orri Sigurðsson og Kristbjörg Ingadóttir sem komu að kvennaráðinu og þökkum við þeim innilega fyrir ómetanlegt starf. Starf ráðsins gekk mjög vel, mikil og góð stemning náðist á áhorfendapöllum í sumar hjá stelpunum og mæting var með eindæmum góð. Valur er og verður vaggja kvennakkattspyrnu á Íslandi og er það ánægjulegt þegar árangur meistaraflokks

er jafn glæsilegur og raun var á liðnu sumri og ætti að vera hvatning til að halda áfram á sömu braut.

#### Þjálfarateymi

Þjálfari var Freyr Alexandersson og Þórður Jensson aðstoðarþjálfari. Markmannsþjálfari var Ólafur Pétursson. Liðstjóri var Ragnheiður Ágústa Jónsdóttir. Sjúkrahjálfari var Jóhannes Már Marteinsson.

#### Leikmannamál

Komu: Björg Ásta Þórðardóttir frá Keflavík, Embla Sigríður Grétarsdóttir frá KR, Guðný Petrína Þórðardóttir frá Keflavík, María Björk Ágústsdóttir frá KR.

Fóru: Guðbjörg Gunnarsdóttir til Svíþjóðar, Guðný Björk Óðinsdóttir til Svíþjóðar, Linda Rós Þorláksdóttir í Hauka, Margrét Lára Viðarsdóttir til Svíþjóðar, Nína Ósk Kristinsdóttir í Keflavík, Randi Wardum til Færeyja, Sif Rykær til Danmerkur, Sophia Andrea Mundy til Bandaríkjanna, Vanja Stefanovic til Noregs.

#### Árangur á mótum

Lengjubikar, 2. sæti, 3 sigrar, 2 jafntefli, markatala 15–5.  
Reykjavíkurmót, meistarar, 5 sigrar, 1 jafntefli, markatala 35–4.

Íslandsmót, meistarar, 14 sigrar, 2 jafntefli, 2 töp, markatala 84–17.  
VISA bikar, meistarar 2009 eftir sigur á Breiðablik eftir framlengingu 5–1.  
Meistarar meistaranna 2009 eftir sigur á KR 2–1.  
Meistaradeild Evrópu 32 liða úrslit tap gegn Torres Calcio frá Ítalíu samtals 3–5.

### 2. flokkur karla

Þjálfarar voru Jóhann Gunnarsson og Þór Hinriksson.

#### Árangur í mótum

Undanúrslit í VISA bikar, féllu út eftir hörkuleik við Fylki sem fór í framlengingu.  
Íslandsmót A-riðill 2009, 4. sæti í deild, 7 sigrar, 4 jafntefli, 7 töp, markatala 33–29.  
Reykjavíkurmót 2009, 3. sæti, 4 sigrar, 4 jafntefli, 1 tap markatala 21–12.

#### Uppskeruhátíð

Besti leikmaður: Arnar Sveinn Geirsson. Efnilegastur: Edvard Börkur Óttharsson. Mestu framfarir: Albert Þórir Sigurðarson og Atli Dagur Sigurðarson. Valsarar ársins: Leifur Bjarki Erlendsson og Magnús Örn Þórsson.



## 2. flokkur kvenna

Aðalþjálfari Raket Logadóttir og aðstoðarþjálfari Sigríður Baxter.

### Árangur í mótum;

Íslandsmeistarar 2009, 10 sigrar, 2 jafntefli í deildinni, markatala 44–15.

Reykjavíkumeistarar 2009, 4 sigrar fullt hús stiga, 10–3 markatala.

VISA bikar. Tap fyrir FH í 8 liða úrslitum eftir framlengingu og vítaspyrnukeppni.

### Uppskeruhátíð

Besti leikmaður: Þorgerður Elva Magnúsdóttir.

Efnilegust: Andrea Ýr Gústavsdóttir.

Mestu framfarir: Lilja Gunnarsdóttir.

Mesti Valsarinn: Telma Björk Einarsdóttir.

## Afrekshópur Vals

10–12 manna hópur 2. flokks karla og kvenna voru í afrekshópi Vals, æfðu tvisvar í viku undir stjórn Þórs og Freys. Markmiðið var að skapa metnaðarfullan og faglegan vettvang fyrir framtíðarafreksfólk Vals. Þátttaka krefst fullkominnar helgunar og hollustu leikmanna.

### Útfærsla

Tækni- allir með bolta, sendingar og móttaka, með og án mótstöðu.

Hraðari og fastari sendingar eftir því sem á líður. Skot- sendingar, stuttar og langar.

Hraði-fótavinna-almenn til að byrja með, síðan með markmiðum.



Byrjunarlið Vals fyrir leik á Ítalíu gegn Torres Calcio í meistaradeild Evrópu.

Líkamsstyrkur-meira og

minna með líkamanum(áttan) – Heimsókn fagfólks.

Persónuleiki-leikskilningur-ákvæðana-taka-heimsókn fagfólks.

Næring-hvöld-heimsókn fagfólks.

Markmiðasending- stór og síðan stöðugt í smærri einingum.

*Virðingarfyllst flh afreksstjórnar í knattspyrnu, E. Börkur Edvardsson formaður*

## Yfirlit yfir starf yngri flokka Vals í knattspyrnu 2008–2009

Barna- og unglingasvið hefur yfirumsjón með starfi yngri flokka Vals í knattspyrnu sem og í hinum greinum handbolta og körfubolta, annast m.a. ráðningu þjálfara og markar stefnu í starfsemi yngri flokka ásamt yfirþjálfurum deildanna. Þá leggur sviðið áherslu á að vera í góðum tengslum við foreldra og forráðamenn iðkenda. Starfandi er sameiginlegt barna- og unglingaráð fyrir allar deildir.

### Þjálfarar yngri flokka

Á liðnu starfsári störfuðu 20 þjálfarar við 11 flokka félagsins, 9 aðalþjálfarar og 11 aðstoðarþjálfarar. Það er óhætt að segja að þjálfarastöðurnar hafi verið vel mannaðar bæði af vel menntuðum og reynslumiklum þjálfurum sem og af þjálfurum sem eru að stíga sín fyrstu spor. Það er upplýst stefna félagsins að gefa áhugasömum unglingum tækifæri til að vinna sem aðstoðarþjálfarar með yngri flokkunum og ala þannig upp sanna Valsþjálfara. Þetta unga fólk hefur staðið sig frábærlega og hefur Valur kostað þau á námskeið KSÍ til að gera þau enn hæfari til þjálfarastarfsins. Eftirtaldir aðilar önnuðust þjálfun yngri flokka félagsins á starfsárinu. Ragnar Róbertsson þjálfaði 3. flokk karla og leysti hinn gamalkunni og þaulreyndi Valsari Róbert Jónsson hann af tímabundið á sumrinu og hefur vafalítið getað miðlað til strákanna af sinni miklu reynslu. Igor Bjarni Kostic tók við þjálfun 4. flokks karla. Agnar Kristinsson hélt áfram þjálfun 5.

og 6. flokks karla og honum til aðstoðar var Hallur Kristján Ásgeirsson og að auki þeir Valdimar Árnason og Breki Bjarnason. Þá þjálfaði Rúnar Sigríksson 7. og 8. flokk karla, aðstoðarmenn hans voru þeir Guðmundur Steinn Hafsteinson og Edvard Börkur Óttharsson með 7. flokk og Jóhann Skúli Jónsson með 8. flokk. Lea Sif Valsdóttir þjálfaði 3. flokk kvenna og henni til aðstoðar var Aníta Lís Svansdóttir. Fjórdi flokk kvenna þjálfaði Soffía Ámundadóttir annað árið í röð og henni til aðstoðar þetta árið var Margrét Magnúsdóttir. Þjálfari 5. flokks kvenna var Lea Sif Valsdóttir og Margrét Magnúsdóttir og þeirra aðstoðarmaður var Kristín Lovísa Lárusdóttir. Kristín Jónsdóttir þjálfaði 6. flokk kvenna fram- an af en flutti erlendis með vorinu og tók Mjöll Einarsdóttir við hennar starfi, hún hætti um mitt sumar og þá tók Kristín Ýr Bjarnadóttir við starfinu. Aðstoðarþjálfarar flokksins voru þær Sæunn Sif Heiðarsdóttir og Sigurlaug Guðrún Jóhannsdóttir. Thelma Björk Einarsdóttir var þjálfari 7. flokks kvenna og henni til aðstoðar var Bergþóra Gná Hannesdóttir, en yfir sumartímam leysti Guðlaug Rut Þórsdóttir Bergþóru af. Knattspyrnufélagið Valur þakkar öllum þjálfurum fyrir vel unnin störf á árinu og þeim sem hafa yfirgefið okkur velfarnaðar á nýjum vettvangi.

Ragnar Róbertsson lét af störfum í haust og við starfi hans tók Halldór Jón Sigurðsson. Igor Bjarni heldur áfram þjálfun 4. flokks karla og hefur einnig tekið við þjálfun 7. flokks karla eftir að Rúnar Sigríksson hætti þjálfun hjá félaginu. Þeir Agnar Kristinsson og Hallur Kristján Ásgeirsson verða áfram með 5. og 6. flokk karla. Raket Logadóttir hefur tekið við þjálfun 8. flokks karla og kvenna. Soffía Ámundadóttir tók við 3. flokki kvenna og Halldór Jón Sigurðsson og Margrét Magnúsdóttir þjálfu 4. flokk kvenna. Þá verður Margrét einnig þjálfari 5. flokks kvenna og Kristín Ýr Bjarnadóttir og Thelma Björk Einarsdóttir verða áfram þjálfarar 6. og 7. flokks kvenna.

Mikið og gott foreldrastarf er almennt í flokkunum og eru foreldrar duglegir að



VISA-bikarmeistarar Vals 2009.

styðja við krakkana á hliðarlínunni hvort sem er í leikjum á Stór-Reykjavíkursvæðinu eða úti á landi. Þá hafa foreldrar haldið utan um fjáraflanir flokkanna og séð um að skipuleggja ýmsar uppákomur. Einnig hafa foreldrar komið að skipulagningu í kringum heimaleiki meistara-flokka félagsins og að uppskeruhátíð og verður þeim seint þakkað þeirra framlag.

### Uppskeruhátíð yngri flokka í knattspyrnu

Árleg uppskeruhátíð yngri flokka Vals í knattspyrnu var haldin laugardaginn 26. september í hátíðarsal félagsins. Mikill fjöldi fólks mætti á hátíðina íkendir, þjálfarar, foreldrar, forráðamenn og aðrir gestir. Hátíðin var með hefðbundnu sniði

og gerði Ragnhildur Skúladóttir yfirmaður barna- og unglingsviðs grein fyrir starfi í einstökum flokkum. Að loknum verðlaunaveitingum gæddu gestir sér á glæsilegum veitingum sem iðkendar báru á borð með sér.

Allir iðkendar í 6., 7. og 8. flokkum félagsins fengu verðlaunapening og voru það landsliðskonurnar Kristín Ýr, Dóra María og Sif sem veittu verðlaunin. Í eldri flokkunum voru veitt einstaklingsverðlaun fyrir bestu ástundun, mestu framfarir og liðsmann flokksins. Almennt má segja að árangur flokkanna hafi verið góður og náði 5. flokkur karla besta árangri sem Valslið í þeim flokki hefur náð í nokkra áratugi þegar þeir komust í undanúrslit á Íslandsmóti A-liða en að auki urðu þeir Reykjavíkumeistarar í A og B liðum. Fjórfíri flokkur kvenna

varð Íslandsmeistari annað árið í röð en þær hafa ekki tapað leik í Íslandsmóti síðastliðin tvö ár. Þá spilaði 3. flokkur kvenna til úrslita í bikarkeppninni en töpuðu þeim leik. Annars er árangur í yngri flokkunum afstæður og ætti ekki síður að mælast í fjölda iðkenda og hversu margir iðkendar halda áfram á milli ára og svo í því hversu ánægð börnin eru hjá félaginu.

### Yfirlit yfir starf einstakra flokka

#### 3. flokkur kvenna

3. fl. kvenna er fjölmennur með um 30 iðkendar og hefur í gegnum tíðina verið afar sigursæll og innan flokksins má finna framúrskarandi afrekskonur sem lögðu sig fram við öll verkefni sama hvort það var að spila fyrir landsliðið, Val eða sinna ýmsum verkefnum innan

### 3. og 4. flokkur drengja í heimsókn hjá KFUM og KFUK

Fimmtudaginn 15. janúar fóru flokkarnir ásamt þjálfurum sínum í heimsókn í höfuðstöðvar KFUM og KFUK. Þórarinn Björnsson og Ragnar Snær Karlsson

tóku á móti hópnum. Þórarinn sagði frá uppruna knattspyrnu á Íslandi og tengingu hennar við KFUM. Hann sagði frá stofnun Vals og fyrstu árum félagsins og áhuga sr. Friðriks Friðrikssonar á knattspyrnu sem leið fyrir unga menn til aukins þroska. Hópurinn skoðaði herbergi

sem tileinkað er sr. Friðriki, en þar eru ýmsir munir sem tengjast sögu Vals t.d. fyrstu lög félagsins. Óhætt er að segja að hópurinn hafi haft bæði gagn og gaman af þessari heimsókn.

*Þórarinn Björnsson fráðir strákana í 3. og 4. flokki um uppruna knattspyrnu á Íslandi og tengsl hennar við KFUM.*





**Íslandsmeistarar 2. fl. kvenna í knattspyrnu 2009.** Efri röð frá vinstri: Raket Logadóttir hjálfari, Þorgerður Elva Magnúsdóttir, Anna María Guðmundsdóttir Kristrún Emilia Kristjánsdóttir, Sæunn Sif Heiðarsdóttir, Telma Ólafsdóttir, Lilja Gunnarsdóttir, Valgerður Bjarnadóttir, Alexia Insland, Anna Margrét Þrastardóttir, Mjöll Einarsdóttir, Katrín Gylfadóttir, Guðrún Elín Jóhannsdóttir, Sigríður Björk Þorlákssdóttir hjálfari. Neðri röð frá vinstri: Jenný Harðardóttir, Kristín Lovísa Lárusdóttir, Bergþóra Gná Hannesdóttir, Eva Rut Eiríksdóttir, Guðlaug Rut Þórsdóttir, María Rós Arngrímsdóttir, Bryndís Lára Hrafnkelsdóttir, Dagný Brynjarsdóttir, Thelma Björk Einarsdóttir, Andrea Ýr Gústavsdóttir, Svana Rún Hermannsdóttir, Fiona Gaxholli, Heiða Dröfn Antonsdóttir.

félagsins eins og sönnum Valsmönnum sæmir. Mikið var gert til að þjappa hópnum saman bæði fyrir leiki og æfingar sem og utan þeirra, meðal annars var farið í bústað, út að borða og haldin matarboð

fyrir leiki, en þar komu stelpurnar saman og peppuðu sig upp og fengu marga góða gesti til að auka enn á gleðina, baráttuna og viljann til sigurs. Hæfileikar þeirra á vellinum eru miklir og árangur

þeirra í samræmi við það. Flokkurinn tók þátt í 5 mótum auk Íslandsmóts og bikarkeppni og náðu glæsilegum árangri. Þær urðu haustmótsmeistarar, unnu jólamótíð, Reykjavíkurmótið, Miðnæturmót og Rey Cup en þær lenti A-liðið í 1. sæti og B-liðið í 3. sæti. Þær komust í úrslitaleik bikarkeppninnar og voru hársbreidd frá undanúrslitum í Íslandsmóti.



**3. flokkur Vals um mitt sumar fyrir leik á Vodafonevöllinum.** Efri röð f.v.: Ragnar Helgi Róbertsson hjálfari, Bjartur Guðmundsson, Kristján Már Ólafs, Tadas Koncius, Baldvin Fróði Hauksson, Guðmundur Már Þórsson, Valdimar Árnason, Óskar Magnússon. Neðri röð f.v.: Óðinn Þór Óðinsson, Alexander Egilsson, Jóhann Helgi Gunnarsson, Bjarki Sigurðsson, Friðrik Róbert Eiríksson, Haukur Ásberg Hilmarsson, Breki Bjarnason.

### 3. flokkur karla

Æfingar hófust í byrjun október, æft var fjórum sinnum í viku. Það voru 8–12 strákar að mæta á æfingu en hann stækkaði í vor. Í byrjun febrúar fóru '93 árgangurinn til Ólafsvíkur til að keppa í Íslandsmóti í innanhúsknattspyrnu „FUTSAL“ Ferðin heppnaðist ágætlega. Hópurinn hittist tvisvar sinnum fyrir utan æfingar um veturinn. Þegar stutt var í fyrsta leik á Íslandsmóti fór flokkurinn í sumarþustað austur í Grímsnes til að efla liðsandan, spiluðu körfubolta, fótþolta og á spil, fóru í pottinn, grilluðu og spjölluðu. Farið var í tvær gönguferðir snemma sumars, aðra í Heiðmörk en hina á Esjuna.

### 4. flokkur kvenna

Flokkurinn samanstendur af rúmlega 20 stelpum sem mættu mjög vel á æfingum þetta keppnistímabilið. Flokkurinn tók þátt í 6 mótum á árinu sem öll unn-



**Íslandsmeistarar 4. fl. kvenna í knattspyrnu 2009.** Efri röð frá vinstri: Soffía Ámundadóttir þjálfari, Aðalheiður Magnúsdóttir, Thelma Atladóttir, Katla Rún Arnórsdóttir, Ásta Rún Agnarsdóttir, Eva Þóra Hartmannsdóttir, Árdís Jóhannsdóttir, Embla Ásgeirsdóttir, Hildur Antonisdóttir, Svava Rós Guðmundsdóttir, Ása Bríet Ingólfsdóttir, María Soffía Júlíusdóttir og Margrét Magnúsdóttir aðstoðarþjálfari. Neðri röð frá vinstri: Rúna Oddsdóttir, Steiney sigurðardóttir, Elín Metta Jensen, Lísbet Sigurðardóttir, Ingunn Haraldsdóttir fyrri liði, Selma Dís Scheving heldur á bikar, Soffía Magnúsdóttir, Kara Magnúsdóttir, Berglind Rós Ágústsdóttir, Vigdís Þorsteinsdóttir og Vaka Njálisdóttir.

ust, stelpurnar voru haustmótsmeistarar 2008, jólamótsmeistarar, Futsal meistarar, Reykjavíkmeistarar, Rey Cup meistarar og Íslandsmeistarar 2009. Flokkurinn er það sterkur að erfitt var að fá æfingaleiki við önnur stúlknalið. Þess vegna spiluðu stelpurnar alltaf við stráka og stelpurnar í 3. fl. kv. 4. fl. kv. og ka. fóru saman í æfingiferð til Grindavíkur og sérstakt samstarf var á milli þessara flokka og mikil vinátta myndaðist. Þegar flokkurinn vann úrslitaleikinn á Íslandsmóttinu mættu allir strákarnir og voru sem 13. maðurinn inn á vellinum. Sigurhringurinn var tekinn saman og allir sem ein heild. Mikið var gert félagslegt með

flokknum sem er nauðsynlegt ef árangur á að nást. Sem dæmi má nefna var far-ið í keilu, bíó, landsleiki, sund, videokvöld, singstar kvöld, pizzukvöld, tekið þátt í friðarhlaupi og margt meira. Valsari mánaðarins var alltaf útnefndur og fékk sú stúlka Dóru Maríu treyju í verðlaun ásamt viðurkenningaskjali um kosti sína sem leikmanns. Foreldrarstarfið í flokknum er mjög öflugt og stelpurnar voru mjög duglegar að vinna á heimaleikjum Vals. Árangur var í takt við metnað leikmanna, foreldra og þjálfara.

#### 4. flokkur karla

Flokkurinn tók þátt í 4 mótum samtals. Fyrsta mótið sem flokkurinn tók þátt í var haustmótið snemma í október og það reyndist vera stuðið sem leikmenn þurftu að fá. Árangurinn á Reykjavíkurmóttinu var mjög flottur sem og spilamennskan hjá liðinu. Því næst tók við Íslandsmótið þar sem liðið spilaði í C-riðli ásamt góðum liðum. Margt jákvætt er hægt að taka með sér úr leikjum Íslandsmótsins og var uppskeran heilt yfir fin. Einnig var far-ið á Rey Cup með 2 lið.

Það mót reyndist hin besta skemmtun og var mórallinn alveg hreint út sagt frábær og frammistaðan. Lið 1 endaði í 10. sæti



Ingunn fagnar Íslandsmeistaratitli í 4. fl. kvenna 2009.



3. flokkur kvenna í fjóröflun fyrir Gothia Cup í Svíþjóð 2010.



**Sigursæll 3. flokkur kvenna 2009 eftir sigur á Rey cup, A og B lið saman.** Efri röð frá vinstri: Bjarnheiður Sigurbergsdóttir, Víllimey Líf Friðriksdóttir, Katrín Steinþórsdóttir, Ásthildur Ólafsdóttir, Karen Björg Halldórsdóttir, Kristey Lilja Valgeirsdóttir, Margrét Sif Sigurðardóttir, Sigurlaug Guðrún Jóhannsdóttir, Birna Kolbrún Birgisdóttir, Sæunn Sif Heiðarsdóttir, Sólveig Valgerður Sveinbjörnsdóttir, Telma Ólafsdóttir, Helga Birna Jónsdóttir, Hugrún Arna Jónsdóttir, Katrín Gylfadóttir, Svana Hermannsdóttir og Gerður Guðnadóttir. Neðri röð frá vinstri: Hansína Gunnarsdóttir, Surya Mjöll Agha Khan, Björk Sigurðardóttir, Sigríður Kristjánsdóttir, Elva Björk Haraldsdóttir, Hildur Antonsdóttir, Elín Metta Jensen, Fiona Gaxholli, Þórhildur Svava Einarsdóttir, Díana Ágústsdóttir, Svava Rós Guðmundsdóttir, Erla Steina Sverrisdóttir, Hekla Dögg Sveinbjarnardóttir og Björk Roikjer. Sitjandi fyrir fram: Aníta Lís Svansdóttir og Lea Sif Valsdóttir þjálfarar. Á myndina vantar Árdísi Drífu Birgisdóttur.

og lið 2 endaði í 2. sæti. Flokkurinn fór í gegnum flottan tíma saman og fékk fráberan stuðning foreldra.

### 5. flokkur karla

Starfið í flokknum á tímabilinu gekk með ágætum. Iðkendur voru um 50 og voru mætingar nokkuð góðar. Flokkurinn tók þátt í nokkrum mótum og ber þar helst að nefna Reykjavíkurmót, Íslandsmót og N1-mótið á Akureyri. Árangurinn var í heildina nokkuð góður. A og B-lið urðu Reykjavíkormeistarar og ásamt D-liði komust þau í úrslitakeppni Íslandsmótsins þar sem A-liðið komst í undanúrslit. Annars eru mælingar á árangri í knattspyrnu afstæðar og að mati þjálfarar ber að mæla hann út frá þeim fjölda iðkenda sem heldur áfram æfingum eftir hvert tímabil – þannig að brottfall

sé sem minnst en ekki að mæla árangurinn út frá titlum. Hópurinn er efnilegur og vonast er til að sem flestir haldi áfram æfingum og verði enn betri knattspyrnumenn.

### 5. flokkur kvenna

Flokkurinn var fjölmennur þegar tímabilið hófst og á vormánuðum bættist enn í hópin og má segja að það hafi orðið viss sprenging, en flokkurinn spilaði með fjögur lið á flestum mótum. Stelpurnar hafa mikinn áhuga á knattspyrnu og voru duglegar að sækja knattspyrnuskólann og æfa aukalega. Með þessu bættu stelpurnar sig mikið í knattspyrnu og juku samheldni innan flokksins. Flokkurinn tók þátt í 7 mótum yfir tímabilið og unnu marga góða sigra. Stemningin í

flokknum var frábær en innan flokksins má finna hæfileikaríka einstaklinga hvort sem er í knattspyrnu, leik eða dansi, en flokkurinn vann til að mynda hæfileika-keppni Þæjumóts í Vestmannaeyjum þar sem hópurinn söng og dansaði við Maístjörnuna. Foreldrarstarfið í flokknum var öflugt.

### 6. flokkur karla

Starfið í flokknum á tímabilinu gekk með ágætum. Iðkendur voru um 60. Flokkurinn tók þátt í nokkrum mótum og ber þar helst að nefna Reykjavíkurmót, Íslandsmót og síðast en ekki síst Shellmótið í Eyjum. Árangurinn var í heildina nokkuð góður. Að mati þjálfara flokksins ber að mæla árangur í knattspyrnu með því að athuga þann fjölda iðkenda sem held-



Bronsverðlaunahafar 4. fl. karla í knattspyrnu á Rey Cup sumarið 2009.



*Thelma Björk Einarsdóttir á fleygiferð með meistaraflokki.*

ur áfram æfingum eftir hvert tímabil – þannig að brottfall sé sem minnst en ekki að mæla árangurinn með fjölda titla. Hópurinn er ernilegur og vonast er til að sem flestir haldi áfram æfingum og verði enn betri knattspyrnumenn.

### 6. flokkur kvenna

Í upphafi tímabils voru um 20 stelpur í flokknum en þegar leið á tímabilið bættist í hópinn og í vor voru hátt í 30 stelpur sem mættu og æfðu mjög vel. Yfir sumartímabilið var æft 4 sinnum í viku. Yfir tímabilið tóku stelpurnar þátt í mörgum skemmtilegum mótum auk þess sem reynt var að hafa æfingaleiki reglulega til þess að þær gætu spilað sem mest. Eftirminnilegasti æfingaleikurinn verður líklega að teljast æfingaleikur sem þær

spiluðu á mótí finnsku liði í apríl sem endaði á foreldrabolta og sameiginlegri pizzuveislu með finnsku leikmönnum og foreldrum. Stærstu mótin hjá stelpunum í sumar voru Landsbankamótið á Sauðárkróki, Síamótið í Kópavogi og svo Íslandsmótið. Mótin gengu misvel, en alltaf sáum við bætingu, vel spilandi, glaða, hressa og jákvæða Valsleikmenn sem gáfust aldrei upp. Önnur smærri mót voru Reykjavíkurmótið, Atlantismótið og Haustmót KRR. Foreldrarstarfið í flokknum var óflugt.

### 7. flokkur kvenna

Í byrjun voru u.þ.b. 20–25 stelpur að æfa

þrisvar í viku. Mætingin var góð á flestar æfingar yfir tímabilið og voru þetta mjög áhugasamar stelpur. Stelpurnar tóku þátt í nokkrum mótum yfir tímabilið eins og jólamótinu, Reykjavíkurmótinu, Pepsi-móti Próttar, Landsbankamótinu á Sauðárkróki, Síamótinu og fleiri skemmtilegum mótum. Stelpurnar náðu þeim frábæra árangri að lenda í 1. og 3. sæti á Landsbankamótinu á Sauðárkróki og komu heim með tvo bikara. Þær stóðu sig mjög vel á öllum mótunum og nutu þess að spila fótbolta, læra alltaf eitthvað nýtt og vera saman.

*Ragnhildur Skúladóttir, yfirmaður barna- og unglingsviðs*



*Reykjavíkormeistarar 5. fl. karla A lið í knattspyrnu 2009, en þetta eru fyrstu Reykjavíkormeistarar Vals í A liðum í þessum flokki frá 1975. Efri röð frá vinstri: Ýmir, Oggi, Aron Elí, Garðar og Sindri. Neðri röð frá vinstri: Róbert, Andri Steinarr, Egill og Gunnar.*



*Reykjavíkormeistarar 5. fl. karla B lið í knattspyrnu 2009. Efri röð frá vinstri: Agnar hjálrfari, Þorvar Bjarmi, Kári Kristinn, Helgi Hrafn, Emil Draupnir og Hallur aðstoðarhjálrfari ásamt Aroni syni sínum. Neðri röð frá vinstri: Nicolas, Jóhann Páll, Darri, Alexander Jón og Gunnar Magnús.*



# Uppskeruhátíð knattspyrnu



Hópmynd af 7. fl. kvenna.



Hópmynd af 7. fl. karla.



Hópmynd af 6. fl. kvenna.



Hópmynd af 6. fl. karla.



5. fl. kvenna. Agnes Edda Guðlaugsdóttir, Kristín Lovísa Lárusdóttir, Sigrún Björk Sigurðardóttir, Margrét Magnúsdóttir og Arngunnur Einarsdóttir.



5. fl. karla. Andri Steinar Viktorsson, Ýmir Örn Gíslason og Sindri Scheving.



4. fl. kvenna. María Soffía Júlíusdóttir, Margrét Magnúsdóttir, Elín Metta Jensen, Hildur Antonisdóttir og Soffía Ámundadóttir.



4. fl. karla. Guðmundur Magnússon, Igor Bjarni Kostic, Haukur Ásberg Hilmarsson, Viktor Marteinnsson, Kolbeinn Ari Arnþórsson.



# Udeildar 2009

Viðurkenningar



3.fl. kvenna. Þórhildur Svava Einarsdóttir, Katrín Gylfadóttir og Sæunn Sif Heiðarsdóttir.



3.fl. karla. Breki Bjarnason, Ragnar Róbertsson, Óðinn Þór Óðinsson, Jóhann Helgi Gunnarsson.



Lollabikar. Elín Metta Jensen.



Friðriksbikarinn. Sif Atladóttir, Sigurlaug Guðrún Jóhannsdóttir, Kristján Már Ólafs og Kristín Ýr Bjarnadóttir.



Veglegar veitingar í boði iðkenda og foreldra.



Verðlaunahafar í 2. fl. karla ásamt hjálfulrunum Jóhanni Gunnarssyni og Þór Hinrikssyni.



Verðlaunahafar í 2. fl. kvenna ásamt Rakel Logadóttur hjálfara.



Mesti Valsarinn í 2. fl. karla. Magnús Örn Þórisson og Leifur Bjarki Erlendsson.



Mesti Valsarinn í 2. fl. kvenna. Thelma Björk Einarsdóttir.



Mestu framfarir í 2. fl. karla.  
Atli Dagur Sigurdsson og  
Albert Þórir Sigurdsson.



Mestu framfarir í 2. fl.  
kvenna. Lilja Gunnarsdóttir.



Efnilegasti leikmaður í 2.  
fl. karla. Eðvarð Börkur  
Óttharsson.



Besti leikmaður 2. fl. karla.  
Arnar Sveinn Geirsson.



Besti leikmaður 2. fl. kvenna.  
Þorgerður Elva Magnúsdóttir.



Bestu leikmenn  
meistaraflokka. Sif Atladóttir  
og Sigurbjörn Hreiðarsson.



Markahæsti leikmaður  
meistaraflokks kvenna.  
Kristín Ýr Bjarnadóttir. Helgi  
Sigurdsson var markahæstur  
í mfl. karla.



Efnilegasti leikmaður  
meistaraflokks kvenna. Thelma  
Björk Einarisdóttir. Arnar  
Sveinn Geirsson efnilegasti  
leikmaður mfl. karla.



Strákarnir í 2. fl. gáfu Þór og Jóhanni hjálfrum sérhannaða Manchester Utd. og Valstreyyju merka Michael Owen sem vakti mikla lukku.

## Verðlaun og viðurkenningar á uppskeruhátíð knattspyrnudeildar Vals 2009

### 5. fl. karla

Besta ástundun: Andri Steinar Viktorsson  
Mestu framfarir: Sindri Scheving  
Liðsmaður flokksins: Ýmir Örn Gíslason

### 5. fl. kvenna

Liðsmaður flokksins: Sigrún Björk Sigurðardóttir  
Besta ástundun: Agnes Edda Guðlaugsdóttir  
Mestu framfarir: Arngunnur Einarsdóttir

### 4. fl. karla

Liðsmaður flokksins: Haukur Ásberg Hilmarsson  
Besta ástundun: Guðmundur Magnússon  
Efnilegastur: Kolbeinn Ari Arnþórsson

### 4. fl. kvenna

Liðsmaður flokksins: Hildur Antonsdóttir  
Mestu framfarir: Berglind Rós Ágústsdóttir  
Besta ástundun: María Soffía Júlíusdóttir

### 3. fl. karla

Leikmaður flokksins: Óðinn Þór Óðinsson  
Besta ástundun: Breki Bjarnason  
Mestu framfarir: Jóhann Helgi Gunnarsson

### 3. fl. kvenna

Leikmaður flokksins: Katrín Gylfadóttir  
Besta ástundun: Þórhildur Svava Einarsdóttir  
Mestu framfarir: Sæunn Sif Heiðarsdóttir

Lollabikar: Elín Metta Jensen

Friðriksbikar: Kristján Már Ólafsson  
Sigurlaug Guðrún Jóhannsdóttir

Dómari ársins: Tomasz Jacek Napierajczyk

# Mér líður best í markinu

## Haraldur Björnsson er tvítugur og leikur knattspyrnu með meistaraflokki

**Nám:** Menntaskólanemi.

**Kærasta:** Ekki í augnablikinu.

**Einhver í sigtinu:** Íslenskt kvenfólk er það fallegasta í heimi að það er ekki hægt annað en að vera með sigtið á lofti.

**Hvað ætlar þú að verða:** Hamingjusamur og enda sem forseti Íslands.

**Frægur Valsari í fjölskyldunni:** Ekki margir íþróttamenn í minni fjölskyldu en nokkrir upprennandi Valsarar.

**Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum:** Mamma hefur verið ótrúlega góð, skutlandi endalaust, mæta á flest alla leiki, kaupa útbúnað og góður stuðningur í henni þó að hún sé vægast sagt hlutdræg í minn garð.

**Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni:** Ég.

**Hvað gætir þú aldrei hugsað þér að verða:** Fangi á hrauninu og útgangssmaður.

**Stjörnuþá þín fyrir næsta ár:** Steingeytin sér marga sigra og dollur á loft.

**Af hverju fótbolti:** Langskemmtilegasta íþróttin.

**Af hverju Valur:** Ég fór með Einari Marteins á handboltaæfingu í Val og þá var ekki aftur snúíð.

**Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum:** Er gríðarlegur alhliða íþróttamaður en helst ber að geta vinnuskólameistaratitils í Boccia.

**Eftirminnilegast úr boltanum:** Allir þeir landsleikir sem ég hef spilað, man eftir þeim öllum.

**Eftirminnilegast frá tímabilinu með Hearts:** Allt sem gerðist þarna er efni í heila bók, frábær tími.

**Hvað lærdirðu mest af dvölinni hjá Hearts:** Fyrir utan fótboltalega séð og alla þá reynslu sem ég hlaut þar, þá lærir maður mikið á að flytja einn til útlanda 16 ára, mikil og góð lífsreynsla sem hefur þroskað mig mikið.

**Hvernig var síðasta tímabil:** Vonbrigði en lærdómsríkt og mikil reynsla.

**Hvernig gengur næsta sumar:** Það er

allt á uppleið hjá okkur, spennandi tímar framundan.

**Besti stuðningsmaðurinn:** Þeir sem standa með liðinu þegar illa gengur en mæta ekki bara þegar það gengur vel og gott veður úti.

**Skemmtilegustu mistök:** Aflita hárið á mér ljóst úti en nennti ekki að lita það til baka svo ég neyddist til að skafa það allt af.

**Erfiðustu samherjarnir:** Nokkrir stríkerar hjá Hearts sem ég gjörsamlega hataði á skotæfingum.

**Erfiðustu mótherjarnir:** Besta lið sem ég hef spilað á móti hlýtur að vera U21 landslið Þýskalands.

**Eftirminnilegasti þjálfarinn:** Guðmundur Brynjólfsson þjálfaði mig í 4. og 3. flokki áður en ég fór út og hjálpaði mér mikið, á honum mikið að þakka.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val:** Eftir nokkuð skemmtilegt atvik í sumar þá held ég að Embla Grétars steli þeim titli.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val:** Bjössu Hreiðars er örugglega leiðinlegasti leikmaður innan vallar en utan vallar einn sá fyndnasti í bransanum.

**Hvað lýsir þínum húmor best:** Kaldhæðni.

**Mottó:** Everything is possible.

**Fullkomið laugardagskvöld:** Að fagna á laugardagskvöldi eftir góðan sigurleik, með góðu fólki, góðri tónlist og góðum mat gerist ekki betra.

**Fyrirmynd þín í fótbolta:** Gianluigi Buffon er minn uppáhaldsmarkmaður, æfði líka með Craig Gordon í mörg ár og fylgist mikið með honum.

**Draumur um atvinnumennsku í fótbolta:** Spila fyrir Barcelona eða Man Utd er draumurinn.

**Landsliðsdraumar þínir:** Er ekki fínt að setja markið á svona 100 leiki fyrir A-landsliðið.

**Besta bíómynd:** Forrest Gump, Gladia-



tor og Boondock Saints komu strax upp í hugann.

**Besti söngvari:** Freddie Mercury hafði alveg geggjaða hæfileika.

**Besta bók:** Dan Brown gerði mjög góða hluti með Da Vinci lyklinum og Englum og Djöflum, en bókina Hvernig gerirðu konuna þína hamingjusama eftir Togga Práins er skyldulesning fyrir alla karlmenn.

**Besta lag:** Svo hrikalega mörg góð lög með góðum listamönnum en þau sem standa alltaf fyrir sínu er Sultans Of Swing, I Want To Break Free og Don't Look Back In Anger.

**Uppáhaldsvefsíðan:** Netúrnturinn góði er fótbolti.net, vísir.is, mbl.is og facebook.

**Uppáhaldsfélag í enska og skoska boltanum:** Man Utd og auðvitað Hearts.

**Uppáhalds erlenda fótboltafélagið:** Barcelona og Juventus.

**Nokkur orð um núverandi þjálfara:** Metnaðarfullur og upprennandi þjálfari.

**Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera:** Myndi örugglega byrja á því að láta merkja allar treyjur Vals með stjörnum fyrir ofan merkið til að sýna hversu marga titla Valur hefur unnið, um að gera að sýna það.

**Nokkur orð um nýju aðstöðuna á Hlíðarenda:** Alveg frábær, algjör toppaðstaða.

**Hvað finnst þér að eigi að gera til að halda upp á 100 ára afmæli Vals 2011:** Gera eitthvað sem hefur aldrei verið gert áður á Íslandi, eitthvað sem fólk man eftir og fer í sögubækurnar.

# Gríðarlegur kraftur og vilji í Val til að komast í hæstu hæðir á ný

**Undirritaður hitti Gunnlaug Jónsson nýráðinn þjálfara meistaraflokks Vals í knattspyrnu í Lollastúku á fallegum degi í nóvemberbyrjun og tók við hann viðtal um framtíð sína hjá Val og aðra hluti tengda honum**

**Eftir Gest Val Svansson**

Gunnlaugur Jónsson er fæddur á Akranesi 1974 og er sonur hjónanna Jóns Gunnlaugssonar fyrrum knattspyrnumanns af Akranesi og Sigrúnar Elínar Einarasdóttur sem er systir Halldórs Einarssonar (Henson). „Ég kem af miklu knattspyrnufólki og lék afi minn meðal annars með Val, Einar Halldórsson sem oft var kallaður „Beljakinn“ í gamla daga þannig að knattspyrnan er í genunum báðum megin hjá foreldum mínum.“

## Í sigursælum yngri flokkum á Akranesi með mörgum kunnnum kempum

„Ég lék upp alla yngri flokkana á Akranesi í frábærum árgangi og spiluðu með mér margir leikmenn sem náðu mjög langt eins og tvíburabræðurnir Arnar og Bjarki Gunnlaugssynir, Lárus Orri Sigurðsson, Þórður Guðjónsson, Kári Steinn Reynisson, bræðurnir Pálmi og Stur-

laugur Haraldssynir, Hjörtur Hjartarson og fleiri góðir og hreint með ólíkindum að við urðum eingöngu Íslandsmeistarar í fjórða og öðrum flokki með þennan mannskap, þegar ég var á eldra ári komu svo Árni Gautur Arason og Stefán Þór Þórðarson inn í flokkinn minn ásamt fleiri góðum leikmönnum.

## Með ÍA, KR, Selfossi og erlendum liðum í fjórum löndum

Ég spilaði svo með Akranesi allt til ársins 2005 með viðkomu í Svíþjóð, Norgei, Skotlandi og Þýskalandi en þá tók ég mína erfiðustu ákvörðun að söðla um hér heima og stóð valið á milli Vals og KR og eftir vandlega íhugum þá valdi ég KR, mörgum ættingjunum til mikillar gremju.

Tími minn hjá KR var mjög lærdómsríkur og gengum við í gegnum miklar hremmingar og lærði ég mikið á þessum tíma hjá KR sem hefur gagnast mér

sem þjálfari. Ég spilaði með KR til ársins 2008 og bauðst þá að taka við liði Selfoss sem þjálfari og leikmaður og tók ég því tilboði þótt ég hafi sjálfur ekkert leitt hugann neitt sérstaklega að því að fara að þjálfra. Ég hafði tekið fjögur fyrstu þjálfarastigun og kláraði svo restina sem upp á vantaði seinasta vetur og náði UEFA-A þjálfarastigi sem eru tilskilin réttindi til að þjálfra í tveimur efstu deildum á Íslandi. Mér þótti þetta tilboð það freistandi að ég gat ekki hafnað því, flestir vita hvernig það endaði því ég kom Selfossliðinu beint upp í efstu deild í fyrsta skipti í sögu félagsins á mínu fyrsta ári sem þjálfari.

*En hvernig líst þér á að vera kominn á Hlíðarenda?* „Mér líst gríðarlega vel á það, þegar mér bauðst þetta tækifæri gat ég einfaldlega ekki hafnað því, að fá þessa áskorun að þjálfra eitt albesta lið landsins með stærstu söguna þá lá svar mitt á hreinu. Að Hlíðarenda er ein flottasta aðstaða landsins og hópurinn sem til staðar er það góður að ég get ekki annað en verið hjartsýnn með framhaldið. Willum hafði verið hér lengi og gert flotta hluti þó að hallað hafi undan fæti hjá liðinu í sumar þá má ekki gleyma því að hann kom Valsliðinu í toppbaráttuna á ný og gerði liðið að bæði Íslands- og bikarameisturum á þessum tíma.“

*Þú gafst það út í fjölmörgum landsins að þú ætladist að yngja liðið upp og voru fyrirsagnir bladanna eitthvað í þá veru „Gunnlaugur ætlar að yngja upp“ og fengu víst margir eldri leikmenn Valsliðins hnút í magann við að heyra þetta, hvað viltu segja um þetta?* „Ég held að það hafi verið gert alltof mikið úr þessum ummælum. Í mínum huga skiptir aldur leikmanna engu máli, mér er sama þó að leikmaður er 35 ára eða 18 ára á meðan liðsheildin virkar. Við ætlum að nota tímamann fram að júlum og sjá hvort yngri



Óttar Edvardsson yfirmaður afrekssviðs Vals, James Bett aðstoðarþjálfari mfl. karla, Gunnlaugur Jónsson og E. Börkur Edvardsson, formaður knd. Vals.

strákar eigi erindi inn í meistaraflokks-hópinum og spila 4 leiki fram að jólum þar sem yngri strákar fá að sýna sig. Markmiðið á undirbúningstímabilinu er að búa til sterka liðsheilid, varnarleikur liðsins á síðasta tímabili var ekki nógu góður og það verður mitt verk að reyna að þetta varnarleik liðsins. Ég mun nýta tímann í vetur vel með að reyna finna réttu blönduna og það má eiginlega segja það að þetta langa undirbúningstímabil muni nýtast okkur Valsmönnum vel, ég mun reyna að þjappa mönnum saman í vetur og gera menn klára fyrir næsta tímabil.“

*Hvernig finnst þér árangur Valsliðsins hafa verið síðustu tíu ár?* „Ég hef nú kafað aðeins dýpra með þetta og allt til ársins 1985 þegar Ian Ross gerði liðið að Íslandsmeisturum. Valur er eitt af toppliðum efstu deildar allt til ársins 1995 ásamt því að vera algjört bikarlið þessi ár. En upp frá því urðu umskipti hjá Val og var þessi aðdragandi hluti að því að liðið féll í fyrsta sinn 1999, það má eiginlega segja það að frá árinu 2004 með nýrri stjórn og tilkomu Willum Þórs hafi liðið tekið stökk upp á við og ákveðinn stöðugleiki kemst aftur á liðið, Valur vann bikarmeistaratitilinn 2005 og svo Íslandsmeistaratitilinn 2007, og þótt tímabilið í sumar hafi valdið miklum vonbrigðum þá er gríðarlegur kraftur og vilji í félaginu til að komast í hæstu hæðir á ný. Og er ég mjög spenntur að fá að taka þátt í því verkefni.“



*Gunnlaugur Jónsson á fjölmönnum fundi haustið 2009 með stuðningsmönnum Vals, þar sem hann fór yfir starfið framundan og svaraði fjölmörgum fyrirspurnum.*

*Umgjörðin á Hlíðarenda, hvernig finnst þér hún?* „Umgjörðin og aðstaðan hér á Hlíðarenda er sú albesta hér á landinu það er ekkert launungamál, og vil ég reyna halda liðinu sem allra mest hér á svæðinu yfir vetrartímann. Og ekkert er því til fyrirstöðu að heimavöllurinn geti orðið einn sá albesti á landinu og vantar ekki mikið upp á til að svo verði.“

*Það er ljóst að með nýjum þjálfara verða nýjar áherslur og einhverjar breytingar á leikmannahóp liðsins, þegar þetta er skrifað þá hafa fimm leikmenn yfirgefið okkur og tveir nýir bæst í hópinn, verða fleiri breytingar á liðinu? „Það er*

*að komast mynd á þetta. Það er ljóst að Marel Baldvinsson ætlar að hætta knattspyrnuíðkun vegna meiðsla. Baldur Ingimar Aðalsteinsson mun hefja æfingar af krafti og það kemur í ljós á nýju ári hvaða hugur er hjá honum en ég vonast til þess að hann komist á fulla ferð og geri nýjan samning. Nafni hans Bett hefur nýlega ákveðið að söðla um. Við verðum að skoða hvernig þetta fer af stað hjá okkur og hvort við þurfum nýja menn í stað þeirra. Það er þó ljóst að við munum gefa yngri mönnum fleiri sénsa og það reyndist mér vel á Selfossi og mun ég taka það með mér hingað að Hlíðarenda.“*

ÁR	FÉLAG	U	J	T	STIG	MT	ÞJÁLFAFARI	BREYTINGAR	MARKAHÆSTIR	BIKARKEPPNI
1985	VALUR	11	5	2	38	28-12	Ian Ross	5 inn / 2 út	Guðm. Þorbjörns 12 / Sævar Jóns 4	8. liða úrslit
1986	FRAM	11	5	2	38	39-13	Ásgeir Eliasson	3 inn / 1 út	Guðm. Torfa 19 / Guðm. Steins 10	2. sæti
1987	VALUR	10	7	1	37	30-10	Ian Ross	6 inn / 6 út	Sigurj. Kristján 7 / Hilmar Sighv 4	Undanúrslit
1988	FRAM	16	1	1	49	38-8	Ásgeir Eliasson	5 inn / 8 út	Guðm. Steins 12 / Pétur Ormslev 8	8. liða úrslit
1989	KA	9	7	2	34	29-15	Guðjón Þórðarson	2 inn / 3 út	Antony Karl 8 / Þorvaldur Örlýgs 6	16. liða úrslit
1990	FRAM	12	2	4	38	39-16	Ásgeir Eliasson	2 inn / 6 út	Guðm. Steins 10 / Jón Erling 8	16. liða úrslit
1991	Víkingur	12	1	5	37	36-21	Logi Ólafsson	8 inn / 8 út	Guðm. Steins 13 / Atli Einar 5	16. liða úrslit
1992	ÍA	12	4	2	40	40-19	Guðjón Þórðarson	1 inn / 3 út	Amar Gull 15 / Þórður Guðjóns 6	4. liða úrslit
1993	ÍA	16	1	1	49	62-16	Guðjón Þórðarson	2 inn / 3 út	Þórður Guðj. 19 / Har. Ingólfs 14	BIKARMEISTARI
1994	ÍA	12	3	3	39	35-11	Hörður Helgason	3 inn / 6 út	M. Bibercic 14 / Har. Ingólfs 4	8. liða úrslit
1995	ÍA	16	1	1	49	50-15	Logi Ólafsson	4 inn / 3 út	Amar Gull 15 / Óli Þórðar 10	16. liða úrslit
1996	ÍA	13	1	4	40	46-19	Guðjón Þórðarson	3 inn / 8 út	Bjarni Guðjóns 13 / Har. Ingólfs 9	BIKARMEISTARI
1997	ÍBV	12	4	2	40	44-17	Bjarni Jóhannesson	7 inn / 9 út	Tryggvi Guðm. 19 / Steingr. Jóh 8	2. sæti
1998	ÍBV	12	2	4	38	40-15	Bjarni Jóhannesson	10 inn / 7 út	Steingr. Jóh 16 / Hlynur Stefáns 4	BIKARMEISTARI
1999	KR	14	3	1	45	43-13	Atli Eðvaldsson	5 inn / 4 út	Bjarki Gull 11 / Gummi Ben 9	BIKARMEISTARI
2000	KR	10	4	4	34	43-20	Pétur Pétursson	6 inn / 8 út	Andri Sigþórs 14 / Gummi Ben 4	16. liða úrslit
2001	ÍA	11	3	4	36	29-16	Ólafur Þórðarson	4 inn / 6 út	Hjörtur Hjartar 15 / Grétar Rafn 6	4. liða úrslit
2002	KR	10	6	2	36	32-18	Willum Þór Þórsson	4 inn / 9 út	Siggi Raggi 11 / Veigar Páll 7	16. liða úrslit
2003	KR	10	3	5	33	28-27	Willum Þór Þórsson	6 inn / 9 út	Amar Gull 7 / Veigar Páll 7	Undanúrslit
2004	FH	10	7	1	37	33-16	Ólafur Jóhannesson	6 inn / 5 út	Allan Borgv. 8 / Atli Viðar Bj. 6	Undanúrslit
2005	FH	16	0	2	48	53-11	Ólafur Jóhannesson	6 inn / 10 út	Tryggvi Guðm 16 / Allan Borgv. 13	Undanúrslit
2006	FH	14	3	1	45	43-13	Ólafur Jóhannesson	9 inn / 8 út	Tryggvi Guðm 8 / Atli Viðar Bj. 4	16. liða úrslit
2007	VALUR	11	5	2	38	41-20	Willum Þór Þórsson	10 inn / 10 út	Helgi Sig 12m-Gummi Ben 5m	8. liða úrslit
2008	FH	15	2	5	47	50-25	Heimir Guðjónsson	6 inn / 13 út	Tryggvi Guðm 12 / Atli Viðar Bj. 11	16. liða úrslit
2009	FH	16	3	3	51	57-21	Heimir Guðjónsson	5 inn / 5 út	Atli Viðar Bj. 14 / Atli Guðna 10	8. liða úrslit

Íslandsmeistarar meistaraflokks karla í knattspyrnu 1985–2009. Samantekt: Gunnlaugur Jónsson.

ár	sæti	U	J	T	stig	m.tala	þjálfari	Breytingar	markahæstir	Bikarkeppni
1985	MEISTARI	11	5	2	38	28-12	Ian Ross	5 inn / 2 út	Guðm. Þorbjörns 12 / Sævar Jóns 4	8. liða úrslit
1986	2. sæti						Ian Ross	5 inn / 5 út	Sigurj. Kristjáns 10 / Amundi Sigm. 6	Undanúrslit
1987	MEISTARI	10	7	1	37	30-10	Ian Ross	6 inn / 6 út	Sigurj. Kristjáns 7 / Hilmar Sigth 4	Undanúrslit
1988	2. sæti	13	2	3	41	36-15	Hörður Helgason	6 inn / 6 út	Sigurjón Kristjáns 13 / Atli Eðvalds 4	BIKARMEISTARI
1989	5. sæti	8	4	6	28	21-15	Hörður Helga / Gu. Þorbjörns (29. ágúst)	5 inn / 9 út	Sævar Jóns 4 / Sigurjón Kristjáns 3	8. liða úrslit
1990	4. sæti	10	3	5	33	29-21	Ingi Björn Albertsson	3 inn / 6 út	Antony Karl 8 / Sigurjón Kristjáns 5	BIKARMEISTARI
1991	4. sæti	8	2	8	26	30-24	Ingi Björn Albertsson	6 inn / 6 út	Jón Grétar Jóns 7 / Antony Karl 5	BIKARMEISTARI
1992	4. sæti	9	4	5	31	33-27	Ingi Björn Albertsson	8 inn / 7 út	Antony Karl 10 / Steinar Adolfs 6	BIKARMEISTARI
1993	6. sæti	6	4	4	22	25-24	Kristinn Björnsson	6 inn / 6 út	Antony Karl 9 / Ágúst Gylfa 3	Undanúrslit
1994	4. sæti	8	4	6	28	25-25	Kristinn Björnsson	3 inn / 6 út	Eiður Smári 7 / Davíð Garðars 5	16. liða úrslit
1995	8. sæti	7	2	9	33	26-34	Hörður Hilmars / Kiddi Björns (8. ágúst)	7 inn / 11 út	Steward Beards 6 / Davíð Garðars 5	8. liða úrslit
1996	5. sæti	7	3	8	24	23-25	Sigurður Grétarsson	7 inn / 11 út	Salih Porca 6 / Arnlióttur Davíðs 3	8. liða úrslit
1997	8. sæti	6	3	9	21	21-36	Sigurður Grétars / Þorlákur Árna (14. júlí)	8 inn / 10 út	Salih Porca 4 / Fjórir leikmenn: 3 mörk	8. liða úrslit
1998	8. sæti	4	6	8	18	25-33	Kristinn Björnsson	11 inn / 13 út	Arnór Guðjohansen 7 / Jón Þorgrímur 5	16. liða úrslit
1999	9. sæti (fall)	4	6	8	18	28-38	Kiddi Björns / Ingi Björn (7júni)	11 inn / 15 út	Bjössí Hreiðars 9 / Kiddi Lár 5	8. liða úrslit
2000	2. sæti (1. deild)	10	4	4	34	43-20	Ejup Purisevic	Ekki upplýs.	Arnór Guðjohansen 10 / Kiddi Lár 7	8. liða úrslit
2001	9. sæti (fall)	4	2	12	14	17-32	Ejup Purisevic	15 inn / 16 út	Ármann Smári 4 / Þrir leikmenn 3	16. liða úrslit
2002	1. sæti (1. deild)	12	3	3	39	34-12	Þorlákur Árnason	Ekki upplýs.	Bjössí Hreiðars 8 / Maggi Lú 8	16. liða úrslit
2003	10. sæti (fall)	6	2	10	20	24-33	Þorlákur Árnason	11 inn / 13 út	Jói Hreiðars 8 / Hálfán Gísla 6	8. liða úrslit
2004	1. sæti (1. deild)	11	4	3	37	35-14	Njáll Eiddsson	Ekki upplýs.	Hálf. Gísla 8 - Jói Möller 6	8. liða úrslit
2005	2. sæti	10	2	6	32	29-16	Willum Þór Þórsson	8 inn / 11 út	Garðar Gull 8 - Matti Gumm 7	BIKARMEISTARI
2006	3. sæti	7	8	3	29	27-18	Willum Þór Þórsson	11 inn / 11 út	Garðar Gull 6 - Pálmi Rafn : 6	8. liða úrslit
2007	MEISTARI	11	5	2	38	41-20	Willum Þór Þórsson	10 inn / 10 út	Helgi Sig 12 - Gummi Ben 5	8. liða úrslit
2008	5. sæti	11	2	9	35	34-28	Willum Þór Þórsson	7 inn / 8 út	Helgi Sig 11 - Pálmi Rafn 7	16. liða úrslit
2009	8. sæti	7	4	11	25	26-43	Willum Þór / Atli Eðvalds	12 inn / 12 út	Helgi Sig 7 - Fjórir leikmenn 3 mörk	8. liða úrslit

Árangur meistaraflokks Vals í knattspyrnu karla 1985–2009. Samantekt: Gunnlaugur Jónsson.

Unglingastarfið hjá Val, finnst þér hafa tekist vel til þar? „Ég verð nú að viðurkenna það að ég þekki það ekkert svo vel, enda nýbyrjaður en ég mun hins vegar fylgjast vel með þeim í framtíðinni. Núna hefur 3. flokkur félagsins til dæmis komið inn í afreksstefnuna og munum við James Bett fylgjast náið með þriðja flokki ásamt Halldóri Jóni Sigurðssyni þjálfara 3. flokks en við munum starfa saman í teymi og vinna mjög náið saman.“

Stuðningsmenn eru gríðarlega mikilvægir liðinu, eru einhver skilaboð sem þú vilt koma til hins almenna stuðningsmanns Vals? „Ég geri mér fulla grein fyrir því hvað stuðningsmenn eru mikilvægir, og ég skil það vel að lægð hafi komið í stuðningsmenn Vals í takt við árangurinn sem hefur ekki verið upp á marga fiska síðustu tvö tímabil og ég vona að við getum blásið lífi í stuðningsmenn Vals næsta sumar. Stuðningshóparnir sem fylgja liðunum hafa eflst mikið undanfarin ár og eru söngvar og trommusláttur orðið daglegt brauð á leikjunum og smitar þetta út frá sér til leikmanna. Ég helt góðan fund með stuðningsmönnum Vals á dögnum og það var bæði góð mæting og fín stemning. Það er von mín að með þessum krafti sem er í félaginu um þessar mundir skili sér líka til stuðningsmanna.“

Eitthvað að lokum Gunnlaugur? „Já ég óska Valsmönnum og konum gleðilegra jóla og farsældar á árinu 2010 sem við vonum að verði ár Vals.“



# Knattspyrnufélagið Valur 100 ára 2011

Félagið okkar verður 100 ára árið 2011. Af því tilefni hefur verið skipuð afmælisnefnd sem m.a. á að skipuleggja dagskrá afmælisársins. Einnig hefur tekið til starfa ritnefnd sem leggja mun línur að ritun sögu félagsins og útgáfustarfsemi á afmælisárinu. Stefnt er að því að hafa útgáfuna sem fjölbreyttasta. Félagsmenn eru eindregið hvattir til að hafa samband við nefndina eða skrifstofu félagsins eigi þeir í fórum sínum ljósmyndir, myndbönd, segulbönd, kvikmyndir eða annað sem tengist sögu félagsins og nýst getur við útgáfustarfsemina. **Nánari upplýsingar veitir skrifstofa Vals í síma 414 8000 eða á netfangið [valur@valur.is](mailto:valur@valur.is)**



Reynir Vignir formaður afmælisnefndar Vals.



ÍSAFOLDAR  
PRENTSMIÐJA

Suðurhraun 1 - 210 Garðabær  
Sími 595 0300 - [www.isafold.is](http://www.isafold.is)



Láttu okkur snúast í kringum þig!



Við erum umhverfisvæn





Fjórir ferðbúnir herrar með ólík höfuðföt sumarið 1910. Sr. Friðrik Friðriksson er lengst til hægri með barðastóran hatt, kannski ekki ósvipaðan þeim er Valspiltar gáfu honum sumarið eftir.

# Tvö ólík sjónarhorn á fyrstu „heiðursgjöf“ Valsmanna

**Vangaveltur um tilefni þess er Valspiltar gáfu séra Friðriki Friðrikssyni „harðan hatt“ sumarið 1911**

Eftir Þórarín Björnsson guðfræðing

Sá atburður sem hér verður tekinn til skoðunar gerðist að líkindum í júní 1911, skömmu eftir að framhaldsstofnfundur hafði verið haldinn í nýstofnuðu Fótboltafélagi KFUM. Valurinn flaug þá enn frjálts yfir höfðum boltapiltanna í KFUM og hafði ekki fest nafn sitt við þetta nýja félag þeirra. Séra Friðrik var heldur ekki farinn að tengjast félagsskapnum að ráði enda hafði hann hvorki verið viðstaddur stofnfund hans né framhaldsstofnfund. Í fyrra skiptið var Friðrik upptekinn á KFUM-fundi í Hafnarfirði en í það síðara sótti hann Stórstúkuþing Góðtemplara sem haldið var á Seyðisfirði þetta árið. En þegar hann kemur heim að austan dregur til tíðinda.

## Sundurlyndi í hópi stofnenda Vals

Framhaldsstofnfundur Fótboltafélags KFUM var haldinn sunnudaginn 28. maí 1911. Hálfri annari viku síðar kemur séra Friðrik Friðriksson heim úr ferð sinni til Austfjarða.<sup>1</sup> Skömmu síðar halda piltarnir í fótboltafélaginu með sér fund í litlum sal í félagshúsi KFUM við Amtmannsstífg. Séra Friðrik situr ekki fundinn en verður þess vís að einhver gremja eða sundurlyndi á sér stað. Í lok fundar-

ins kemur einn piltanna til hans og biður hann um að enda fundinn með „bæn og guðsorði“.

## Prédikun séra Friðriks um samdrægni í stað sérdrægni

Séra Friðrik tekur ljúflega þeirri bón að enda fundinn í fótboltafélaginu með Guðs orði og bæn og kveðst hafa íhugað með piltunum hvatningarorð Páls postula í Filippíbréfinu: „Ef nokkuð má sín upphvatning vegna Kristis, ... þá gjöríð gleði mína fullkomna með því að vera samhuga, hafa sama kærleika og hafa með einni sál eitt í huga. Gjöríð ekkert af eiginirni eða hjegómagirnd o.s.frv.“<sup>2</sup> Um framhaldið ritar Friðrik svo í ævisögu sinni:

*Jeg talaði út frá þessu um samdrægni í leik og fjelagskap og hvernig sjerdrægni með monti og yfiringangi sundraði allri gleði í leik og lífi. Jeg talaði um þá, er í fjelagskap væru „félagsskítir« o. s. frv. án þess að gefa nokkuð í skyn, að jeg væri hræddur um að eitthvað væri bogið hjá þeim. Svo skildu menn, en tveim dögum seinna komu þrír af for-*

*göngumönnum knattspyrnuflokksins og færðu mjer frá fjelagsmönnum nýjan hatt að gjöf, sem þakklæti fyrir orð mín á fundinum, og jafnframt ljettu þeir þá ósk í ljós, að jeg vildi einhvern tíma koma suður á mela og enda hjá þeim. Jeg varð mjög hrærdur af þessu og lofaði að koma. Næsta æfingarkvöld fór jeg suður á mela.<sup>3</sup>*

## Frásögn Guðbjörns af tilefni hattagjafarinnar

Í 25 ára afmælisriti Vals greinir Guðbjörn Guðmundsson, einn af stofnendum Vals og síðar heiðursfélagi, talsvert ólíkt frá tilefni þess að séra Friðriki var færður umræddur hattur að gjöf. Guðbjörn nefnir að Loftur Guðmundsson, fyrsti formaður félagsins, hafi fært það í tal við sig hvort þeir gætu ekki gert eitthvað fyr-



Auglýsing frá Thomsens Magasin í byrjun 20. aldar.





Loftur Guðmundsson, konunglegur hirðljósmyndari og fyrsti formaður Vals.

ir séra Friðrik „sem væri svo mikið fyrir félagið“. Stakk Loftur upp á því að Friðriki yrði gefinn nýr hattur. Var þá efnt til samskota og næsta dag keyptur harður hattur fyrir 2,85 kr. í Thomsens Magasín. Síðan fóru þeir Guðbjörn og Loftur og afhentu Friðriki hattinn við hátíðlega athöfn. Að sögn Guðbjörns var þetta „fyrsta heiðursgjöf félagsins“.<sup>4</sup>

## Andsvar við þakkaraskuld

Eins og sjá má virðist frásögn Guðbjörns gera ráð fyrir því að hattinn góða hafi séra Friðrik fengið fyrir dyggan stuðning við starf félagsins í upphafi á meðan Friðrik segist hafa fengið hið nýja höfuðfat áður en hann hafði svo mikið sem séð piltana æfa. Hér er augljóslega nokkur munur á enda er frásögnin ágætt dæmi um það hversu erfitt er að treysta smáatriðum í endurminningum manna sem rifja upp löngu liðna atburði. Þótt báðir lýsi sama atburði greinir Friðrik og Guðbjörn á um sjálft tilefnið, hve margir voru viðstaddir afhendingu hattarins og hvenær hún fór fram! En eitt eiga báðar frásagnirnar sameiginlegt sem ekki er lítils virði að rifja upp. Hatturinn var andsvar við þakkaraskuld –þakkaraskuld við séra Friðrik sem með stuðningi sínum í upphafi gaf hinum upprennandi Valsmönnum vængi.

Við þetta má svo bæta í lokin að flest hnígur að því að það hafi verið í kringum miðjan júní 1911 sem séra Friðrik heimsoitti piltana í fyrsta sinn út á Mela til að fylgjast með knattleikni þeirra. Um það kvöld þyrfti sérstakan pistil enda markaði sá viðburður tímamót, bæði í lífi séra Friðriks og fótboltafélagsins unga.

## Tilvísanir

- <sup>1</sup> Sr. Friðrik kom til Reykjavíkur með Austru að morgni 8. júní 1911.
- <sup>2</sup> Starfsárin II, 101. Sr. Friðrik kveðst hafa hugleitt Fil. 2:1–11 með piltunum, ívitnuð vers eru nr. 1–3 í þeim kafla.
- <sup>3</sup> FF:Starfsárin II, 101.
- <sup>4</sup> Guðbjörn Guðmundsson 1936, 14.



Sveitarstjórar í yngri deild KFUM árið 1911. Margir í þessum hópi tóku þátt í að stofna Val sama ár. Guðbjörn Guðmundsson er 3.f.v. í efri röð en Loftur Guðmundsson er 2.f.h. í neðri röð og sr. Friðrik fyrir miðju.



## Haukur Gíslason

Fæddur 14. mars 1925

Dáinn 23. september 2009

Haukur var algjör draumapjálffari, ávallt hress og skemmtilegur og óendanlega áhugasamur um að hans drengjum liði vel og næðu árangri. Haukur starfaði lengi hjá Valsfyrirtækinu Hörpu og var gjarnan á pallbíl sem ósjaldan var notaður til að ferja leikmenn til æfinga og leikja. Þrátt fyrir gott lundarfar var Haukur engin gunga og gat tjáð sig svo ekkert fór milli mála. Fyrir uppeldi í hóp þarf góða leiðbeinendur, vart er hægt að hugsa sér betri menn en Hauk til slíkra verka. Þeir fullorðnu menn sem nú horfa til baka finna fyrir þeim góðu áhrifum sem þjálfun undir stjórn Hauk skiluðu þeim og ekki aðeins hvað varðar knattspyrnuna sjálfa heldur ekki síður í hinu daglega lífi. Valur stendur í þakkaraskuld við Hauk fyrir hans óeigingjarna starf. Valsmenn sakna þess að hafa séð minna af Hauki hin síðari ár. Fjölskyldu Hauks eru sendar innilegar samúðarkveðjur, góður drengur hefur hvatt.

Halldór Einarsson, fulltrúaráði Vals.



## Svanhildur Guðnadóttir

Fædd 3. janúar 1924

Dáin 12. september 2009

Svanhildur stóð þétt við hliðina á eiginmanni sínum Þórði Þorkelssyni heiðursfélaga Vals í hans miklu störfum fyrir félagið til langs tíma. Það getur enginn unnið félagsstörf af krafti og samviskusmi nema hafa til þess stuðning síns baklands. Svanhildur var bakland Þórðar og studdi hann til allra góðra verka, alltaf jákvæð og lagði gjarnan hönd á plóginn þegar þurfti. Svanhildur var áhugasamur félagi í Valskonum og hennar er minnst af ótal Valsmönnum sem kunnu að meta hennar léttu lund og hugarfar. Þeirra hjóna er saknað og við erum minnt á hversu mikilvægt er að viðhalda og helst efla verulega hið skipulega félagsstarf innan félagsins. Félagið sendir fjölskyldunni sínar innilegustu samúðarkveðju.

Halldór Einarsson, fulltrúaráði Vals.

# Valur – Íslands- og bikarmeistarar



Ljósmyndir: Bonni,  
Ragnheiður Jónsdóttir og  
Jón K. Friðgeirsson.

# ári í knattspyrnu kvenna 2009



# Handbolti og fjör hjá 5 Valsliðum á Partille Cup í Svíþjóð

Í sumar fóru þrír flokkar frá Val á hið árlega handboltamót í Svíþjóð, Partille Cup. Send voru 5 lið, stelpurnar sendu 3, tvö úr 5. flokki og eitt úr 4. flokki. Strákarnir sendu 2 lið úr 4. flokki

Hér ætlum við að segja frá ferð eldri flokkanna. Ferðin byrjaði á BSÍ þar sem mæta átti klukkan 4 aðfaranótt 28. júní. Ferðinni var síðan heitið til Gautaborgar þar sem við lentum um hádegi. Þegar búíð var að koma sér fyrir var nógur tími til að fara í fyrstu verslunarferðina af mörgum sem farnar voru þarna úti. Um kvöldið tókum við því rólega og aðstæður skoðaðar.

## Vatnsrennibrautaráðar og verslunarferðir

Á degi tvö fóru flest íslensku liðin að vatni þar sem aðalmálið var að stökkva af tíu metra háum stökkpalli. Allir þeir sem fóru upp stukku á endanum niður nema einn, Alexander, sem var að fara að stökkva en þorði ekki á síðustu stundu og endaði hangandi utan á pallinum. Var síðan haldið heim á leið og önnur verslunarferð ferðarinnar leit dagsins ljós hjá flokkunum. Kvöldið var rólegt og aðal skemmtunin var að sjá 5. flokkinn taka út refsingu fyrir framan skólann.

Daginn eftir var farið í Skara Sommerland og þó að sólin var ekki alveg jafn mikið að sýna sig eins og flesta dagana höfðu allir gaman af ferðinni. Allir nema Agnar Smári sem gleymdist heima í skóla. Strákarnir tóku svo léttu æfingu fyrir háttinn. Á meðan flestar stelpurnar fóru á McDonalds.

## Strákunum gekk vel fyrsta keppnisdaginn

Á degi fjögur byrjaði svo alvaran, öll lið eldri flokkanna áttu tvo leiki yfir daginn og byrjuðu strákarnir í liði A1 að vinna sinn fyrsta leik en töpuðu svo næsta með litlum mun á móti dönsku liði, en það lið vann svo mótið. Lið A2 hjá strákunum gerði eitt jafntefli og tapaði hinum.

En leikirnir hjá stelpunum fóru ekki eins og stefnt var að og ræðum ekkert frekar um það hérna, heldur fóru þær bara að versla til að græða eitthvað um daginn. Opnunarhátíðin var svo um kvöldið. Hún var óvenju stór og mikið lagt í hana enda fimmtíu ára afmælistímót í gangi og metþátttaka.

## „We only got two very bad balls“

Á degi fimm áttu strákarnir fjóra leiki, tvo í hvoru liði og uppskáru tvo sigra í liði A1 og lið A2 gerði eitt jafntefli og vann hinn. Stelpunum gekk eins og fyrri daginn og enn ekki í frásögur færandi. En í fyrri leiknum gerðist hlutur sem aldrei á eftir að gleymast meðal okkar stelpnanna. En fyrirliðinn okkar, Bryndís, var að heilsa dómaramum og hinum fyrirliðanum og áttum við að skaffa einn bolta. Okkur fannst við ekki vera með nógu góða bolta svo við ætluðum að biðja hitt liðið að koma með alla 3 og sagði Bryndís „We only got two very bad balls“ byrjuðu þá dómaramir að hlæja að henni og áður en langt um leið voru allir við völlinn standandi og hlējandi að henni. Ekki leið á löngu þar til flestir íslensku þjálfararnir höfðu líka heyrt söguna. Stelpurnar kíktu svo aðeins í bæinn en enduðu kvöldið á ballinu meðan strákarnir fóru í Liseberg. Þaðan komu þeir með of stóran snakkpoka og nokkra stóra bangsa þökk sé körfuboltahefileikunum þeirra.

## Misjafnt gengi síðasta daginn í riðlakeppninni

Daginn eftir áttu strákarnir tvo leiki einn í hvoru liði. A1 vann sinn leik og lenti þar með í öðru sæti síns riðils og komust með því í A-úrslit. Lið A2 hjá strákunum tapaði hins vegar sínum leik og fóru því

í B-úrslit. Eins og stelpurnar sem héldu uppteknum hætti og enduðu því í síðasta sæti riðilsins án stiga.

Það sem eftir var af deginum tóku bæði liðin því rólega og gerðu sig til fyrirballið, en ball tvö var haldið um kvöldið og auðvitað gátum við ekki látið okkur vanta. Enn var komið snemma heim enda öll liðin með leiki snemma daginn eftir.

## Oft gengið betur á Partille cup

Á degi sjö var keppt í úrslitum. A1 lið strákanna átti sinn slakasta leik á mótinu og tapaði og var því dottið úr leik á þessu móti. Óhætt er að segja að ef strákarnir hefðu spilað á sinni getu hefðu þeir unnið leikinn. Strákarnir í A2 kepptu við Víking í Reykjavíkurslag ársins á Partille. Auðvitað sigruðu strákarnir okkar og því komnir í næstu umferð í úrslitunum. Þar mættu þeir spænsku liði sem var ofjarl þeirra og lauk þar með keppni Valsstrákanna á Partille 2009. Stelpurnar kepptu í B-úrslitum og lentu þar á móti sænsku liði. Óhætt er að segja að þetta hafi verið jafnasti leikur þeirra til þessa en allt kom fyrir ekki og leikurinn tapaðist með þremur mörkum. Þetta árið voru flestar stelpurnar að fara í sína þriðju ferð til Partille og hafa þær aldrei staðið sig jafn illa en hin tvö skiptin hafa þær komist lengst af íslensku stelpuflokkunum í A-úrslitum í sínum aldursflokkum. Þær ákváðu því að hressa upp á sig og skelltu sér ofan í gosbrunninn hjá Ullevi. Stelpurnar fóru í Liseberg en strákarnir að versla. Í Liseberg fóru stelpurnar í öll tækin sem þeim fannst verðugt að fara í. Síðan var haldið heim á leið plús stóri bangsinn, sem ólíkt strákunum, fengu bangsa vegna körfuboltahefileika sinna en Elma fékk sinn vegna þess að hún er ljóshærð og sæt. Um kvöldið var síðasta ballið og auðvitað gat hvorugur flokkur-

## Ferðasaga



inn látið sig vanta þar. Kvöldið endaði svo í góðum fíling uppí skóla enda síðasta kvöldið og byrjað var að gera klárt fyrir heimferðina.

### Ánægðir en útkeyrðir unglingar eftir skemmtilega ferð

Brottfarardagurinn var síðan tekinn rólega, pakkað og kíkt í bæinn til að

vera viss um að ekki myndi gleymast að kaupa eitthvað frekar. Flogið var svo til Íslands um kvöldið og eins og eftirvæntingin var á leiðinni út var þreytan komin í liðið og því flestir rólegir. Heima í

Keflavík biðu foreldrar okkar með eftirvæntingu að fá okkur aftur og fengu þau flest útkeyrðan ungling til baka.

Þessum tveimur flokkum fylgdu tveir þjálfarar, Heimir og Jói Lange, og þrír fararstjórar, Georg, Fannar og Bjarney. Eiga þau hrós skilið fyrir glæsilega ferð af þeirra hálfu og vonum við að þau hafi notið þess að vera þarna með okkur því við nutum þess að hafa þau.

*Eftir Bryndísi Bjarnadóttur og Alexander Örn Júlíusson  
4. flokki Vals í handbolta*

# 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 stórum leikdögum.

**Nánari upplýsingar á [valur.is](http://valur.is)**



Atli Sveinn og Halla með Ívar Hrafn, Ara Val og Atla Gauta.

# Ég hef aldrei skilið hvers vegna menn þurfa að læra að tapa

**Atli Sveinn Þórarinnsson hefur leikið með meistaraflokki Vals í knattspyrnu síðastliðin 5 tímabil og hefur verið einn lykilmanna liðsins allan tímann. Hann hefur á þeim tíma hampað fjölmörgum titlum með Val en segir að síðasta tímabil hafi verið mikil vonbrigði fyrir sig og liðið í heild. Atli hefur gert nýjan samning við Val til þriggja ára og vill taka þátt í að koma Val á toppinn að nýju**

**Eftir Guðna Olgeirsson**

Atli Sveinn tók vel í beiðni Valsblaðsins um viðtal um ferillinn og árin hjá Val. Blaðamaður Valsblaðsins heimsótti Atla Svein og fjölskylda eina kvöldstund í nóvember yfir kaffi og súkkulaði til að spjalla og skoða myndir af ferlinum. Atli Sveinn og fjölskylda hefur komið sér vel fyrir í Víkingshverfinu með konu sinni Höllu Bjarklind og þremur sonum, Atli Gauta sem er byrjaður að æfa fótbolta með Víkingi, Ara Val og Ívari Hrafn. Atli hefur frá ýmsu skemmtilegu að segja um íþróttuferilinn sem spannar alls 23 ár með KA, Örgryte í Svíþjóð og Val. Einnig hefur Atli leikið nokkra landsleiki í fótbolta og á glæstan feril í handbolta með yngri flokkum KA.

Atli Sveinn er fæddur 1980 á Akureyri, uppalinn í hjarta KA hverfisins eins og hann kemst sjálfur að orði og það er greinilegt að í honum slær KA hjarta

auk Valshjartans. Hann er elstur þriggja systkina og segir að töluverður íþróttáhugi sé í fjölskyldunni, en faðir hans Þórarinn Egill Sveinsson lék á yngri árum bæði fótbolta og handbolta með KA en móðir hans Inga Einarsdóttir var sjálf ekki í íþróttum en þau hafa bæði verið afar dugleg í öllum stuðningi við starfið í KA og stutt hann mikið í gegnum tíðina. Atli er elstur þriggja systkina sem öll hafa lagt stund á boltaþróttir, Kjartan Páll bróðir hans er í fótbolta og lék síðastliðið sumar með Aftureldingu en Þórdís Inga systir hans var í handbolta, t.d. með HK en er nú hætt.

## **Var í handbolta og fótbolta og fleiri íþróttagreinum á yngri árum**

„Ég byrjaði 6 ára að æfa fótbolta í KA með vinum mínum og hafði góða þjálfara

í yngri flokkunum, t.d. Þorvald Örlýgsson, Erling Kristjánsson og Ólaf Gottskálksson en sá maður sem hafði mest mótandi áhrif á mig sem íþróttamann var Jóhannes Bjarnason sem þjálfaði mig bæði í handbolta og fótbolta og er ég afar þakklátur fyrir allt sem hann gerði fyrir mig. Ég prófaði margar íþróttagreinar á yngri árum, var í handbolta og fótbolta alla yngri flokkana, prófaði júdó í nokkur ár, glímu og var síðan í körfubolta hjá Þór í eitt ár. Þegar ég var 17 ára valdi ég fótboltann fram yfir handboltann þrátt fyrir að mér hafði í raun gengið mun betur í handboltanum. Þar var ég í sterkum hópi sem vann fjölda titla en í fótboltanum var árangurinn í yngri flokkunum ekkert til að hrópa húrra yfir. Okkur gekk bara svona la, la, en í heildina fannst mér samt skemmtilegra í fótbolta. 17 ára fékk ég sénsinn að leika með meistaraflokki



Atli Sveinn skoraði sigurmarkið í lokaleik Íslandsmótsins 2007 gegn HK í 1–0 sigri sem tryggði Val titilinn eftir 20 ára bið.

KA undir stjórn Sigga Lár Skagamanns, hann hafði mikla trú á mér og eftir það var ekki aftur snúið.

### Margir KA leikmenn auk Atla hafa gengið til liðs við Val

„Ég er einn af þeim fótboltamönnum sem er alltaf að segja frægðarsögur af því vað við vorum einu sinni góðir í handbolta, en ég á 5 Íslandsmeistaratitla í handbolta í KA og var í frábærum hópi og á ég ógleymanlegar minningar frá handboltaferlinum,“ segir Atli stoltur. Sumir strákanna leika enn handbolta, t.d. Jónatan Magnússon, en enginn úr hópnunum hefur komið til Vals úr hans árgangi en Heimir Árnason og Baldvin Þorsteinson sem nú leika með Val í handbolta eru á svipuðum aldri. Atli vekur jafnframt athygli á því hversu margir KA leikmenn hafi komið til Vals á undanförunum árum og það finnst honum ánægjulegt. Auk handboltastrákanna nefnir hann félagasína í Valsliðinu um lengri eða skemmri tíma, Pálma Rafn Pálmason, Örn Kató Hauksson og Þorvald Makan Sigbjörns-son. Ekki megi gleyma Jóni Kristjánssyni sem lék áður handbolta með Val og

þjálfaði liðið um tíma. „Það er skemmtilegt hversu margir KA menn hafa komið til Vals en ég hef enga hugmynd um ástæður þess,“ segir Atli hugsí.

### Tvítugur í atvinnumennsku til Örgryte í Svíþjóð

Atli Sveinn fór til reynslu til sænska úrvalsdeildarliðsins Örgryte tvítugur að aldri árið 2000, og fékk árið eftir A liðs samning við liðið. „Þetta var mjög lærdómsríkur tími í Svíþjóð, en ég lék með þeim fjögur tímabil og við vorum í toppbaráttunni í Allsvenskan á þessum árum. Eftir á að hyggja hefði ég viljað spila meira með liðinu, sérstaklega síðari árin. Konan mín var í hjúkrunarfræðinámi úti og við vorum komin með okkar fyrsta barn þannig að við skelltum okkur bara heim aftur sumarið 2004 til að spila með KA. Við fluttum reyndar aftur út um haustið, konan mín var að klára námið og ég æfði með Örgryte og lék eitthvað með þeim, en samningurinn rann út í október. Skömmu síðar höfðu Valsmenn samband og það var ekki erfið ákvörðun enda stefndum við að flytja aftur heim.“

### Góð ár með Willum

„Þegar ég kom til Vals var nýbúið að ráða Willum Þór Þórsson sem þjálfara og fá ýmsa nýja leikmenn sem mynduðu ásamt leikmönnum sem fyrir voru ákveðinn kjarna í Valsliðinu. Þar má t.d. nefna Steinþór Gíslason, Grétar Sigfinn Sigurðsson, Kjartan Sturluson, Sigbór Júlíusson og Gumma Ben. Það var augljóslega mikill kraftur í stjórn félagsins og Willum náði upp mikilli stemningu strax með þennan hóp í höndunum. Árin á undan höfðu verið liðinu erfið, það hafði rokkað á milli deilda, oft skipt um þjálfara með líttinn stöðugleika og í raun voru menn hættrir að taka Val alvarlega sem lið í fótbolta karla, þrátt fyrir glæsta fortíð. Þessu vildu menn breyta með nýrri stjórn, nýjum þjálfara og nýjum leikmönnum ásamt þeim góða kjarna sem var til staðar. Okkur hefur tekist að festa Val í sessi sem alvörufélag að nýju, sérstaklega fyrstu þrjú árin þótt heldur hafi gengið illa á undanförunum tveimur árum. Fyrsta árið mitt vorum við bikarmeistararar og urðum í 2. sæti í deildinni. Síðan urðum við loksins Íslandsmeistarar 2007 eftir tuttugu ára bið hjá félaginu og



Sígursælir Íslandsmeistarar KA í handbolta 1991 í 5. flokki eftir sigur á ÍR í úrslitaleik undir stjórn Jóhannesar Bjarnasonar sem er lengst til hægri á myndinni. Þórarinn Egill Sveinsson faðir Atla og liðstjóri er í efri röð lengst til vinstri. Atli er í efri röð sá fimmti frá vinstri. Atli vann alls 5 Íslandsmeistaratitla með KA í yngri flokkum í handbolta. Á myndinni til hægri hampar Atli Sveinn Íslandsmeistarabikarnum í eitt þessara skipta.



á þeim tíma unnum við nánast öll mót, t.d. Reykjavíkurmót og Íslandsmótið inn-anhúss, deildarbikar og titlarnir streymdu til félagsins. Síðan gekk okkur heldur verr í fyrra, enduðum í 5. sæti í deildinni en í sumar var langversta tímabilið þar sem allt gekk á afturfótunum og við enduðum í 8. sæti þegar upp var staðið, langt undir væntingum okkar og allra í kringum félagið. Hópurinn hjá Val hefur alla tíð verið mjög góður, mórallinn hefur verið finna og allt gekk okkur í hagin á tímabili og nú er kominn tími til að sanna sig að nýju,“ segir Atli ákveðið.

### Eðlilegt að stuðningsmenn Vals geri miklar kröfur

Atli Sveinn segist hafa gert sér vel grein fyrir gagnrýni stuðningsmanna Vals á síðasta tímabili og telur að hún hafi á margan hátt átt rétt á sér. Liðið hafi einfaldlega ekki staðið undir væntingum og hann hefur fullan skilning á því að stuðningsmenn hafi verið ósáttir. „Ég held að það sé miklu skemmtilegra að spila fyrir Val sem er félag með sögu, mikla hefð og marga titla á bakinu en fyrir félag sem hefur ekki náð sömu stöðu þar sem enginn reiknar með árangri. Mér finnst það forréttindi að spila fyrir félag sem vill vinna titla. Mér finnst sjálfsagt að stuðningsmenn og forysta félagsins geri miklar kröfur og láti leikmenn fá að heyra þær skoðanir. Mér finnst að uppbyggileg

gagnrýni stuðningsmanna skipti miklu máli og er mikilvæg til að skapa metnað. Mér þætti verra ef stuðningsmönnum væri alveg sama um gengi og árangur liðsins og ekki má gleyma því að stuðningsmennirnir hafa verið lengur hjá félaginu en ég. Ég þekki það með stóru liðin úti í heimi, t.d. Juventus, AC Milan og Liverpool að stuðningsmenn eru fljótir að snúa baki við félaginu þegar illa gengur og sýna litla þolinmæði. Almennt finnst mér stuðningsmannamenning á Íslandi of mjúk og mér finnst frábært ef félög eiga kröftuga og kröfuharða stuðningsmenn,“ segir Atli hógværðin uppmáluð.

### Hvað gerðist hjá Valsliðinu í sumar?

„Það er ekki auðvelt að segja en árið 2008 ætluðum við að fylgja Íslandsmeistaratitlinum eftir en það gekk ekki og endaði liðið í 5. sæti. Síðan ætlaði liðið svo sannarlega að gera betur síðatliðið sumar og markmiðið var sett á titlinn, allir ætluðu að standa sig. Ég held að við höfum gert þau mistök að setja markið of hátt fyrir tímabilið og strax eftir nokkrar fyrstu umferðirnar þegar á móti blés sáum við að líklega værum við ekkert að fara að ná titlinum. Takmarkið fjarðaði í raun út snemma móts, við misstum móðinn, héldum ekki haus, og í raun stóð þá ekkert eftir til að keppa að, þetta er a.m.k. mín skýring á því hvers vegna allt gekk á afturfótunum hjá okkur í sum-

ar. Við hreinlega gáfumst of snemma upp, það voru stóru mistökin okkar. Það helsta sem við getum lært af tímabilinu er að halda haus þótt á móti blási, gefast ekki upp. Mér fannst þjálfarnir allir standa sig vel og ég hef lært mikið af þeim, Willum gerði frábæra hluti fyrir félagið og ég lærði líka ýmislegt af Atla og Þorgrími, þótt árangurinn í sumar tali öðru máli. Ég held að það sé ekki hægt að kenna þjálfurunum sérstaklega um hvernig fór, það er alltof einföld skýring að skella skuldinni á þá. Við ætluðum okkur að ná titlinum, en enduðum í 8. sæti og leikmenn liðsins voru sammála því að árangurinn hafi í sumar verið langt undir væntingum. Mér finnst umfjöllunin í fjölmiðlum sýna að farið er að líta á Val að nýju sem eitt af stóru liðunum og í því ljósi er neikvæð umfjöllun fjölmiðla skiljanleg þar sem miklar væntingar eru gerðar til liðsins,“ segir Atli sem greinilega hefur mikið velt fyrir sér slöku gengi liðsins í sumar.

### Líst vel á nýjan þjálfara

Gunnlaugur Jónsson, Skagamaður, var í haust ráðinn nýr þjálfari til Vals, en hann stýrði síðastliðið sumar Selfyssingum til sigurs í 1. deild sem leika á næsta tímabili í fyrsta sinn í sögu félagsins í efstu deild karla í fótbolta. Atla Sveini líst mjög vel á nýja þjálfarann og þjálfarateymið allt. „Gunnlaugur kemur með ferska vinda til félagsins, það er stutt síð-





„Mér finnst eðlilegt að stuðningsmenn Vals geri miklar kröfur til liðsins,“ segir Atli.

an hann var farsæll leikmaður og það finnst mér kostur. Hann hefur reyndar ekki mikla reynslu sem þjálfari, en hann gerði frábæra hluti á Selfossi, en á örugglega eftir að komast að því fyrr en síðar að það er ekki það sama að þjálfva Val og Selfoss myndi ég halda, en ég hef fulla trú á því að hann muni standa sig vel og ekki spillir fyrir reynsla hans sem leikmaður,“ segir Atli.

## Hvarflaði aldrei að mér að hætta eftir síðasta tímabil

Atli Sveinn segir að síðasta tímabil hafi verið gríðarlega erfitt en þó segir hann að æfingarnar hafi veið skemmtilegar og góður mórall í hópnum, en samt hafi ekkert gengið í leikjunum. „Tímabilið var mjög lærdómsríkt og ég held að þetta ár hjálpi okkur fyrir næsta tímabil, okkur var hreinlega kippt niður á jörðina. Við þurfum svo sannarlega að sanna okkur að nýju, bæði fyrir sjálfum okkur, þjálfurum, stuðningsmönnum Vals og einnig fótboltaheiminum á Íslandi eftir þessi tvö síðustu mögru tímabil. Ég held að mikilvægast sé fyrir okkur að sanna fyrir sjálfum okkur að við eigum heima meðal þeirra allra bestu þar sem við gerðum það svo sannarlega ekki á síðasta tímabili, urðum nánast að athlægi. Mig langar að sanna mig að nýju sem fótboltamaður en síðasta tímabil lagðist nokkuð á sálina hjá okkur öllum og við þurfum allir sem einn að rísa upp að nýju. Þetta allt hefur vissulega þroskað mann sem persónu

en þó skil ég ekki af hverju menn þurfi að læra að tapa, sjáðu t.d. Ryan Giggs og Paul Scholes, þeir hafa unnið allt og ég sé ekki að þeir hafi þurft að lenda í 8. sæti í ensku deildinni með Man Utd til að verða góðir leikmenn, þeir eru frekar fæddir sigurvegarar,“ segir Atli og brosir.

## Engir draumar um frekari atvinnu-mennsku eða landsliðssæti

Hjá Atla er aðalmálið núna að einbeita sér að næsta tímabili hjá Val, og hann segist ekkert vera að velta fyrir sér frekari atvinnu-mennsku. „Það er mikil hætta á því að ef maður er of mikið að hugsa um mögulega atvinnu-mennsku erlendis þá gleymi menn að einbeita sér að verkefnum hér heima. Ef það gengur vel og rétta tækifærið býðst þá er aldrei að vita, en ég er ekkert að pæla núna í atvinnu-mennsku,“ segir Atli. „Það sama er með landsliðið, en ég hef tekið þátt í nokkrum landsleikjum en hef undanfarið ekkert verið með í þeirri mynd. Þar gildir það sama og með atvinnu-mennskuna, fyrst er að sanna sig að nýju með Val og þar liggur nú metnaður minn. Það var vissulega gaman að vera með í landsliðshópnum og þegar Val gekk sem best fyrir tveimur árum þá voru 6 Valsmenn í hópnum, auk mín voru Pálmi Rafn, Birkir Már, Baldur Ingimar, Bjarni Ólafur og Kjartan Sturlu,“ segir Atli.

## Öflugt kvennalið Vals styrkir félagið mikið

Atla finnst það styrkja félagið mikið að hafa öflugt kvennalið í fótbolta og hann

er mjög stoltur af stelpunum sem séu flottar fyrirmyndir fyrir unga iðkendur og þær hafa í raun haldið merki félagsins uppi í fótbolta og styrkt félagið mikið. „Mér finnst frábært að fylgjast með stelpunum og við strákarnir getum lært heilmikið af þeim, t.d. finnst mér þær vera mun duglegri að virkja hverfið og tengjast betur yngri flokkunum og mér finnst líka athyglisvert hversu margar ungar stelpur eru að æfa fótbolta með Val með frábærum árangri. Við strákarnir gætum verið sýnilegri í félagsstarfinu, t.d. kynnt fótbolta í skólunum, fylgst með æfingum og aðstoðað krakkana eftir því sem við getum, en árangursríkast er að mínu mati að ná góðum árangri á vellinum og vera góðar fyrirmyndir fyrir krakkana,“ segir Atli eftir nokkra umhugsun.

## Valur er félag með ríka sögu og hefð

„Ég finn vel fyrir þessari miklu sögu sem er í Val og finnst gaman hversu vel félagið ræktar hana, t.d. með upplýsingum í Valsheimilinu á veggjum, með styttu af sr. Friðrik, Friðrikskapellu, Valsblaðinu og samkomum hjá Val. Að mínu mati er Valur stórveldi í boltaþróttum, með mikla sigurhefð, sérstaklega í fótbolta og handbolta, bæði karla og kvenna og karfan er líka mikilvæg þótt þar sé ekki eins rík hefð. Það hefur verið frábært fyrir mig að vera í Val öll þessi fimm ár allt frá fyrstu mínútu og mér hefur liðið vel á Hlíðarenda og ég er orðinn mikill Valsari, rauður í gegn,“ segir Atli að lokum og brosir.

*Kjartan Sturlu markmaður fagnar með Atla Sveini bikarmeistaratitli með Val 2005 eftir 1–0 sigur á Fram. Atli var fyrir leik með stóra kúlu á höfðinu en í leiknum tóku meiðslin sig upp og hann fékk heilahristing og það blæddi úr höfðinu. Atli var bara vafinn í hálfleik og hann hélt áfram til leiksloka. Eftir leikinn kom í ljós að hann hafði fengið heilahristing við höggid en kappið var það mikið að áfram var haldið til leiksloka, en Atli man ekkert eftir seinni hálfleik og hann missti af fagnaðarlátunum og verðlaunaafhendingu þar sem farið var beint með hann upp á slysavardstofu.*





# Ég fylgist með börnunum í Val og verð alltaf Valsari

**Guðmundur Hrafnkelsson er leikjahæsti leikmaður íslenska landsliðsins í handknattleik frá upphafi með 406 leiki á árunum 1987–2005. Guðmundur varð 5 sinnum Íslandsmeistari með Val, þar af fjórum sinnum í röð árin 1993–1996 auk ársins 1998. Þá varð hann í tvígang bikarmeistari, 1993 og 1998**

Eftir Einar Örn Jónsson

Guðmundur hóf iðkun handknattleiks sem ungur drengur með Fylki í Árbænum. Sökum skorts á meistaraflokki í Fylki hélt hinn ungi markvörður í Kópavoginn og lék þar sem Breiðablik og vakti frammistaða hans þar mikla athygli á sínum tíma. Á þeim árum var hann í fyrsta sinn valinn í íslenska landsliðið og stórlíð þess tíma, FH, fékk hann til liðs við sig. Þrátt fyrir gott gengi með FH ákvað Guðmundur að söðla um og ganga til liðs við Val haustið 1991.

## Ómetanlegur tími hjá Val

*Hvernig kom það til að þú gekkst til liðs við Val?* „Það var þannig að við Bergsveinn Bergsveinsson vorum báðir í FH í þessum tíma og það var kannski ekki alveg pláss fyrir okkur báða. Einar Þorvarðarson var í markinu hjá Val á þessum árum og hann var að hætta og því laus staða fyrir mig þar. Það var því alveg kjörið fyrir mig að breyta til og ég sé ekki eftir því.“

*Hvernig meturðu árin í Val?* „Þessi

ár voru alveg ómetanleg fyrir mig hvað handboltinn varðar. Við vorum alltaf í toppbaráttu, ef frá er talið fyrsta árið mitt sem var meiðslaárið mikla. Það var skemmtileg og góð blanda af yngri og eldri leikmönnum á þessum árum [Innskot blm. Ungir leikmenn á borð við Dag Sigurðsson og Ólaf Stefánsson og eldri leikmenn á borð við Valdimar Grímsson, Jakob Sigurðsson og Jón Kristjánsson]. Við nutum mikillar velgengni og það gekk allt alveg stórkostlega vel.“

*Er eitthvað sérstaklega eftirminni-*



„Peir sem eru lengi í handbolta spila oftast flesta leikina,“ segir Guðmundur.

legt af árunum á Hlíðarenda? „Ja, ekki beint. Við vorum alltaf í toppbaráttunni og sennilega standa upp úr úrslitaleikirnir okkar mörgu, sérstaklega þeir sem við náðum að snúa úr vonlitlum stöðum í sigur. Leikurinn við KA að Hlíðarenda 1995 og bikarúrslitin 1998 koma þarna upp í hugann.“

### Mikið stökk en sé ekki eftir því

Sumarið 1999 ákvað Guðmundur að reyna sig erlendis og gekk til liðs við þýska liðið Nordhorn sem þá lék í 2. deild en var stórhuga mjög og fór rakleitt upp í 1. deild á fyrsta ári Guðmundar.

„Þetta var nú þannig að ég var á leiðinni til Spánar að spila. Ég var kominn með undirskriftarhæfan samning þar þegar Nordhorn hringdi. Ég ákvað að fara þangað frekar en til Spánar. Ég var orðinn 34 ára gamall og þetta var mikið stökk að taka með fjölskylduna en ég sé ekki eftir því. Ég gekk svo til liðs við Conversano á Ítalíu eftir Nordhorn og það var sérstakt. Það er náttúrulega allt önnur menning á Ítalíu og það var gaman að kynna þá.“

### Peir sem eru lengst í þessu spila oftast flesta leiki

Guðmundur náði þeim einstaka árangri á Ólympíuleikunum í Aþenu árið 2004 að leika sinn 400. landsleik fyrir Ísland.

Sem dæmi um hversu einstakur þessi árangur er má geta þess að einungis einn annar Íslendingur hefur leikið yfir 300 landsleiki en Geir Sveinsson lék á sínum tíma 340 leiki.

„Þetta var gríðarlega skemmtilegur tími en þessi áfangi gefur mér ekkert meira. Það var mér aldrei neitt sérstakt takmark að spila sem flesta leiki. Maður var bara í þessu og spilaði á meðan svo

var. Peir sem eru lengi í þessu spila oftast flesta leikina. Það er gaman að því að vita að það er líklega langt í að metið verði slegið en annars hugsa ég ákaflega lítið um þetta.“

*Sérðu fyrir þér að leggja hjálfun fyrir þig, meira en sem nú er?* „Já, það hefur alveg blundað í mér að hjálfa. Ég lít svona á mitt starf sem aðstoðarþjálfari hjá Víkingi sem fyrsta skrefið í átt að því. Það er náttúrulega mikil reynsla sem maður býr að eftir öll þessi ár og ég lít á það sem skyldu þeirra sem búa yfir slíkri reynslu að miðla af henni.“

*Markmannshjálfun á Íslandi hefur oft verið gagnrýnd fyrir að vera of lítil. Ertu sammála því og ef þá, hvaða leiðir sérðu í þeim málum?* „Ég tel að markmönnum sé ekki sinnt sem skyldi. Þessi tiltekna staða er allt öðruvísi en allar hinar á vellinum og það kallar á sérhæfingu. Ég tel ákaflega mikilvægt að kenna markmönnum snemma grunnatriðin og ákveðnar grunnæfingar svo þeir geti þegar fram líða stundir sinnt sér talsvert sjálfir á æfingum. Þetta er samt eitthvað sem félögin mættu veita meiri athygli, nóg er til af mönnum til að kenna þessi atriði.“

*Arnar, sonur þinn, leikur með Val. Togar Hlíðarendaugin í þig?* „Auðvitað! Maður fylgist með börnunum í Val og ég verð alltaf Valsari. Hvort maður komi aftur á Hlíðarenda sem þjálfari veit enginn og kannski vissara að útiloka ekki neitt.“



„Ég tel að markmönnum sé ekki sinnt sem skyldi,“ segir Guðmundur.



# Ég legg ávallt metnað í það sem ég geri

**Rakel Logadóttir er einn leikreyndasti leikmaður í sigursælu kvennaliði Vals í knattspyrnu og hefur fagnað óteljandi titlum á ferlinum. Hún hefur verið viðloðandi kvennalandsliðið lengi og hefur síðari ár þjálfað yngri flokka hjá Val með góðum árangri**

**Eftir Guðna Olgeirsson**

Rakel Loga er metnaðarfull og leggur mikið á sig til að ná árangri í fótbolta. Helsta fyrirmyndin hennar í fótbolta er Ryan Giggs. Einnig nefnir hún Mörthu, Birgit Prinz og Míu Hamm þegar hún var að spila og svo Christiano Ronaldo. Spurð um eftirminnileg atvik úr boltanum þá finnst henni standa upp úr með Val þegar liðið komst í 8 liða úrslit í Evrópukeppni félagsliða fyrir nokkrum árum. Einnig finnst henni allir Íslandsmeistararitlarnir og bikarmeistararitlarnir með Val mjög eftirminnilegir. „Þó er eftirminnilegasti leikur sem ég hef spilað með Val bikarúrslitaleikurinn á móti Breiða-

blik árið 2006 sem endaði í framlengingu og vítaspyrnukeppni. Ég man að ég fékk krampa snemma í síðari hálfleik og ég spilaði með krampa í kálfanum allan seinni hálfleikinn, alla framlenginguna og tók svo víti. Ég held að þetta sé sætasti sigur sem ég man eftir,“ segir Rakel eftir umhugsun. „Markmið mitt sem leikmaður er að bæta mig frá ári til árs. Einnig er alltaf markmið að vinna titla með Val og að reyna að komast í landsliðshópinn. Markmið mitt sem þjálfari er að bæta leikmennina mína markvisst og vinna titla með 2. flokki kvenna. Ég held að það komi titlar í hús bæði hjá meist-

araflokkir og 2. flokkir kvenna á næsta ári,“ segir Rakel spök.

## **Íþróttافرæðingur, íþróttakennari, þjálfari og leikskólakennari**

Rakel stundaði nám við Kvennaskólann í Reykjavík og fór þaðan beint út til Bandaríkjanna í University of North Carolina at Greensboro. Þar spilaði hún fótbolta á fullum skólstyrk og lærði íþróttافرæði í 4 ár. Að því loknu lauk hún íþróttakennaranámi frá Laugarvatni og starfar nú sem fagstjóri íþróttá heilsuleikskóla ásamt því að vera knattspyrnu-



Rakel fagnar með félögum sínum Íslandsmeistaratitli 2009.



Rakel heilsar ungum stuðningsmönnum Vals eftir sigurleik.

þjálfari. „Mín helstu markmið í starfi er að gera hlutina vel og örugglega. Ég legg ávallt metnað í það sem ég geri og reyni svo að njóta þess,“ segir Rakel.

### Mikil stráka –stelpa í æsku

„Ég held að ég hafi byrjað að æfa fótbolta af því að ég var svo mikil strákastelpa og ég lék mér alltaf með strákum og þeir voru alltaf í fótbolta. Ég byrjaði 9 ára að æfa fótbolta og ég man að móðir mín var nú ekkert allt of sátt við þetta en hún fékk víst litlu ráðið. Ég átti heima í Kópavogi og byrjaði því að æfa með Breiðabliki og var þar í 1 ár og flutti svo í Vesturbæinn og var í skóla með gallhörðum KR-ingum. Ég ákvað frekar að fara í Val þar sem mér fannst KR-ingar leiðinlegir og líka af því að Þóra B. Helgadóttir landsliðsmarkvörður var vinkona mín á þessum tíma og ég eiginlega elti hana. En það sem stendur upp úr í yngri flokkunum í Val var í 3. flokki þegar við unnum allt. Ragna Lóa Stefánsdóttir var að þjálfva okkur og þetta var eftirminnilegasta árið af öllum. Við vorum kallaðar rauða hraðlestin í einhverju blaði og okkur þótti það ekkert smá gaman. Svo skemmdi ekki fyrir að hafa þjálfara sem lék sjálf með meistaraflokki. Hún var mikil fyrirmynd fyrir okkur.“

### Rakel er mikill þakkrari

Í Val hefur Rakel kynnst sínum bestu vinkonum „Ég, Laufey Ólafs og Erna Erlends urðum bestu vinkonur í Val. Ég held að við höfum hist á hverjum degi í nokkur ár og alltaf náðum við að gera eitthvað heimskulegt saman. Ég man að einu sinni þá fórum við heim til þjálfarans okkar, Ólafs P. Guðbjartssonar, og vöfðum bílinn hans með spólufilmu og klósettpappír. Hann var víst ekkert voða sáttur með þetta daginn eftir þegar hann

vaknaði og ætlaði í vinnunna,“ segir þakkrarinn Rakel.

### Það var mjög gaman að leika í Eyjum

Rakel hefur leikið allan sinn feril hér á landi í Val nema eitt sumar hélt hún á vit ævintýranna og lék með ÍBV ásamt Laufeyju Ólafs þegar Elísabet Gunnarsdóttir þjálfaði liðið. „Það var mikil stemning í Eyjum og maður fann að öll eyjan var alltaf að fylgjast með liðinu. Það var mjög gaman að vera þarna þangað til að Beta var látin fara. Hún er frábær þjálfari og að mínu mati þá kunnu þeir ekki að meta starfið sem hún vann þarna. En að öðru leyti var frábær lífsreynsla að vera í Eyjum og ég hef sjaldan átt eins skemmtilegt sumar og þá.“

### Hugarfar sigurvegarans er ríkjandi í Val

Spurð um lykilinn að velgengni kvennaliðs Vals í fótbolta nefnir Rakel strax að mikill metnaður sé í herbúðum liðsins og þjálfunin sé fyrsta flokks. „Við erum allar tilbúnar til að leggja mikið á okkur, æfa aukalega, fórna ýmsu félagslegu og því um líkt. Einnig höfum við skapað jákvætt hugarfar sem er ríkjandi hjá okkur, hugarfar sigurvegara. Við erum allar sigurvegarar í þessu liði og ef nýr leikmaður kemur inn í liðið leiðum við hana í hugarfar sigurvegarans. Við gerum bara það sem það þarf til að vinna, svo einfalt sem það kann að hljóma,“ segir Rakel.

### Púsluspil að þjálfva 2. flokk kvenna

Á undanförunum árum hefur Rakel nýtt menntun sína og reynslu og þjálfað yngri flokka hjá Val. Hún þjálfaði um tíma yngstu flokkana, bæði stelpur og stráka með góðum árangri en er nú aðalþjálfari

2. flokks kvenna og landaði með þeim Íslandsmeistaratitli í sumar, í fyrsta sinn frá 2001 og kann hún vel við þjálfarastarfið. „Það að þjálfva 2. flokk getur verið mjög mikið púsluspil og allt þarf að ganga upp til að vinna titilinn. Hópurinn er alltaf tvískiptur og þarna eru leikmenn sem æfa bara með 2. flokki auk leikmanna sem æfa bara með meistaraflokki en spila leikina með 2. flokki ef þeir eru ekki bundnir með meistaraflokki. Sumarið hjá 2. flokki gekk svona upp og ofan en við töpuðum ekki einum leik og það sýnir styrkleika liðsins og hvað við erum heppin að eiga marga unga og efnilega leikmenn. Ég reyndi eftir bestu getu að búa til þetta „winner“ hugarfar en 2. flokkur kvenna hafði ekki unnið titil síðan 2001 þegar Dóra Stefáns og Dóra María voru með liðinu. Ég er bara þannig að ég þoli sjálf ekki að tapa og þegar stelpurnar koma á æfingu hjá mér þá krefst ég þess að þær leggi sig fram og geri hlutina almennilega, annars er ég ekki sátt. Markmið fyrir næsta tímabil er einfalt, að gera betur en á síðasta tímabili. Við eigum enn eftir að vinna bikarinn og ég myndi vilja taka þetta tvöfalt og ég er á þeirri skoðun að 2. flokkur kvenna í Val sé um þessar mundir sá besti á landinu,“ segir Rakel sannfærandi.

### Freyr er frábær þjálfari

Rakel getur ekki leynt ánægju sinni með Frey Alexanersson þjálfara sinn, eða Freysa eins og hann er yfirleitt kallaður.



„Við erum meistarar, hverjir eru bestir,“ hrópar Rakel eftir að titillinn var í höfn í sumar.

„Freyr leggur mikla vinnu og metnað í þjálfunina og er bara að uppskera eins og hann sáir. Hann á mikinn þátt í velgengni liðsins og hann er besti þjálfari sem ég hef haft. Hann nær mjög vel til allra leikmanna og kann á okkur konurnar. Við erum jú svolítið flóknar og stundum þurfum við bara smá knús. Hann passar mjög vel upp á okkur eldri stelpurnar að við fáum hvíld og frí þegar við þurfum á því að halda. En yfir heildina þá er hann mjög fær í sínu og kann leikinn mjög vel. Ekki skemma taktarnir fyrir á æfingu þegar hann tekur fram skóna,“ segir Rakel og brosir við tilhugsunina.

### Forréttindi að spila með landsliðinu

Eins og allir vita þá komst kvennalandsliðið í fótbolta í fyrsta sinn á lokakeppni stórmóts í sumar og tók Rakel þátt í því ævintýri ásamt ýmsum öðrum félögum úr Val. Lokakeppni EM er eftirminnilegasta verkefnið sem Rakel hefur upplifað með landsliðinu. Eftir erfið meiðsli ákvað Rakel í byrjun árs að halda áfram í fótbolta og lagði allt kapp á að komast í landsliðshópinn fyrir EM. „Það var ekkert skemmtilegra en að vera síðan valin í hópinn. Það eitt að komast á svona stórmót eru forréttindi og þetta er eitt-hvað sem ég mun aldrei gleyma. Það sem

stendur upp úr þessari keppni var að fá að taka þátt í leiknum á móti Noregi. Ég held ég hafi sjaldan notið þess að spila eins og þá. En á móti þá voru verstu vonbrigðin að liðið skyldi ekki gera betur og einnig að fá ekki fleiri tækifæri á mótinu þó svo að ég hafi verið mjög þakklát fyrir þessar 30 mínútur sem að ég fékk.

Þetta mót er án efa það eftirminnilegasta sem ég hef upplifað með A-landsliðinu og það eru því lík forréttindi að fá að spila fyrir landið sitt. Stelpur sem fá það tækifæri ættu að njóta þess í botn,“ segir Rakel.

### Góðar fyrirmyndir innan sem utan vallar

„Það er mjög mikilvægt að ungir leikmenn hafi einhvern til að líta upp til. Það er alltaf gott að líta á fræga fótboltafélki út í heimi og hafa það sem fyrirmynd en það er líka nauðsynlegt fyrir ungu kynslóðina að eiga fyrirmyndir á staðnum og geta kannski kíkt á æfingar og gefið góð ráð. Þau skilaboð sem ég myndi vilja gefa ungu fótboltafélki er að æfa vel og borða hollan og góðan mat. Svo skemmir ekki ef krakkarnir vita hvað þeir vilja, vilja þau komast í meistaraflók í Val, spila með landsliði eða verða atvinnumenn eða konur. Það er um að gera að



Rakel á fleygiferð með kvennalandsliðinu.

stefna hátt og láta sig dreyma því það gæti allt ræst einn daginn.“

### Hvernig hefur stuðningurinn verið við kvennaliðið í Val?

„Það er alltaf sami mannskapurinn sem mætir á alla leiki. Valskarlarnir í stúkunnni eiga hrós skilið fyrir að mæta og ég get ekki annað en list ánægju minni að sjá þá upp í stúku nánast hvar sem er á landinu. Svo mæta yngri flokkarnir vel á leikina og aðrir aðstandendur. Einnig vil ég koma á framfæri þökkum til annarra flokka í Val sem studdu við bakið á okkur. Handboltafólkið og 2. flokkur karla og kvenna eiga hrós skilið fyrir dólglæt-in sem þau sköpuðu á mikilvægum tímapunktum. Takk fyrir okkur,“ segir Rakel þakklát og auðmjúk í lokin.



Marki fagnað að hætti hússins.

**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**

### NXT Generation® Glass Cleaner

Tryggir að glerið sé óaðfinnalegt og skýnandi jafnvel þó að það hafi verið þakið erfiðum óhreiningum.

### Hot Rims® All Wheel Cleaner

Með þessu töframeðali þá verða felgunar sem nýjar! Hentar á allar gerðir felga og þekkir varla óhreiningu sem ekki renna af eftir kynni við Hot Rims!

### Ultimate Quick Detailer.

Berðu á og strjúktu af og bíllinn verður sem nýr á svipstundu. Töfraefni til að nota á milli þvotta eða til að tóna vaxið og ná af smá-óhreiningum.

### NXT Generation® Car Wash

Pvær af afnvel erfiðustu óhreiningu sem lenda á bílnum. Mjúk efnablanda sem hreyfir ekki við vaxhúð og er mild á allt lakk og lista sem og víníl, málm, gúmmí og plast.

### NXT Generation® Tech Wax™

Eitt fullkonnasta bón sem þróað hefur verið. Formúla sem er auðveld í vinnslu og gefur frábæran árangur. Deyfir út hringispur, hindrar áhrif UV geislunar og veitir langtíma vernd og óaðfinnalegan gljá.

Mikrófíber klútur, sá besti til að strjúka bónið af.

Bónpúði til að bera bónið á.



# Meistarabón

Meguiar's taskan inniheldur öll bón- og hreinsiefni fyrir kröfuhörðustu bílaáhugamenn!

Verð aðeins  
**15.900 kr.**  
þú færð töskuna  
og eitt efni ókeypis!

Gjöf sem slær í gegn hjá þeim sem leggja metnað í að hafa bíllinn eins glæsilegan og kostur er.

\*Verð 15.900 kr. og miðað við alm. verð þá færðu eitt efni og töskuna í kaupbæti eða u.þ.b. 5.000 kr. kaupaukal

  
**MÁLNINGARVÖRUR** EHF



# Það væri ekki leiðinlegt að lifa á því að spila fótbolta

**Hallbera Guðný Gísladóttir er 23ja ára og leikur knattspyrnu með meistaraflokki Vals**

**Nám:** Ég er í sögu í HÍ.

**Kærasti:** Tek við umsóknum.

**Af hverju Valur:** Frábært félag með fjölskyldustemningu og ekkert annað kemur til greina.

**Hjá hvaða liðum hefur þú verið í fótbolta:** Ég er alin upp á Akranesi og spilaði upp alla yngri flokkana og í meistaraflokki hjá ÍA.

**Frægur Valsari í fjölskyldunni:** Nei held ekki, á samt nóg af Vals frændum t.d. Orri í handboltanum og Reynir í fótboltanum. Svo er Hilmar Starri líka mjög efnilegur í fótboltanum.

**Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum:** Mjög vel enda mikill fótboltaáhugi í fjölskyldunni.

**Af hverju fótbolti:** Ég er frá Akranesi.

**Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum:** Sigurvegari í opnu götuhlaupi Landsbankans árið 1995.

**Eftirminnilegast úr boltanum:** Þegar við unnum 1. deildina upp á Skaga og auðvitað allir titlarnir með Val. Fyrsti A-landsleikurinn var líka eftirminnilegur.

**Hvernig var síðasta tímabil:** Glæsilegt. Ekkert betra en að vinna tvöfalt. Auk þess var frábært hvað við fengum mikinn stuðning í mikilvægum leikjum og verður að þakka handboltastrákonum sérstaklega fyrir það. Hefði samt verið gaman að komast lengra í Meistaradeildinni en það er alltaf næsta ár.

**Ein setning eftir tímabilið:** Þetta verður ár Breiðabliks.

**Hvernig gengur næsta sumar:** Við setjum að sjálfsögðu stefnuna á að verja titlana tvo og að komast lengra í Meistaradeildinni.

**Besti stuðningsmaðurinn:** Krissi Hafþórs.

**Erfiðustu samherjarnir:** Andrea, Thelma, Dagný og María Rós sem mæta aldrei í partý.

**Erfiðustu mótherjarnir:** Æ klassik að segja við sjálfar.

**Mesta prakkarastrik:** Nokkur óþent-hæf en það var eitt mjög skemmtilegt í U-19 ferð þegar ég, Regína María og Katrín Ómars, fulltrúar frá stórveldunum þremur, ÍA, Val og KR vorum saman í herbergi. Síðasta kvöldið í ferðinni fór Regína snemma að sofa en ég og Katrín ákváðum að reyna að vaka alla nóttina. Eftir nokkrar klukkustundir var okkur Katrínu farið að leiðast og við ákváðum að vekja Regínu sem átti eftir að pakka öllum farangrinum sínum saman og sögðum henni að við hefðum sofið yfir okkur og að það væru allir brjálaðir og rútan að fara. Við hjálpuðum Regínu að henda farangrinum ofan í tösku en meirihlutinn var skilinn eftir. Síðan sögðum við henni að drífa sig niður í lobbý og segja þeim að við værum alveg að koma. Það var ekki leiðinlegt að horfa út um gluggann og sjá Regínu ráfandi um bílastæðið að leita að rútunni okkar klukkan 05:00 um nóttina.

**Stærsta stundin:** Bikarúrslitin 2006 og reyndar 2009 líka.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val:** Rakel Logadóttir og Katrín Jónsdóttir mega rífast um þennan titil.

**Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val:** Bara mjög vel, fullt af efnilegu fótboltafólki.

**Hvað lýsir þínum húmor best:** Svartur og ef það er strik þá fer ég oftast yfir það.

**Flygustu orð:** Snillingi finnst snillingur oft snillingur.

**Móttó:** Live a little.

**Fyndnasta atvik:** Þetta var mjög fyndið eftir á en ég var að fara að spila minn fyrsta U-17 landsleik hjá Rögggu Skúla og við þurftum að ferðast frekar langt frá hótelinu. Við vorum ítrekað minnt-

ar á að vera pottþétt með allar græjur og ég var spurð sérstaklega hvort ég væri ekki örugglega með takkaskóna. Djöfull langaði mig að grenja þegar við mættum á leikstað og ég fattaði að takkaskórnir voru upp á hóteli.

**Við hvaða aðstæður líður þér best:** Þegar ég skemmti mér í góðra vina hópi.

**Fullkomið laugardagskvöld:** Valsgleði. **Fyrirmynd þín í fótbolta:** Ryan Giggs og svo fannst mér Jói bróðir alltaf frekar góður.

**Draumur um atvinnumennsku í fótbolta:** Það væri ekki leiðinlegt að lifa á því að spila fótbolta.

**Landsliðsdraumar þínir:** Eru til staðar.

**Besta hljómsveit:** Oasis, Queen, Killers, Muse, NýDönsk, Rolling Stones og að sjálfsögðu Mannakorn svo fátt eitt sé nefnt.

**Besta bíómynd:** Braveheart, Gladiator, Napoleon Dynamite, Hot Rod og Notting Hill eru bara brot.

**Besta bók:** DaVinci lykillinn.

**Besta lag:** In the Ghetto – Elvis Presley.

**Uppáhaldsvefsíðan:** asos.com – endalaust af flottum fötum.

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

**Uppáhalds erlenda fótboltafélagið:** Maccabi Holon FC frá Ísrael.

**Eftir hverju sérðu mest:** Að hafa klippt á mig drengjakoll þegar ég var 6 ára.

**4 orð um núverandi þjálfara:** Metnaðarfullur steiktur topp náungi.

**Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera?** Merkja mér einkabílastæði á besta stað.

**Nokkur orð um nýju aðstöðuna á Hlíðarenda:** 100% allt til fyrirmyndar

**Hvað finnst þér að eigi að gera til að halda upp á 100 ára afmæli Vals 2011:** Vinna nokkra titla og halda svo svaka partý.





# Notaðir Valsbúningar ganga aftur í Kraftaverkaklúbbnum í Malaví

Eftir Benediktu Guðrúnu Svavarsdóttur

**Haustið 2008 lögðu Benedikta Guðrún Svavarsdóttir og Guðbjörg Bergmundsdóttir hjúkrunarfræðingar af stað til Malaví í sjálfboðastarf á vegum Hjálparstarfs Kirkjunnar. Upphaflega markmiðið var að vinna á heilsugæslu í litlu þorpi en vegna lítilla anna þar og síðan lokunar á heilsugæslunni tók lífið í þorpinu aðra og áhugaverða stefnu.**

Gömlu góðu dagarnir hjá Val skiludu sér margfalt til baka þegar ég kynntist gláðlyndu börnunum í Madisi. Boltinn byrjaði að rúlla um leið og ég festi kaup á fyrsta fótboltanum og byrjaði að leika mér með krökkunum fyrir utan heima. Áður en langt um leið var ég búin að útvega fjóra bolta og farin að skipuleggja æfingar eins og ég þekkti frá æskuárunum með Val. Strákarnir tóku þessu fagnandi og hvern virkan eftirmiðdag hittumst við fyrir utan heilsugæsluna, þeir fengu bönd í mismunandi litum sem skipti þeim í lið og að tækniæfingum loknum spiludu liðin og svo endaði æfingin með góðum teygjuæfingum. Á meðan á æfingunum stóð sinni Guðbjörg yngstu kynslóðinni með leikjum og hókí pókí náði sérstökum vinsældum meðal þeirra.

## Mikill stuðningur frá Íslandi í miðri kreppunni

Íslenskir stórhugar létu sér þetta ekki nægja og langaði okkur að gera eitthvað meira. Þrátt fyrir ekkert nema krepputal

frá heimalandinu fagra sendum við bréf til vina og vandamanna þar sem við báðum um stuðning til að byggja upp leikvöll og íþróttaðstöðu. Þar að auki það ég bróður minn um að athuga með búninga og sagði honum að sjálf sögðu að byrja á því að spyrja hjá gamla félaginu mínu Val. Það voru ekki lengi að berast jákvæð svör úr herbúðum Vals og fljótt fékk ég tölvupóst frá mínum gamla þjálfara Ragnhildi Skúladóttur um að tíma- setningin hefði ekki getað verið betri, nýbúið að finna fullt af gömlum búningum sem vantaði nýtt líf. Rauði krossinn skelti skóm, stuttbuxum og öðrum íþróttabúnaði í pakkann, adidas gaf glæsilega bolta sem og síminn, puma styrkti með glænýjum flottum æfingatrejum. TNT sendi síðan þennan flotta pakka yfir hnöttinn. Á meðan að pakkinn var í loftinu hófum við uppbyggingu á vallarsvæðum og til orðu fótboldamörk, netballkörfur, blakstangir og leikvöllur. Hópur ungs fólks innan kirkjunnar tók við íþróttafélaginu og skipuð var nefnd og þjálfarar innan þess hóps.

## The Miracles Sportsclub í Malaví eða Kraftaverkin leika í flottum Valsbúningum

Þegar allt var að verða klárt barst himnasendingin okkur eins og rúsinan í pylsuendanum og ekkert edlilegra en að blása til veislu og formlega stofna félagið „The Miracles Sportsclub“ eða „Kraftaverk-

in“. Til höfðu orðið tvö fótbolta-lið og tvö netballlið og nóg var af búningum á alla, þjálfararnir fengu líka utanyfirgalla. Það var nánast eins og einhver fugl hefði hvíslað yfir Öskjuhlíðina hvað okkur vantaði því þetta hefði ekki getað passað mikið betur. Það er ógjörningur að koma því í orð hvernig upplifunin var að fylgjast með þeim fara í búningana í fyrsta sinn. Þau trylltust gjörsamlega af gleði og þeim fannst þau svo flott að horfa á stolta strákana okkar labba út í nýju Valsbúningunum var sýn sem við gleymum aldrei. Opunarhátíðin gekk eins og í sögu og þjálfararnir leiddu hver sitt lið að hátíðinni í söng. Að gamalli „Vals“ fyrirmynd báðum við þjálfarana að velja besta leikmanninn og björtustu vonina í hverju liði auk þess sem allir leikmenn voru leystir út með nýjum bol eða blöðrum. Hátíðinni lauk síðan með fótboldaleik þar sem Kraftaverkin rúlluðu upp nágrannaliði sem sótti þá heim. Þetta var einstakur dagur sem mun lifa með okkur alla tíð.

## Valur gladdi hjörtu barnanna í Madisi

Það er nokkuð víst að Valur gladdi hjörtu barnanna í Madisi með þessari góðu gjöf og sendum við að lokum innilegar þakkar frá okkur öllum.

*Fyrir hönd Kraftaverkanna, Benedikta Guðrún Svavarsdóttir*



*Sigurveggar Old girls Vals á haustmóti 2008. Efri röð frá vinstri: Soffía Ámundadóttir, Guðrún Sæmundsdóttir, Eva Halldórsdóttir, Sigrún Birna Norðfjörð, Erna Lind Rögnvaldsdóttir, Ragnheiður Jónsdóttir. Neðri röð frá vinstri: Kristbjörg Helga Ingadóttir, Íris Björk Eysteinsdóttir, Ragnheiður Víkingsdóttir og Margrét Óskarsdóttir.*

# Fótbolti er lífið

**Ragnheiður Víkingsdóttir lék árum saman fótbolta í Val í fyrsta afrekshópi félagsins í kvennakkattspyrnu. Nú feta dætur hennar þrjár, Heiða Dröfn, Hildur og Harpa Karen, í fótspor hennar í yngri flokkum Vals í fótbolta með dyggum stuðningi foreldranna, Röggu og Antons** **Eftir Guðna Olgeirsson**

Það fer ekkert á milli mála að Valur á stóran sess í lífi Ragnheiðar Víkingsdóttur og fjölskyldu hennar sem komið hefur sér vel fyrir í Kjalarlandi í Bústaðarhverfinu. Blaðamaður Valsbladsins mælti sér mót við fjölskylduna eina kvöldstund í nóvember til að ræða um tengslin við Val og hitti alla meðlimi fjölskyldunnar heima nema Anton Karl Jakobsson sem var á fundi hjá Fylki þar sem hann lék fótbolta á yngri árum. Það var notalegt að setjast niður í stofunni og ræða um Val, bæði gamla tíma og stöðuna í dag, 100 ára afmælið sem er framundan og það er greinilegt að í þeim öllum er stórt Valshjarta og sannkölluð Valsfjölskylda á ferð. Ragga lék fótbolta með Val allt frá stofnun kvennakkattspyrnu hjá Val 1977 til 1994 og vann til fjölda titla með

félaginu á þeim tíma. Anton lék fótbolta á yngri árum með Fylki og hefur síðari ár stutt dyggilega við íþróttaiðkun dætranna og hafa þau bæði tekið virkan þátt í foreldra- og félagsstarfi hjá Val. Elsta dóttir þeirra, Heiða Dröfn, er 17 ára og leikur fótbolta með 2. og meistaraflokki Vals og yngri landsliðum, Hildur er 14 ára og er nýbyrjuð í 3. flokki Vals og Harpa er yngst 10 ára í 5. flokki Vals. Þær hafa allar gríðarlega mikinn áhuga á fótbolta, mikinn metnað og stefna allar á að leika með meistaraflokki Vals, kvennallandsliðinu og verða atvinnumenn erlendis í framtíðinni. Fótbolti er mjög mikilvægur fyrir fjölskylduna, er áhugamál þeirra allra og daglegt líf snýst mikið í kringum fótboltann, enda ófár stundirnar sem fara í æfingar, leiki, keppnisferðir, fjár-

öflun og að starfa í kringum fótboltann og horfa á leiki.

## Frumbernska kvennafótboltans hjá Val

Ragga var í Hvassaleitisskóla og æfði ekki íþróttir í barnæsku nema í leikfimitímum. Það var ekki fyrr en hún var um fermingu sem hún fékk áhuga á að fara að æfa fótbolta en íþróttakennarinn hennar hjálpaði henni að finna lið. Á þeim árum var ekkert fjallað um kvennakkattspyrnu í fjölmiðlum og örfá lið voru með kvennadeildir. Fyrsta Íslandsmótið í kvennakkattspyrnu fór fram 1972, þegar Ragga var 10 ára, með örfáum liðum en fyrstu árin voru FH og Ármann aðalliðin. Ragga leitaði að liðum, kynnti sér m.a. starfið hjá Ármanni, en leist ekki nægilega vel á það. Á þeim árum var ekki kvennafótbolti hjá Val, en nokkrar handboltastelpur höfðu áhuga á því að spila fótbolta á sumrin og þannig kynntist Ragga Val, fór að æfa fótbolta með handboltastelpunum og nokkrum stelpum úr Ármanni og fljótlega tók að myndast góður kjarni. Ragga segir að þær hafi fengið tvær æfingar á viku á veturna en 3–4 á sumrin, þjálfunin hafi verið mjög góð, fínar tækniafingar og þær fengu mikið að spila fótbolta. Aðalþjálfari liðsins var Júri Ilichef og ber Ragga honum vel söguna. Í þessum kjarna voru t.d. stelpur sem áttu eftir að leika árum saman fótbolta með Val og ná langt, t.d. Bryndís Valsdóttir, Anna Eðvaldsdóttir, Sólrún Ástvaldsdóttir, Cora Barker, Jóhanna Pálsdóttir og Erna Lúðvíksdóttir. Miðað við aðstæður og umgjörð þá megi teljast sérstakt hversu sterkur hópur myndaðist strax í árdaga hjá Val.

## Fyrsti Íslandsmeistaratitillinn og bikardrottningar

Ragga segist muna mjög vel eftir þessum fyrstu árum, áhuginn á fótbolta og leikgleðin hafi drifið stelpurnar áfram og 1977 tóku þær í fyrsta sinn þátt í Íslandsmóti. Strax árið á eftir lönduðu þær fyrsta Íslandsmeistaratitlinum og á næsta áratug náðu þær fjórum titlum. „Breiðablik var langerfíðasti mótherjinn á þessum árum og síðar var Skaginn með hörkulið en það var sálrænt mjög mikilvægt hjá okkur að vinna Breiðablik í fyrsta sinn, eftir það vissum við að okkur væru allir vegir færir“, segir Ragga sannfærandi. Hún segir að þeim hafi gengið mun bet-



*Íslandsmeistarar Vals í kvennaknattspyrnu 1984. Efri röð frá vinstri: Hafsteinn Tómasson þjálfari, Sigrún Cora Barker, Kristín Briem, Bryndís Valsdóttir, Erna Lúðvíksdóttir, Guðrún Sæmundsdóttir, Ragnhildur Sigurðardóttir og Sólrún Ástvaldsdóttir. Neðri röð frá vinstri: Eva Þórðardóttir, Védís Ármannsdóttir, Ragnheiður Víkingsdóttir, Sigrún Birna Norðfjörð, Ragnhildur Skúladóttir, Kristín Anna Arnþórsdóttir og Margrét Óskarsdóttir.*

ur í bikarkeppninni en í deildinni, Valur var með mikið stemningslið og á ferlinum náði hún í 6 bikarmeistaratitla. „Við vorum bikardrottningar á þessum tíma og reyndar hefur ekkert kvennalið unnið bikarkeppnina eins oft og Valsliðið og náðu stelpurnar í sumar 11. bikarmeistaratitlinum í hús, ekki amalegt það,“ segir Ragga stolt af stelpunum.

## Langur ferill í fótbolta

Ragga lék samfelld í meistaraflokki kvenna með Val frá 1977 til 1994, eða í 17 tímabil. Hún segir að stór hluti hópsins hafi verið með mestallan tímann frá 1980 en þá voru þær Guðrún Sæmundsdóttir, Kristín Arnþórsdóttir, Ragnhildur Skúladóttir, núverandi yfirmaður barna- og unglíngastarfs hjá Val, o.fl. góðar kempur byrjaðar, enda byrjuðu þær mjög ungar og starfið var á þessum tíma ekki öflugt í yngri flokkunum. Undir lokin segir hún að hungrið í titla hafi minnkad og smám saman dalaði árangurinn, en um það leyti sem hún var að hætta komu nýjar stelpur í liðið eins og Soffía Ámundadóttir, Rósa Júlía Steinþórsdóttir, Ásgerður Hildur Ingibergsdóttir (Hilla) o.fl. stelpur sem áttu eftir að mynda kjarnann næstu árin. „Ég er ákaflega sátt við minn feril í fótbolta og ég missti næstum aldrei úr leiki allan þenn-

an tíma, nema 2 sinnum vegna meiðsla og þegar ég gekk með Heiðu. Ég er líka afar stolt af því að hafa verið í landsliðinu á upphafsárunum, tók t.d. þátt í fyrsta landsleik í kvennaknattspyrnu 1981 á móti Skotlandi ásamt mörgum góðum félögum og er sá leikur mjög eftirminnilegur, þótt við höfum tapað 3–2,“ segir Ragga og kímir. Ragga lék alls 8 landsleiki frá 1981–1987 og skoraði eitt mark, en á þessum árum voru verkefni landsliðsins ekki sambærileg og í dag. 1995 þjálfaði ég mfl. kvenna og urðum við þá bikarmeistarar, fluttist í kjölfarið til Danmerkur í tvö ár, en tók síðan við mfl. á miðju tímabili 2001 og lönduðum þá bikarmeistaratitli.

## Mörg systkinabörn í Val

Ragga segir að íþróttir hafi ekki verið sérstakt áhugamál fjölskyldunnar á æskuárum, Pabbi hennar æfði að vísu fótbolta á upphafsárum knattspyrnu í ÍR og tveir bræður hennar, Arnór sem lék eitt ár með 2. fl. Vals og yngsti bróðirinn Þórhallur sem lék fótbolta með Fram og FH. Mörg systkinabörn Rögggu hafa hins vegar verið í fótbolta með Val um lengri eða skemmri

tíma og finnst henni það ánægjulegt. Þar má t.d. nefna Þóru Hrund Bjarnadóttur, Valgerði Bjarnadóttur, Marinellu Arnórsdóttur og Ingibjörgu Gísladóttur sem allar hafa verið með Heiðu Dröfn í flokki, Kára Bjarnason, Hrafnhildi Arnórsdóttur, Víking Heiðar Ólafsson og Víking Arnórssson þannig að stórfjölskyldan hefur átt ófáar stundirnar á Hlíðarenda við leik og störf.

## Gamli kjarninn úr Val ein stór fjölskylda

Ragga segir að gamli hópurinn sem hún tilheyrði á upphafsárum kvænafótbolt-



*Anton Karl Jakobsson, eiginmaður Ragnheiðar, í kunnuglegum baráttuham í leik á móti Val í þá gömlu góðu daga. Af því tilefni varð til þessi vísa: Bítur á jaxlinn og bölvur í hljóði, boltinn skal unninn hér nú. Í baráttu er hann við Vals-meðlim vanur, þó vaninn sé Val(s)kyrju frú.*



Heiða Dröfn Antonisdóttir er 17 ára og varð í sumar Íslandsmeistari með 2.fl. Vals, lék með U17 landsliðinu og er í leikmannahópi meistaraflokks kvenna í knattspyrnu.

ans í Val sé eins og eins stór Valsfjölskylda og geri meira saman en flestar stórfjölskyldur. Hún segir að stelpurnar hittist alltaf reglulega, borði saman og spjalli um heima og geima, bæði með og án maka og þá sé oft mjög glatt á hjalla. Fjölskyldurnar fari einnig oft í útilegu á sumrin og í sumarbústaðaferðir. Þá hafi hópurinn farið með fjölskyldum í skíðaferð til Austurríkis og Akureyrar. „Þetta er eins og ein stór fjölskylda, við höldum ótrúlega vel hópinn, erum miklar vinkonur. Síðan förum við eins mikið á völlum og við getum til að hvetja kvennaliðið áfram og það hefur nú aldeilis verið gaman undanfarin ár,“ segir Ragga og brosir.



Harpa Karen fremst til vinstri á fleygiferð með 5. flokki kvenna.

## Einbeittar og efnilegar systur í fótbolta

Dætur Rögggu og Antons, þær Heiða Dröfn, Hildur og Harpa Karen eru allar á fullu í fótboltanum í Val. Heiða Dröfn er 17 ára og hefur æft fótbolta frá því hún var 6 ára og segist hún hafa verið í mjög góðum hópi alla tíð. Hún er nú í 2. flokki sem varð Íslandsmeistari í sumar og auk þess hefur hún leikið með U17 og er nú í hópi U19. Hún var einnig í meistararaflokkshópnum hjá Val sem vann tvöfalt í sumar, bæði Íslandsmeistarið og bikarkeppnina. Hún segist hafa ódrepanði áhuga á fótbolta, það sé bæði gaman að mæta á æfingar og einnig að keppa. Hún stefnir að því að festa sig í sessi í meistararaflokknum á næstu árum og stefnir auk þess að komast í A landslið kvenna. Hún er einnig með drauma um að geta stundað háskólanám erlendis og jafnframt leikið þar fótbolta og fengið styrki til þess. Það má segja að Hildur og Harpa Karen hyggist feta í fótspor Heiðu, þær byrjuðu báðar í fótbolta fjögura ára og hafa nánast alist upp á Hlíðarenda með fótbolta á tánum. Þær hafa báðar svipaða drauma og Heiða og miklar væntingar um farsælan fótboltaferil. Hildur aftur á móti hefur verið í ótrúlega sigursælum og samheldnum hópi frá upphafi og hefur hún t.d. orðið Íslandsmeistari með 4. flokki tvö síðustu ár. Sem dæmi má nefna þá vann 4. flokkurinn á síðasta tímabili bókstaflega öll mót tímabilsins, flest með miklum yfirburðum og liðið tapaði ekki leik allt tímabilið. Hún telur ástæðu þessarar velgengni liggja í sterkum einstaklingum sem þekki vel hverja aðra og séu samhentar. „Við förum í alla leiki með því hugarfari að vinna og standa okkur sem best og ekki síst að hafa gaman að því að spila fótbolta sem sé mikilvægasta af öllu. Síðast töpuðum við leik með 4. fl. í úrslitaleik Rey Cup í fyrra, en það var eini leikurinn sem tapaðist allt það tímabil.“ segir Hildur. Harpa, yngsta systirin, hefur verið í sterkum og góðum hópi og varð hún t.d. í fyrra hnátúmsmeistari í 6. flokki, sem er nokkurs konar Íslandsmeistaratitill. Hún stefnir að því að verða enn betri í fótbolta en systur hennar og helstu fyrirmyndir hennar eru Dóra María og Margrét Lára og Torres í Liverpool. Þær segja allar að það sé mikilvægt að stunda æfingar vel og hafa forgangsriðina á hreinu og það er greinilegt að fótboltinn er í forgangi hjá þeim. Þær segjast allar hafa prófað aðrar íþróttar



Hildur Antonisdóttir er í ósigrandi 4. fl. kvenna í fótbolta hjá Val.

greinar en ekkert komi í stað fótboltans. Eins hafa þær allar lagt stund á tónlistarnám, allar lært á pianó. Það má því með sanni segja að þær systurnar séu samhentar og til að kóróna samheldnina þá halda þær allar með Liverpool.

## Frábært starf að Hlíðarenda

Talið barst að starfinu á Hlíðarenda, bæði íþróttastarfinu og félagsstarfinu og er Ragga afar ánægð með starfið í kvennafótboltanum, sem hún þekkir best í gegnum dætur sínar. Henni finnst allur aðbúnaður, umgjörð, þjálfun og aðstaða allt önnur en þegar hún var sjálf í eldlínunni og stuðningur foreldra og virkni er miklu meiri en þá tíðkaðist. Einnig finnst henni frábært að krakkarnir í Val skuli hafa fyrirmyndir í fremstu röð í eigin félagi og það telur hún að sé ákaflega mikilvægt. Hún segir að stelpurnar í Víkingi sem sé hverfafélagið þeirra þar sem sumir skólafélagar stelpnanna og vinkonur æfa hafi t.d. ekki fyrirmyndir í eigin félagi og það skipti miklu máli upp á árangur, þótt starfið geti að öðru leyti verið gott. Ragga segist ekki hafa undan neinu að kvarta hjá Val í sambandi við þjálfun yngri flokkanna, en hún segist samt hafa nokkrar áhyggjur af því að félagið eins og reyndar einnig önnur félög hafi

ekki verkefni við hæfi fyrir alla iðkendur. „Mér finnst að það eigi að hafa mismunandi leiðir í boði fyrir iðkendur, ekki síst á viðkvæmum unglingsárum og á framhaldsskólaaldri. Þar finnst mér að í boði eigi að vera afreksbraut fyrir þá sem stefna að hámarksárangri og undirbúningi fyrir meistaraflokk og einnig eigi að vera í boði önnur leið fyrir þá sem vilja æfa minna, keppa sjaldnar en samt ekki hætta í íþróttum. Það er slæmt þegar krakkar hætta alveg í íþróttum á þessum aldri, þá missa þau bæði tengsl við félagana, félagið og ekki má gleyma því að íþróttaiðkun er bæði holl fyrir heilsuna og ekki síður gott forvarnarstarf. Þetta vil ég að Valur skoði af alvöru í samráði við önnur félög, en með þessu móti má t.d. ná inn fleiri virkum stuðningsmönnum með Valshjarta á réttum stað, þótt ekki komist allir í aðalkeppnisið félagsins,“ segir Ragga ákveðið.

## Hundrað ára afmæli Vals 2011

Eins og margir vita þá verður Knattspyrnufélagið Valur eitthundrað ára 11.



Heiða Dröfn stoltur leikmaður U17 landsliðsins í knattspyrnu.

maí 2011. Búast má við að mikið verði um dýrðir á afmælisárinu en þegar hefur verið skipuð afmælisnefnd sem hefur það hlutverk að undirbúa aðgerðir í tengslum við afmælisárið. Ragnheiður Víkingsdóttir situr í afmælisnefndinni og var hún spurð út í nefndarstarfið og væntingar til afmælisársins. „Mér finnst mjög mikilvægt að afmælisárið verði notað til að ná til allra Valsara, yngri og eldri og fá þá til að gleðjast í tilefni ársins með margvíslegum hætti. Það er mikilvægt að gera sögu félagsins góð skil á þessum tímamótum og einnig hafa skemmtilegar samkomur á Hlíðarenda. Mér dettur t.d. í hug að það gæti verið gaman að bjóða öllum núlifandi Íslandsmeisturum félagsins í öllum flokkum og greinum til samkomu og víst er að það er fjölmennur hópur sem gaman væri að heiðra með einhverjum hætti,“ segir Ragga. Eins vill hún nota afmælisárið til að ná upp enn meiri félagsanda, bæði meðal iðkenda og ekki síður meðal stuðn-



Heiða Dröfn fagnar Íslandsmeistaratitli í sumar með félögum sínum í Valsliðinu í meistaraflokki.

ingsmanna og eldri iðkenda með það að markmiði að allir upplifi sig sem Valsmenn með ákveðin gildi, og þar sé auðvelt að nota sr. Friðrik sem samnefnara allra kynslóða. Rögggu finnst að konurnar í Val eigi að marka sér ákveðnar hefðir, en karlarnir hafi sitt herrakvöld. Finna þarf eitthvað sem skapar stemningu.

### Yfirlit yfir Íslandsmeistara- og bikarmeistaratitla Vals í kvennaknattspyrnu

Valur er sigursælasta bikarlið í íslenski kvennaknattspyrnu með 11 titla og næstsigursælasta liðið á Íslandsmótinu með 9 titla. Ragga Víkings varð 6 sinnum bikarmeistari með Val á ferli sínum og tvisvar í tapliði í úrslitaleik, sannkölluð bikardrottning. Hún náði fjórum sinnum að verða Íslandsmeistari á ferli sínum. Eins og sjá má á félagið nokkuð í land með að ná Breiðablik sem hefur hlotið samtals 15 titla.

#### Íslandsmeistaratitlar Vals í kvennaknattspyrnu frá upphafi.

1978, 1986, 1988, 1989, 2004, 2006, 2007, 2008, 2009

#### Íslandsmeistarar kvenna í fótbolta frá upphafi

Breiðablik	15	sinum
Valur	9	sinum
KR	6	sinum
FH	4	sinum
ÍA	3	sinum
Árman	1	sinni

#### Bikarmeistarar kvenna í fótbolta frá upphafi

Valur	11	sinum
Breiðablik	9	sinum
KR	4	sinum
ÍA	4	sinum
ÍBV	1	sinni

#### Bikarmeistarartitlar Vals í kvennaknattspyrnu, fyrst keppt um bikarinn 1981

2009	Valur–Breiðablik	1–1	4–0
2006	Valur–Breiðablik	3–3	4–1
2003	Valur–ÍBV	3–1	
2001	Valur–Breiðablik	2–0	
1995	Valur–KR	1–0	
1990	Valur–ÍA	1–0	
1988	Valur–ÍA	1–0	
1987	Valur–ÍA	2–1	
1986	Valur–Breiðablik	1–0	
1985	Valur–ÍA	1–0	
1984	Valur–ÍA	3–3	6–4, víti

Valur hefur alls hlotið 11 bikarmeistaratitla í meistaraflokki kvenna í knattspyrnu. Auk þess hefur félagið leikið 7 sinnum til úrslita um bikarinn en tapað úrslitaleiknum. Samtals hefur Valur því átt lið í úrslitaleik bikarkeppni meistaraflokks kvenna í 18 skipti af 29 frá upphafi og teljast því Valsstelpurnar ótvírætt vera bikardrottningar.



# Flottasta afmælisgjöfin á 100 ára afmæli Vals 2011 er að allir meistaraflokkar félagsins verði Íslandsmeistarar

**Berglind Íris Hansdóttir markmaður meistaraflokks Vals í handbolta er nú 28 ára og einn reyndari lykilmanna liðsins og hefur átt mikilli velgengi að fagna á handboltaferli sínum**

Eftir Guðna Olgeirsson

Berglind Íris hefur verið burðarás í liði Vals og landsliðsins undanfarin ár og er frábær markvörður sem skilar ávallt sínu og er öðrum handknattleikskonum glæsileg fyrirmynd. Berglind á 90 A landsleiki að baki auk 45–50 landsleiki með yngri landsliðum Íslands U18 og U20 ára. Handboltaferill Berglindar er glæsilegur og var hún m.a. valin handknattleikskona ársins 2008 og Íþróttamaður Vals 2005. Hún reyndi fyrir sér í atvinnu-mennsku í Danmörku í eitt ár, en hefur að öðru leyti alltaf leikið með Val og

er nú fyrirliði liðsins. Berglind tók vel í beiðni Valsblaðsins að fjalla um ferilinn, stöðu handboltans hjá Val, kvennalandsliðið, drauma um atvinnu-mennsku o. fl. Berglind er í sambúð með Bjarna Ólafi Eiríkssyni nema í ferðamálafræði í Háskóla Íslands og leikmanni meistaraflokks karla í fótbolta hjá Val og starfar hún sem hjúkrunarfræðingur.

Kvinnalið Vals í handbolta er geysiöflugt um þessar mundir og er nú í efsta sæti deildarinnar og hefur ekki tapað leik í vetur. Berglind telur stöðu handboltans

vera bjarta á Hlíðarenda og sér fyrir sér fullt af titlum á komandi árum, en segist þó sakna þess að fá ekki fleiri stelpur í meistaraflokkinn úr yngri flokkunum en vonast eftir að það lagist á næstunni. Spurð um velgengni Valsliðsins í haust segir hún að liðsheildin sé klárlega lykhillinn á bak við góða byrjun á Íslandsmótinu. „Við erum með breiðan og samstilltan hóp sem hefur hjálpað okkur, innan vallar sem utan. Við erum líklegur til að ná langt, en okkar markmið er að taka einn leik fyrir í einu, en við förum



Berglind í 3. flokki, en hún vann fjölda titla í handbolta með yngri flokkum Vals.

í hvern leik til að sigra,“ segir Berglind. „Við höldum síðan góðu sambandi fyrir utan æfingar og hittumst reglulega til að gera eitthvað skemmtilegt saman, t.d. höfum átkvöld, höldum golfmót, förum í sund, óvissuferðir og margt fleira.“ Til gamans má geta þess að kvennalið Vals í handbolta varð síðast Íslandsmeistari 1983 þegar Berglind var tveggja ára en síðast bikarmeistari árið 2000.

### Byrjaði í fótbolta hjá Val og hefur alltaf fengið mikinn stuðning foreldra

„Ég byrjaði að æfa fótbolta með Val 9 ára gömul, en byrjaði líka í handboltanum 12 ára. Ég æfði báðar íþróttirnar til 16–17 ára aldurs en ákvað þá að velja handboltann, þar sem ég var valin í U20 ára landsliðið. Annars hef ég ekki æft aðrar íþróttir fyrir utan fimleika í nokkra mánuði. Pabbi, Hans Bjarni Guðmundsson, er mikill Valsari, og öll hans fjölskylda og spilaði hann áður fyrir fótbolta með Val, það lá því beinast við að fara í Val en ekki Víking þrátt fyrir að búa í Víkingshverfinu. Mamma, Steinunn E. Njálisdóttir, og pabbi hafa bæði stutt mig ótrúlega mikið og á ég þeim mikið að þakka. Systkini mín hafa einnig stutt mig dyggilega og skiptir það ótrúlega miklu máli að mínu mati. Þau hafa öll verið mjög dugleg að mæta á leiki hjá mér, upp alla yngri flokkana og missa varla af leik með meistaraflokknum eða með landsliðinu. Það er einstaklega gott að spjalla við pabba um leikina og hann lumar alltaf á góðum ráðum. Svo hefur auðvitað frábæri kærastinn minn hann Bjarni Ólafur einnig stutt mig ótrúlega mikið og er frábært að hafa hann til staðar.“

### Í sigursælum yngri flokkum í handbolta hjá Val

„Þegar ég byrjaði í handbolta 12 ára í 5. flokki var Dagur Sigurðsson þjálfari. Ég



Íslenski þjóðsöngurinn sunginn í Póllandi 2008. Berglind hefur leikið 90 landsleiki með A landsliðinu í handknattleik og 45–50 með yngri landsliðum Íslands.

tók tvær æfingar sem útileikmaður, en svo vantaði markmann á æfingu og ég ákvað að prufa og gekk ágætlega og festist því í marki. Ég var í mjög sigursælum árgangi í Val og unnum við marga titla upp alla yngri flokkana. Í 3. flokki unnum við t.d. allt, þ.e. vorum deildarmeistarar, bikarmeistarar og Íslandsmeistarar en þá þjálfaði Erlingur Richardsson okkur. Titlarnir hafa hins vegar ekki alveg fylgt mér upp í meistaraflokkinn, en vonandi breytist það fljótlega. Ég gleymi þó aldrei þegar við unnum bikarmeistaratitillinn 2000 eftir ótrúlegan tvíframlengdan spennuleik. Ég hef haft frábæra þjálfara í gegnum árin t.d. Dag Sigurðs, Óskar Bjarna, Erling Richards, Ágúst Jóhannsson, Guðríði Guðjóns og nú Stefán Arnarson, og á ég þessum þjálfurum mikið

að þakka. Óskar og Dagur hugsuðu sérstaklega vel um þjálfun markmanna þegar ég var í 5. og 4. flokki og hef ég búið að þessum góða grunni. Þeir þjálfarar sem ég hef haft í seinni tíð hafa einnig kennt mér margt og er frábært að hafa haft jafn færa þjálfara en jafnframt ólíka.“

### Engir sérstakir draumar um frekari atvinnumennsku í handbolta

Berglind reyndi fyrir sér í Danmörku þar sem hún lék eitt ár með SK Århus. Hún segir að það hafi verið mjög gaman að prufa atvinnumennskuna og sú reynsla muni alltaf nýtast sér. „Ég fékk lítið að spila og ákvað eftir tímabilið að koma heim og spila með Val og byrja að vinna sem hjúkrunarfræðingur hér heima. Ég



Deildarbikarmeistarartitli fagnað árið 2006.



Berglind með góðum Valsfélaga Hafrúnu Kristjánsdóttur eftir landsleik.



Gengið á Esjuna með kvennalandsliðinu í handbolta.

hef í raun ekki sett mér nein frekari markmið um atvinnumennsku, mér hefur verið sýndur áhugi frá liðum erlendis en aðstæður hafa ekki verið alveg nógu heppilegar til að ég hafi ákveðið að slá til.“

### Hvernig undirbýrð þú þig fyrir leiki til að ná einbeitingu?

„Það er í raun bara þetta klassíska, ég hugsa vel um mataræðið og hvíldina, reyni að borða hollan og góðan mat og fara snemma að sofa fyrir leiki. Ég skoða stundum myndbönd af andstæðingunum og reyni að kortleggja skotin þeirra. Á leikdegi hvíli ég mig alltaf í klukkustund fyrir leiki þar sem ég einbeiti mér eingöngu að leiknum, en annars er ég ekki með neina ákveðna rútinu fyrir hvern leik, fer í raun bara eftir því hvernig mér líður hverju sinni.“

### Hvernig finnst þér umgjörðin vera í handboltanum hjá Val?

„Umgjörðin er mjög góð að mínu mati, það er hugsað einstaklega vel um okkur og er allur aðbúnaður 100% og eru allir alltaf tilbúnir að gera betur. Þjálfarinn og teymið hans, þ.e. Jói Lange, Valli og Viðar eru topp klasa menn. Stjórnin og allir starfsmenn Vals eiga mikið hrós skilið fyrir flott starf. Stuðningsmennirnir okkar eru klárlega þeir bestu og eiga hvílikt hrós skilið, mæta á alla leiki og láta endalaust mikið í sér heyra, sama hver staðan er og eru algjörlega ómissandi. Auðvitað viljum við samt fá fleira fólk á leikina, en þeir sem koma eru frábærir. Svo þegar Baldur bongó og sambasveitin hans mætir þá toppar ekkert þá stemningu. Það vinna margir í kringum okkur mjög óeigingjarnar starf í sjálfböðavinnu og án þeirra væri þessi flotta umgjörð og flotta stemning sem oft myndast ekki til staðar.“

### Skemmtilegt að komast með landsliði U20 ára í lokakeppni HM til Kína

„Ég hef tekið þátt í mörgum skemmtilegum verkefnum með landsliðinu og er erf-

itt að velja eitthvað eitt sem stendur upp úr hjá mér. Það var t.d. mjög skemmtilegt að fá að

fara til Kína á HM U20 ára og kynna aðeins landinu og menningunni, auk þess sem við vorum fyrsta kvennalandsliðið í handbolta til að komast á lokakeppni. Það var einnig mjög minnisstætt þegar við lékum á útivelli við Makedóníu í undankeppni HM. Leikurinn fór fram í niðurníðdri höll þar sem fjallarnar í gólfinu voru lausar og klósettin í höllinni voru hola ofan í jörðina. Leikurinn fór fram í troðfullri höll af trylltum áhorfendum sem gerðu ekki annað en að púa á okkur, hrækja inn á völlinn og á hausinn á þeim sem sátu á varamannabekknunum og kasta hnetum í leikmenn. Leikurinn tapaðist því miður en aðstæðurnar gerðu leikinn mjög minnisstæðan.

Stemningin hjá landsliðinu er mjög góð í dag. Það hefur verið mikil endurnýjun í landsliðinu undanfarin ár, en í dag er kominn ákveðinn kjarni í hópinn sem hefur verið saman um tíma og höfum við þ.a.l. spilað betur og betur upp á síðkastið og er góður stígandi í leik liðsins. Við hittumst oftast í stuttan tíma fyrir hvert verkefni, en reynum alltaf að gera eitthvað félagslegt saman til að þjappa hópnum saman. Það er alltaf eitthvað sprell í öllum ferðum eins og spurtingakeppni milli yngri og eldri. Einnig borðum við oft saman í æfingatörnum, förum í ratleik, óvissuferðir og annað skemmtilegt.“

### Hvaða möguleika telur þú að landsliðið hafi að komast í lokakeppni stórmóts?

„Möguleikar kvennalandsliðsins á að komast á stórmót eru virkilega góðir. Við lentum nú í riðli með Austurríki, Frakklandi og Bretlandi í undankeppni fyrir EM og teljum möguleika okkar til að komast áfram vera góða. Nú er leikið heima og að heiman. Við höfum spilað 2 leiki í riðlakeppninni, tapað fyrir Frakklandi og unnið Austurríki hér heima. Möguleikinn er klárlega til staðar og erum við staðráðnar í því að komast á lokamót og tel ég það mjög raunhæft markmið þar sem tvö lið komast upp úr riðlinum. Það yrði frábær árangur. Markmið hópsins eru skýr og allir stefna að því sama, sem er mikilvægt. Trúin

og getan er til staðar, þannig að vonandi mun okkur takast að komast á EM.“

### Nú hefur þú séð mikla breytingu á allri aðstöðu á Hlíðarenda. Hvaða máli telur þú að það skipti fyrir starfið hjá félaginu?

„Aðstaðan á Hlíðarenda er rosalega flott og frábært að fá að æfa í jafn glæsilegri höll. Í dag er hægt að bjóða iðkendum upp á topp aðstöðu í handbolta, fótbolta og körfubolta. Hægt er að bjóða flokkum upp á betri æfingatíma þar sem fleiri flokkar geta verið að æfa í einu og hægt er að taka á móti fleiri iðkendum. Gervigrasvöllurinn hefur auk þess breytt miklu fyrir fótboltann og í framtíðinni verður frábært að fá yfirbyggðan völl. Með þessari flottu aðstöðu er hægt að bjóða öllum að æfa á Valsvæðinu í stað þess að dreifa æfingum um íspróttasali og velli í borginni. Valsheimilið er orðið að eins konar miðstöð með frábærum anda, þar er einnig flott aðstaða fyrir foreldra til að fylgjast með æfingum hjá börnunum og einnig er góð aðstaða fyrir félagsleg verkefni. Þessi flotta aðstaða laðar vonandi fleiri iðkendur til félagsins. Aðstaðan er einnig mjög flott fyrir áhorfendur bæði inni í Vodafonehöllinni og úti á Vodafonevöllinum og vonandi að Valsarar nær og fjær nýti sér það og mæti vel á völlinn til að styðja Val, því jákvæður stuðningur áhorfenda getur skipt sköpum. Svo er auðvitað æðislegt að hafa heita potta í klefum, eitthvað sem okkur stelpunum hefur dreymt um frá því við vorum í 4. flokki er loksins orðið að veruleika.“

### Hvernig líst þér á yngri flokkana hjá Val í handbolta, bæði karla og kvenna?

„Ég held það sé ágætlega staðið að yngri flokka þjálfun í Val og er metnaður hjá félaginu að standa vel að yngri flokkunum sem er að mínu mati afar mikilvægt, þ.e. halda vel utan um yngri flokka starfið til að krakkar haldi áhuga sínum og skili sér upp í meistaraflokka félagsins. Það hefur verið stofnað sérstakt barna-





og unglingaráð í Val þar sem Ragnhildur Skúladóttir er yfirmaður og þar er markvisst hugað að yngri flokka starfi í félaginu. Þjálfarar eru líka alltaf betur og betur menntaðir og hafa mikinn metnað að skila góðu starfi og búi. Það þarf samt fleiri iðkendur. Með betri árangri hjá okkur í meistaraflokki og einnig í A-landsliðinu þá kviknar meiri áhugi hjá ungum stelpum, eins og sjá má hjá A-landsliði kvenna í fótbolta sem hafa vakið gríðarlega athygli með frábærum árangri. Þetta hefur held ég skilað fleiri stelpum á æfingar. Auk þess er mikilvægt að kynna starf félagsins í skólum í hverfinu og reyna þannig að draga nýja iðkendur í félagið.“

### Hversu mikilvægt er að þínu mati að leikmenn meistaraflokks séu í tengslum við yngri flokkana?

„Það er mikilvægt að leikmenn yngri

flokka eigi sér fyrirmyndir og fái að kynnast þeim og því mætti gera meira af því að meistaraflokksleikmenn fari á æfingar og keppni hjá yngri flokkum til að sýna þeim stuðning og áhuga. Þegar yngri leikmenn kynnast fyrirmyndum sínum mæta þeir einnig eflaust betur á leiki hjá meistaraflokki og fá þannig einnig að kynnast íþrótt sinni betur og auka þar með leikskilning sinn.“

### Heilræði til ungra iðkenda í íþróttum

„Það skiptir miklu máli að hafa trú á sjálfum sér og því sem maður er að gera – hafa rétt hugarfar. Til að ná árangri þarf að vera mjög duglegur að æfa og gefa sig 100% í hverja æfingu. Mikilvægt er að æfa aukalega því sagt er að það sé ekki æfingin heldur aukæfingin sem skapi meistarann og einnig þarf að huga vel

að heilbrigðu lífni. Að setja sér markmið er einnig gríðarlega mikilvægt, hafa eitthvað til að stefna að og vera óhrædd við að setja markið hátt. Það skiptir líka öllu máli að hafa gaman af því sem maður er að gera, hafa leikgleðina í fyrirrúmi og njóta. Ég hef eignast frábærar vinkonur í gegnum handboltann, upplifað sigra og töp sem hafa þroskað mig, lifað heilbrigðu lífi og svo eru íþróttirnar frábærar forvarnir. Ég hef ferðast til óteljandi landa og prufað að búa erlendis, allt íþróttunum að þakka. Ég vil auk þess meina að íþróttirnar kenni manni margt sem maður getur nýtt sér í daglegu lífi eins og skipulag, markmiðasetningu, að takast á við mótlæti og fleira í þeim dúr.“

### Að lokum hvert er mottó þitt í lífinu og í handbolta?

„Að gera allt eins vel og þú getur, aldrei að gefast upp. Lifa lífinu lifandi.“

## ÍPRÓTTAFRÆÐI VIÐ HÁSKÓLANN Í REYKJAVÍK

### Kennsluaðstaða á heimsmælikvarða

- Nýr skóli við Nauthólsvík
- Verklegr kennsla í Laugardal og Valsheimilinu

### LÆRÐU ÍPRÓTTAFRÆÐI VIÐ HR

- Metnaðafullt nám til BSc-prófs í íþróttافرæði
- Krefjandi og fjölbreytt þriggja ára verklegt og bóklegt nám
- Mikil tengsl við samfélagið og atvinnulífið
- Fjölbreytt atvinnutækifæri að námi loknu

Kynntu þér námið á [www.hr.is/kld](http://www.hr.is/kld)

HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK  
REYKJAVÍK UNIVERSITY





*Meistaraflokkur karla í handknattleik 2009–2010. Efri röð frá vinstri: Ómar Ómarsson varaformaður hkd., Sveinn Stefánsson formaður hkd., Finnur Jóhannsson sérlegur ráðgjafi, Óskar Bjarni Óskarsson þjálfari, Ólafur Sigurjónsson, Elvar Friðriksson, Baldvin Þorsteinsson, Ernir Hrafn Arnarson, Gunnar Harðarson, Ingvar Árnason, Orri Freyr Gíslason, Árni Alexander Baldvinsson, Atli Már Báruson, Arnar Guðmundsson, Heimir Ríkharðsson aðstoðarþjálfari, Guðni Jónsson liðstjóri, Róbert Magnússon sjúkraþjálfari. Neðri röð frá vinstri: Sigfús Páll Sigfússon, Sigurður Eggertsson, Arnór Þór Gunnarsson, Hlynur Morthens, Ingvar Guðmundsson, Fannar Þór Friðgeirsson, Gunnar Ingi Jóhannsson og Sveinn Aron Sveinsson. Ljós. Bonni.*

# Bikarmeistarar karla annað árið í röð og öflug uppbygging

## Skýrsla handknattleiksdeildar 2009

### Meistaraflokkur karla

Það er óhætt að segja að mikill stöðugleiki sé í þjálfarateymi mfl. karla hjá Val nú þegar Óskar Bjarni Óskarsson og Heimir Ríkharðsson hefja sitt 6 ár með liðið. Þeim til aðstoðar eins og undanfarin ár er Guðni Jónsson liðstjóri. Jóhannes Lange sér um markmannsþjálfun og við starfi Sólveigar Steinþórsdóttur sjúkraþjálfara til margra ára tók Róbert Magnússon, löggiltur sjúkraþjálfari. Við þökkum Sólveigu kærlega fyrir góð störf á undanförunum árum.

Fyrir veturinn 2008–2009 voru væntingar miklar eins og alltaf að Hlíðarenda enda sterkir leikmenn að bætast í hópinn og þar fór fremstur í flokki Rússa-jeppinn okkar Sigfús Sigurðsson. Faríð var í æfingaferð til Spánar haustið 2008 og sú ferð þjappaði hópnum mjög vel saman og þar voru leiknir 2 æfingaleikir, við Gróttu og spænskt úrvalsdeildarlið. Ernir Hrafn meiddist í æfingamóti í ágúst og eftir æfingaferðina fékk hann þann úrskurð að hann væri með slitíð krossband, gríðarlegt áfall fyrir þennan efnilega dreng sem hafði misst mikið úr vegna meiðsla og veikinda. Fyrsti stórleikur vetrarins var gegn Haukum í

Meistarakeppni HSÍ en þann leik unnu Haukar. Vegna meiðsla Ernís var kallað á það ráð að fá Arnar Svein Geirsson, son Geirs Sveinssonar, til að aðstoða okkur en hann er leikmaður mfl. karla í fótbolta. Arnar Sveinn hafði engu gleymt og aðstoðaði okkur fram að áramótum en þá var álagið orðið það mikið við að stunda 2 afreksþróttir að hann valdi knattspyrnu fram yfir handboltann, í bili að minnsta kosti. Vegna meiðsla yfir veturinn voru nokkrir gamalreyndir leikmenn fengnir til að aðstoða drengina. Í 8. liða úrslitum Eimskipsbikarsins mættu Valsmenn Fram á útivelli og það gladdi margan að sjá aftur í Valsbúning stórstjörmur okkar Valsmanna þá Dag Sigurðsson og Markús Mána Michaelsson. Einnig lék þar Hjalti nokkur Gylfason sem hafði síðast leikið með Val 2003–2004 en hætti vegna meiðsla eftir frábært tímabil. Markús og Hjalti komu við sögu í leiknum en Dagur kom inn í bikarúrslitaleikinn og skoraði 2 mörk á lokamínútunum. Hann lék síðast 1996 með Val og því 13 ár frá síðasta marki hans með félaginu. Valsmenn enduðu í 2. sæti í deildinni, unnu Gróttu í bikarúrslitum eftir að hafa slegið út HK í 32-liða úrslitum, Fram í 8-liða og FH í undanúrslitum. Erfið leið þar og Vals-

menn léku vel í bikarúrslitunum, höfðu greinilega undirbúið sig mjög vel, líkt og frá árinu áður og unnu sannfærandi sigur. Bikarmeistarar tvö ár í röð og það hafði aldrei gerst í sögu í Vals. Stór titill þrjú ár í röð er einnig góður árangur og eitt-hvað sem við Valsmenn viljum sjá.

Í janúar fékk Valur frábæran liðsstyrk þegar Fannar Þór Friðgeirsson kom til baka frá Stjörnunni. Fannar hafði öðlast fína reynslu og hafði gott af því að bregða sér örlítið frá uppeldisstöðvunum og koma enn sterkari heim. Hann átti eftir að verða sterkasti og mikilvægasti leikmaður liðsins eftir áramót. Baldvin Þorsteinsson, lék ekki mikið með Valsmönnum þennan vetur en tók þátt í nokkrum mikilvægum sigrum. Í öllum þessum leikjum sýndi Baldvin hve frábær varnarmaður hann er og fór á kostum. Hann fór í uppskurð á öxl í marsmánuði og er ekki byrjaður að spila en mun væntanlega koma sterkur inn í febrúar 2010 og er farinn að sjást á æfingum Vals, sem er gleðiefni.

Í úrslitakeppninni 2009 unnu Valsmenn HK 2–1 í mismunandi leikjum eftir því hvort leikið var í Vodafone-höllinni eða Digranesi. Þriðji leikur liðanna átti eftir að hafa sín áhrif því Fannar Þór meiddist



*Meistaraflokkur kvenna í handknattleik 2009–2010. Efri röð frá vinstri: Ómar Ómarsson varaformaður hkd., Jóhannes Lange aðstoðarþjálfari, Anna Úrsula Guðmundsdóttir, Hildigunnur Einarisdóttir, Íris Ásta Pétursdóttir, Katrín Andrésdóttir, Hrafnhildur Skúladóttir, Elsa Rut Óðinsdóttir, Kolbrún Franklín, Kristín Guðmundsdóttir, Stefán Arnarson þjálfari, Valgeir Viðarsson sjúkraþjálfari, Sveinn Stefánsson formaður hkd. Neðri röð frá vinstri: Soffía Rut Gísladóttir, Rebekka Rut Skúladóttir, Sunneva Einarisdóttir, Berglind Íris Hansdóttir, Ágústa Edda Björnsdóttir og Arndís María Erlingsdóttir. Ljós. Bonni.*

í lok leiksins á öxl og Sigfús Páll Sigfússon í baki. Það var því ljóst að báðir leikmenn myndu ekki leika gegn Haukum í úrslitarimmunni. Kári nokkur Kristjánsson rifbeinsbraut svo Sigurð Eggertsson í fyrsta leik á Ásvöllum og þá var Siggi úr leik. Fyrir á meiðslalistanum voru þeir Ernir Hrafn og Baldvin Þorsteins. Fyrir utan meiðsli þessara leikmanna þá gekk Sigfús Sigurðsson ekki heill til skógar og gat ekki hlaupið en lék vörnina og gerði sitt allra best til að aðstoða við að klára en hnéð var á síðustu metrunum og fór hann í uppskurð um sumarið. Haukar unnu einvígið 3–1 og hefðum við Valsmenn viljað vinna og gera betur. Það hefði verið gaman að mæta þeim með alla okkar leikmenn, hvaða félag hefði getað spilað hörkuleiki án Fannars, Siffa, Baldvins, Sigga Eggerts, Ernir og Fúsi á öðrum fæti? Haukarnir léku með alla sína leikmenn, Einar okkar Örn Jónsson fékk leikbann í öðrum leik og það stórsá á leik þeirra án hans og við unnum þann leik. Kallað var á aðstoð vegna meiðsla og kom Davíð Ólafsson, sá frábæri Valsmannur inn og stóð sig ótrúlega vel. Einnig kom Markús Máni inn og hjálpaði til, var í frábæru líkamlegu formi en vantaði skiljanlega upp á spilformið.

#### Veturinn 2009–2010

Valsmenn koma nú til leiks með breytt lið frá því í fyrra og eru sterkir og reyndir leikmenn farnir frá félaginu. Við þökkum þessum frábæru Valsmönnum, karakterum og góðu handboltamönnum góðs gengis á nýjum vígstöðum.

Farnir: Ólafur Haukur Gíslason, (Haugasund), Pálmar Pétursson (FH), Hjalti

Pálmason (Gróttu), Anton Rúnarsson (Gróttu lánssamningur), Heimir Árnason (Akureyri), Hjalti Gylfason, nám í Kanada.

Komnir: Hlynur Morthens, (Gróttu), Gunnar Ingi Jóhannsson, (Stjarnan).

Valsmenn byrjuðu veturinn vel og sigruðu Hauka í Meistarakeppni HSÍ en leikur liðsins hafði verið upp og niður í æfingamótum. Sem stendur er liðið í 2. sæti í deildinni og komið í undanúrslit í Eimskipsbikarnum. Liðið er breytt frá síðasta tímabili og góðir og miklir Valsmenn farnir, breiddin ekki eins mikil og í fyrra en ungir leikmenn fá nú góða reynslu af æfingum enda þurfa þeir að láta til sín taka fljótlega. Það hefur þó gengið vel og liðið hefur fengið á sig fæst mörk í deildinni, Hlynur komið mjög sterkur í markið og er með um 45% markvörslu að meðaltali, enn eigum við inni sóknarlega og í hröðum upphlaupum. Eftir áramót koma svo Sigurður Eggertsson og Baldvin Þorsteinsson inn eftir meiðsli og munar um þessa lykilmenn. Ekki er vítað hvort Sigús Rússajepi Sigurðsson verði með en hann er að vinna í að koma hnénu í gott lag og hreinlega má ekki við því að það fari aftur. Við verðum til alls líklegir og að sjálfsögðu er stefnan tekin á að vera með í titlaráttu í ár sem og alltaf.

#### Meistaraflokkur kvenna

Mfl. kvenna hóf tímabilið 2008–2009, með því að taka þátt í Reykjavík open, liðið spilaði þar til úrslita við Hauka, Haukar unnu úrslitaleikinn en Valur varð samt Reykjavíkurmeistari. Liðið vann Fylki í fyrsta leik sínum í Íslandsmóti

en tapaði síðan fyrir Stjörnunni í öðrum leik sínum. Liðið vann 5 leiki í fyrstu umferð en tapaði tveimur. Liðið náði sér ekki á strík í annari umferð.

Íslandsmótsins og tapaði þremur leikjum sem kostaði það að liðið átti litla möguleika að vinna deildarkeppni tilin. Þriðja umferðin byrjaði vel með góðum sigrum á Fylki og Stjörnunni og síðan gerði liðið jafntefli við Hauka, liðið spilaði mjög vel í þriðju umferðinni og tapaði bara einu stigi sem gaf góð fyrirheit í úrslitakeppinni. Liðið lenti í þriðja sæti í deildarkeppinni á eftir Haukum og Stjörnunni. Niðurstaðan var að liðið fékk Stjörnuna sem mótherja í úrslitakeppinni. Stjarnan vann fyrsta leikinn á sínum heimavelli en stelpurnar sneru taflinu við í öðrum leik liðanna í Vofafonehöllinni og unnu góðan sigur. Þriðji leikurinn var mjög spennandi og jafnt þar sem Valur gat tryggt sér sigur í lok leiks en það tókst það ekki og leikur var framlengdur. Framlengingin var mjög spennandi en Stjarnan vann leikinn eftir mikla baráttu, liðið á hrós skilið fyrir baráttuna í leiknum og liðið sýndi það í leiknum í úrslitakeppinni og þriðju umferðinni að mikið býr í liðinu. Bikarkeppnin var á svipuðum nótum, liðið vann stórsigur á Fjölni í 16 liða en mætti síðan Stjörnunni í átta liða úrslitum, leikurinn tapaðist og þar var bikardraumur liðsins farinn.

#### Veturinn 2009–2010

Það er ljóst að stelpurnar stefna hátt í vetur og sjá má að Stefán þjálfari og Jóhannes Lange, hafa náð upp mikilli stemningu í liðinu og er öll umgjörð í kringum liðið eins og best verður á kos-



id. Til liðs við þjálfarateymið höfum við fengið Valgeir Viðarsson sjúkraþjálfara og Viðar Halldórsson íþróttasálfræðing en hann sér um leikgreiningu, video vinnslu og íþróttasálfræði. Elínu sjúkraþjálfara, Ástu og Elínu Rós liðstjórum er þakkað fyrir þeirra frábæru störf fyrir Val.

Fyrir tímabilið 2009–2010, urðu talsverðar breytingar á liðinu Dagný Skúladóttir, Guðrún Drífa Hólmgeirsdóttir, Hafrún Kristjánsdóttir, Drífa Skúladóttir, Marta Skorem og Eva Barna verða ekki með liðinu á tímabilinu. Marta og Eva hafa haldið til síns heima, Hafrún hefur lagt skóna á hilluna, Guðrún Drífa og Drífa eru í pásu frá handknattleik og Dagný á von á barni. Einnig hafa bæst við öflugir leikmenn:

Anna Úrsúla Guðmundsdóttir (Gróttá), Elsa Rut Óðinsdóttir (Gróttá), Arnás María Erlingsdóttir (Gróttá), Rebekka Skúladóttir (Fylkir), Sunneva Einarsdóttir (í láni frá Fram) og Nína Kristín Björnsdóttir (Haukar). Liðið hefur náð að byggja á árangri liðsins í þriðju umferðinni á síðasta tímabili og situr nú í efsta sæti deildinnar um áramótin og er enn taplaust.

## Afreksstefna til framtíðar

Fyrir tímabilið í vetur var ákveðið að hlúa en betur að yngri flokka starfinu og ljóst að við Valsmenn þurfum nú sem aldrei fyrr að leggja mikla rækt við að búa til unga og góða leikmenn. Ákveðið var í samstarfi við Ótthar Edvardsson (yfirmann afrekssviðs) að móta afreksstefnu og fá Óskar Bjarna yfirþjálfara og Heimi Ríkharðsson til að sjá um þjálfun á öllum afreksflokkum karla þ.e. 2. fl., 3. fl. og meistaraflokki, þetta þýðir að lagt er upp með sömu áherslur og taktík í öllum þessum flokkum. Þeim til aðstoðar var ráðinn í fullt starf hjá félaginu hinn 75 ára gamli Boris Bjarni Akbachev, en hann er okkur Valsmönnum að góðu kunnur en þessi mikli meistari hefur búið til margan atvinnumanninn í gegnum tíðina og hefur augljóslega engu gleymt. Með tilkomu þessa fyrirkomulags getum við boðið upp á fjölmargar aukaæfingar hvort sem er að morgni eða í hádegjunu. Þessar æfingar eru sniðnar fyrir hvern

og einn leikmann og hafa bæði strákarnir og stelpurnar í félaginu nýtt sér þetta vel og sjá má miklar framfarir hjá þeim. Eftir áramót munum við svo fara af stað með mánaðarlega fyrirlestra fyrir leikmenn þar sem farið verður yfir ýmis mál tengd íþróttum og heibrigðu líferni, s.s. íþróttasálfræði, mataræði, sjúkraþjálfun, líkamsrækt og margt fleira undir öruggri handleiðslu sálfræðingsins og handbolta-konunar Hafrúnar Kristjánsdóttur.

## Yfirlit yfir yngri flokka í handbolta 2009

### 8. flokkur karla

Starfið gekk mjög vel í vetur og voru gríðarlega margir og skemmtilegir iðkendur í flokknum. Æft var tvisvar snum í viku og frá maður hreinlega hvað strákunum fór fram með hverri vikunni sem leið. Flokkurinn fór á tvö mót og stóðu þeir sig alveg gríðarlega vel á báðum mótunum, og fengu að sjálf-sögðu verðlaunapening á báðum mótunum. Þjálfari flokksins var Gunnar Ernir Birgisson og honum til aðstoðar Brynjólfur Sveinsson. Nú eru um 20 drengir í flokknum og er þjálfari flokksins meistaraflokks- og landliðsmaðurinn Ágústa Edda Björnsdóttir og henni til aðstoðar er Harpa Brynjarsdóttir.

### 7. og 8. flokkur kvenna

7 og 8. flokkur kvenna æfði saman í vetur og gekk það mjög vel. Í lokin voru stelpurnar orðnar 15 talsins og mikið fjör á æfingum. Flokkurinn tók þátt í öllum mótum sem í boði voru í vetur og stóðu stelpurnar sig mjög vel og voru félaginu til sóma. Valsstúlkur voru ávallt með besta hvatningarliðið og skemmtu sér konunglega á mótunum. Stelpurnar hafa staðið sig mjög vel og tekið miklu framförum. Þjálfari var Hrafnhildur Skúladóttir. Aðstoðarmaður hennar í vetur er línumaðurinn efnilegi Bryndís Bjarnadóttir. Um 20 stelpur stunda nú handboltann í 7.–8. flokki kvenna og hafa þær nú tekið þátt í einu móti þar sem þær stóðu sig mjög vel.

### 7. flokkur karla

Fjölmennasti flokkurinn í félaginu sl. vetur var 7. flokkur karla en því ber nokkuð að þakka frábæran árangri A-landsíðs karla á Ólympíuleikunum í Kína og góðri

skólaheimsókn Sigfúsar Sigurðssonar sem hreinlega skipaði þeim að fara að æfa og þeir þorðu ekki öðru, hver hlýðir ekki Fúsa? Margir nýir strákar voru í flokknum og var leikið eftir nýjum leikreglum þar sem aðeins 4 leikmenn eru inná í einu og markvörðurinn spilar einnig með í sókn. Þetta gerði það að verkum að Valur fór með 7 lið til keppni í síðasta móti vetrarins. Aðalmarkmið flokksins er að sjálf-sögðu að strákarnir kynnist handbolta, læri og bæti sig. Þess bera að geta að liðin tóku góðum framförum yfir veturinn. Margir efnilegir drengir eru í 7. flokki og mikilvægt að halda vel utan um þennan fjölda sem er nú aðalmarkmiðið í yngstu flokkunum. Þjálfarar eru Óskar Bjarni og Maksim Akbachev. Strákarnir í 7. flokki hafa í vetur tekið þátt í einu móti og þar sást að í þessum flokki eru margir framtíðarleikmenn Vals og enn er þetta stærsti flokkurinn í Val. Ágústa Edda er þjálfari og henni til aðstoðar er Aron Hjalti Björnsson.

### 6. flokkur karla

Sl. vetur voru um 25 strákar að æfa og tóku þeir þátt í 5 mótum á vegum HSÍ og einu æfingamóti um jólin. Í öllum mótunum voru A, B og C lið. A-liðið endaði í 2. sæti í Íslandsmótinu á eftir Selfossi en liðið tapaði aðeins þremur leikjum yfir veturinn, öllum gegn Selfossi. A-liðið vann eitt mót, B-liðið vann síðasta mótið sem haldið var í Vestmannaeyjum og það 2. deildarmót en yfir allan veturinn höfðu þeir leikið í 1. deild og staðið sig vel. Bikarinn var góður endir á fínunum vetri þeirra drengja. C-liðið tók fínun framförum yfir veturinn og þeir líkt og allur flokkurinn stundaðu æfingarnar mjög vel, áhugasamir og efnilegir drengir. Í þessum flokki eru margir sem eiga eftir að setja mark sitt á Val í framtíðinni. Þjálfarar voru Óskar Bjarni og Maksim Akbachev. Um 18 strákar æfa nú undir öruggri stjórn Antons Rúnarssonar og Arnars Hrafnas Árnasonar og hafa drengirnir nú tekið þátt í tveimur mótum. Strákarnir á yngri ári unnu fyrsta móti sem þótti hið glæsilegasta og voru margir foreldrar úr öðrum félögum sem hrósuðu aðstöðunni á Hlíðarenda enda varla til betra húis til að halda mót í yngri flokkum. Einnig fékk Valur þar hrós fyrir að tjalda mörgum meistaraflokksleikmönnum í dómgæslu. Eldra árið fór svo í góða



ferð til Akureyrar þar sem drengirnir áttu ógleymanlegar stundir og B-liðið vann sína deild. Margir flottir handboltastrákar eru í þessum flokki.

### 6. flokkur kvenna

Þetta er lítill hópur en góður kjarni. Flokkurinn tók þátt í einu móti sem gekk vel miðað við að stelpurnar eru flestar nýbyrjaðar. Miklar framfarir hafa verið í vetur og stígandi með hverri æfingu. Mætingin var upp og ofan og hefði mátt vera betri en það er eitthvað sem þarf að laga. Þjálfari var Dóróthe Guðjónsdóttir. Þjálfarar flokksins eru nú þeir Atli Már Báruson og Brynjólfur Sveinsson, efnilegir og góðir þjálfarar sem eru komnir með góða reynslu af störfum í félaginu, í þjálfun og vinnu í Sumarbúðunum í borg.

### 5. flokkur karla

Flokkurinn fór ágætlega af stað í byrjun en eftir því sem líða tók á haustið fór allt á fullt. Keppt var í fyrsta skiptið í deildarmótum í 5. flokki núna í ár og þurftu liðin að vera aldurskipt. Eldra liðið keppti á 5 mótum í heildina en yngra

árið keppti á 4 mótum. Báðum liðunum gekk ágætlega þegar á heildina er lítið, þó að á sumum mótum hafi lánlið ekki leikið við okkur. En þrátt fyrir það þá sigraði eldra árið sína deild á Selfossi og fékk þar gullverðlaun. Helgina eftir sigraði yngra árið sína deild í Mosfellsbæ og fékk þar afhend gullverðlaun af Valsaranum Sigfúsi Sigurðssyni. Flokkurinn æfði þó ekki 4 sinnum í viku, heldur var farið í keilu og svo var haldið lokahófi hjá þar sem veittar voru ýmsar viðurkenningar. Þjálfari var Gunnar Ernir Birgisson. Í haust er honum til aðstoðar meistaraflokksleikmaðurinn Arnór Þór Gunnarsson. Í flokknum eru um 20 strákar. Margir efnilegir strákar æfa í flokknum og öruggt að við sjáum nokkra úr þessum flokki í framtíðinni í meistaraflokki félagsins.

### 5. flokkur kvenna

Kostur og galli 5. flokks kvenna er að þær geta unnið alla en líka tapað fyrir öllum. Fyrsta mót vetrarins gekk mjög vel í 1.deild. Annað mótíð gekk ekki alveg eins vel. Svo kom bikarhelgin og þar brilleruðu stelpurnar og unnu alla leikina nema 1 og því miður var það úrslita-

leikurinn. En 2. sætið var okkar. Næsta Íslandsmót gekk ekki sem skyldi og féll liðið í 2. deild. Á síðasta mótinu rúlluðum stelpurnar upp 2. deildinni og enduðu með gullpening um hálsinn. Flokkurinn fór á Partille cup í júní. Þjálfari var Sigurlaug Rúnarsdóttir. Sigurlaug Rúnarsdóttir er hætt að þjálfra í Val í bili og á hún von á sínu þriðja barni með eiginmanni sínum, Stefáni Karlssyni. Við þökkum henni fyrir frábært starf, mjög hæfur þjálfari sem vonandi á eftir að þjálfa áfram í félaginu. Við flokknum tók Dóróthe Guðjónsdóttir og henni til aðstoðar er Anton Rúnarsson. Dóróthe hefur nú þjálfað hjá Val í ein 5 ár. Stelp-

## Verðlaun og viðurkenningar á uppskeruhátíð handknattleikdeildar 2009

### 6. fl. karla

*Mestu framfarir:* Emil Draupnir Baldursson

*Áhugi og ástundun:* Þorgils Jón Svölu Baldursson

*Leikmaður flokksins:* Ýmir Örn Gíslason

### 6. fl. kvenna

*Mestu framfarir:* Unnur Ásta Harðardóttir

*Áhugi og ástundun:* Þórdís Helgadóttir

*Leikmaður flokksins* Anna Sigríður Hannesdóttir

### 5. fl. karla

*Mestu framfarir:* Sturla Magnússon,

*Áhugi og ástundun:* Kolbeinn Ari Arnórsson,

*Leikmaður flokksins:* Gunnar Malmquist Þórsson

### 5. fl. kvenna

*Mestu framfarir:* Grace McDonald

*Áhugi og ástundun:* Embla Mjöll Elíasdóttir

*Leikmaður flokksins:* Berglind Rós Ágústsdóttir

### 4. fl. karla

*Mestu framfarir:* Jóhann Helgason

*Áhugi og ástundun:* Egill Gunnarsson

*Leikmaður flokksins:* Sveinn Aron Sveinsson

### 4. fl. kvenna

*Mestu framfarir:* Elma Birgisdóttir

*Áhugi og ástundun:* Katrín Guðmundsdóttir

*Leikmaður flokksins:* Bryndís Bjarnadóttir

### 3. fl. karla

*Mestu framfarir:* Árni Alexander Baldursson

*Áhugi og ástundun:* Finnbogi Gunnarsson

*Leikmaður flokksins:* Atli Már Báruson

### 3. fl. kvenna

*Mestu framfarir:* Blædis Kara Baldurisdóttir

*Áhugi og ástundun:* Helga Þóra Björnsdóttir

*Leikmaður flokksins:* Birna Guðmundsdóttir

### 2. fl. karla

*Efnilegasti leikmaðurinn:* Birkir Marínósson

*Besti leikmaðurinn:* Orri Freyr Gíslason



urnar eru um 15 að æfa og fór eldri árið til Vestmannaeyja í nóvember og vann sína deild. Duglegar og flottar stelpur sem eiga framtíðina fyrir sér

#### 4. flokkur karla

Veturinn í ár byrjaði á rólegu nótnum. Það var strax ljóst að það var nr. 1, 2 og 3 að komast í efstu deild. Það tókst með miklum gæsibrag en samt sást að liðið átti nokkuð í land að ná bestu liðum landsins. Úrvalsdeildin byrjaði ekki vel og strákana vantaði bersýnilega trú á eigin getu. En eftir mikla vinnu og þá helst á andlegu hliðinni tókst liðinu að spila frábærlega í nokkrum leikjum eftir áramót. Það sem stendur upp úr eftir veturinn er jafntefli bæði við Gróttu og Hauka í hörkuleikjum en það voru einmitt þau lið sem spiluðu til úrslita í 4. flokki sl. vetur. Strákarnir voru svo heppnir að fá tvo frábæra gestaþjálfara í vetur. Fyrst kom Dagur Sigurðsson og var með drengina í flottu prógrammi í eina viku. Svo kom enginn annar en Boris Bjarni og kenndi strákunum í tæpan mánuð. Strákarnir tóku þátt á Partille í sumar. Þjálfari var Heimir Örn Árnason. Hann flutti til Akureyrar með fjölskyldu sinni og eru honum þökkum góð störf fyrir félagið. Góður þjálfari sem á örugglega eftir að leggja það fyrir sig þegar hann hættir að spila. Við flokknum tók Maksim Akbachev, sonarsonur Borisar Akbachev og er hann að gera góða hluti. Fámennur hópur en áhugasamur og þjálfari kveikir í þeim neista og drengirnir hafa sýnt framfarir strax. Gaman einnig að sjá þegar Max mætir með afa sinn, Boris en sá er nú orðinn 76 ára og getur enn kennt handbolta og gott betur en það.

#### 4. flokkur kvenna

Það voru 12 stelpur að æfa í 4. fl. sl. vetur og æfðu þær með 3.fl. kvenna. Flokkurinn fór í forkeppni í haust þar sem raðað var niður í deildir, liðið þurfti svo að fara í milliriðil þar sem liðið spilaði virkilega vel og fékk það hlutskipti að spila í 1.deild. Flokkurinn lenti í 8.sæti í deildinni og féll út í 16-liða úrslitum í

bikarkeppni HSÍ. Þjálfari var Jóhannes Lange. Sigfús Sigurðsson tók við flokknum í haust en 4. og 3. flokkur æfðu saman í fyrra en það margar stúlkur komu upp úr 5. flokki að aðskilja þurfti æfingar og flokkana. Það er mikill fengur að Fúsi skuli þjálfa í félaginu og gaman fyrir stelpurnar enda framfarir góðar og hann duglegur að kenna þeim réttu atriðin. Í flokknum eru virkilega efnilegar stelpur sem þarf að hugsa vel um enda þarf Valur á næstu árum að hlúa vel að stúlkna-fokkkunum til að ala upp fleiri meistara-flokksleikmenn. Fúsa til aðstoðar er Gunnar Ernir Birgisson, duglegur og efnilegur þjálfari og frábær Valsari.

#### 3. flokkur karla

Það voru 10 strákar skráðir í 3. fl. sl. vetur. Það var byrjað að fara í forkeppni til þess að raða niður í deildir fyrir veturinn og lentu strákarnir í 2. sæti í sínum riðli og komust því í 1. deild. Liðið endaði í 9. sæti í deildinni og dattu út í 8-liða úrslitum í bikarkeppni HSÍ. 3. fl. fékk mjög góða hjálp frá 4. fl. vetur Þjálfarar voru Heimir Ríkharðsson og Jóhannes Lange. Heimir þjálfar áfram flokkinn sem æfir með 2. flokki og honum til aðstoðar er Maksim Akbachev. Strákarnir eru allir á yngri ári nema Finnbogi markvörður en þarna eru 3 leikmenn sem hafa spreytt sig á meistara-flokksæfingum og einn nú þegar spilað nokkra leiki, Sveinn Aron Sveinsson. Flokkurinn vann sér réttindi að leika í 1. deild í haust en á enn eftir að sigra leik þar og það stýttist í það. Það vantar ekki hæfileikana, sérstaklega sóknarlega, varnarlega eru þeir að bæta sig. Flokkurinn ætti að vera í toppbaráttu næsta vetur og margir þarna eiga góða möguleika að ná langt.

#### 3. flokkur kvenna

Það voru 4 stelpur skráðar í 3. fl. í vetur og æfðu því 3. og 4.fl. saman. Flokkurinn fór í forkeppni og lenti í 3. sæti í henni og því varð það hlutskipti þeirra að spila í 2. deild. Flokkurinn endaði í 8. sæti í deildarkeppninni og féll út í 16-liða úrslitum í bikarkeppni HSÍ. Þjálfari er Jóhannes Lange og hafa þær náð góðum úrslitum í undanförunum leikjum í haust. Flokkurinn er ekki fjölmennur en þær sem eru að æfa sinna því vel og fá aðstoð frá 4. flokki í leikjum. Nokkrar stelpur úr

flokknum hafa æft með meistara-flokki og þarna eru stúlkur sem hafa getu til að spila þar á næstu árum ef þær halda rétt á spilunum og æfa vel.

#### 2. flokkur karla

Það voru um 8 strákar skráðir í 2. fl. sl. vetur en 2. og 3. fl. æfðu saman, 4 sinnum í viku. Liðið lenti í 6.sæti í deildarkeppninni og datt út í 16-liða úrslitum í bikarkeppni HSÍ. Þjálfarar voru Heimir Ríkharðsson og Jóhannes Lange. Heimir er áfram þjálfari. Í 2. flokki eru flestir á yngsta ári, þ.e. fæddir 1991 og leika í 1. deildinni. Nokkrir leikmenn flokksins hafa komið við sögu meistara-flokks karla og æfa mestmegnis þar. Þetta eru Atli Már Báruson, Árni Alexander Baldvinsson, Ólafur Einar Ómarsson, Friðrik Þór Sigmarsson (sonur Sigmars Þrastar) og Arnar Guðmundsson (sonur Guðmundar Hrafnelssonar). Flokkurinn er í samstarf við Þrótt og þar fengum við tvo frábæra drengi til liðs við okkur þá Aron Guðmundsson og Styrmir Sigurðsson (son Sigga Sveins). Aron og Styrmir leika með 2. flokki, æfa með meistara-flokki Vals og leika einnig í 2. deild með meistara-flokki Þróttar.

### Stjórn handknattleiksdeildar Vals starfsárið 2009–2010

Stjórn handknattleiksdeildar vill þakka starfsmönnum félagsins ánægulegt samstarf á árinu. Þjálfurum, stuðningsmönnum, styrktaraðilum, foreldrum og öllum þeim fjölmörgu sjálfbodaliðum sem hafa komið að starfinu er þakkað fyrir óeigin-gjarnt starf í þágu félagsins.

Tvær breytingar urðu á stjórninni og eru Lilju Valdimarsdóttur og Sigurjóni Þráníssyni þökkud góð störf fyrir hkd. Vals. Einnig vil ég bjóða Ása og Gyðu velkomin til starfa.

Stjórn handknattleiksdeildar Vals starfsárið 2009–2010 er þannig skipuð: Sveinn Stefánsson, *formaður* Ómar Ómarsson, *varaformaður* Gunnar Þór Möller, *gjaldkeri* Bjarni Már Bjarnason, *meðstjórnandi* Ásmundur Sveinsson, *meðstjórnandi* Gyða Jónsdóttir, *meðstjórnandi*

*F.h. stjórnar hkd. Vals Sveinn Stefánsson formaður*

# Það þarf að hafa góða þjálfara til að ná árangri

**Sveinn Aron Sveinsson er 16 ára gamall og leikur handbolta með 3. flokki**

Sveinn Aron hefur æft handbolta í 7 ár og valdi Val vegna föður síns sem er mikill Valsari og núverandi formaður handknattleiksdeildar Vals.

**Telur þú að meistaraflokkur Vals eigi eftir að ná titlum í vetur í handbolta?**

„Já ég tel að meistaraflokkur eigi séns á því að ná í titil/titla jafnvel í vetur, hópurinn er góður og stemningin fín. Hins vegar hefur verið dálítið erfitt í yngri flokkum undanfarin ár en með góðri þjálfun og æfingum kemur þetta allt saman.“

**Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum í sambandi við handboltann?** „Ég hef fengið mjög góða hvatningu í handboltanum frá foreldrum mínum og tel ég að það hjálpi íþróttamönnum mikið að fá góða hvatningu heiman frá.“

**Hvernig gengur ykkur í vetur?** „Þetta hefur ekki farið nógu vel af stað en ég held að við vinnum okkur inn í þetta og komumst á skrið, hópurinn er mjög finn og ætti hann að geta staðið sig mjög vel. Miðað við þjálfarateymið þá held ég að maður fái ekki betri þjálfara en þetta í 3. flokki.“

**Segðu frá skemmtilegum atvikum úr boltanum.** „Já ég lenti einu sinni í vandræðalegu atviki þegar ég var reyndar að

keppa í fótbolta með Fjölni, ég var að keppa í Egilshöllinni og var orðinn svona frekar pirraður og það var góð þögn og ég öskraði yfir alla Egilshöllina „Koma Valur“ og allir leikmennirnir furðuðu sig á því að það var enginn í Valsbúningi þarna á vellinum.“

**Hverjar eru fyrirmyndir þínar í handboltanum?** „Fyrirmyndir mínar í boltanum eru Ólafur Stefánsson sem allir ættu að taka sér til fyrirmyndar og svo er það Lars Christianssen sem leikur með Flensburg í Þýskalandi.“

**Hvað þarf til að ná langt í handbolta eða íþróttum almennt?** „Það er erfitt fyrir mig að svara þessu þar sem ég er ekki búinn að ná langt en ég tel að það þurfi aga, einbeitingu og góða æfingu til að ná langt í íþróttinni. En ég persónulega þarf að bæta mig sem „team player“ og bæta mataræðið líka, ég er klárlega engin grænmetisæta.“

**Hvers vegna handbolti?** „Handbolti er bara ólíkur öðrum íþróttum, mikil líkamleg átök og góð útrás og svo er bara handbolti eina greinin sem Íslendingar geta eitthvað í, ég hef æft fótbolta en þar er ekki jafn gott veður og í handboltanum he he.“



**Hverjir eru þínir framtíðardraumar?**

„Mínir draumar eru að verða atvinnumaður og spila með öflugum félagsliði og svo að sjálfsögðu að spila með íslenska landsliðinu sem ég tel vera mikinn heiður svo að loknum leikmannaferlinum væri ég til í að gerast þjálfari Vals.“

**Hverjir eru helstu Valsararnir í fjölskyldunni?** „Ég myndi nú ekki segja að ég væri úr mikilli Valsfjölskyldu en þabbi minn er Valsari, hann er svo sem ekki þekktur fyrir nein sérstök afrek í íþróttum ekki svo ég viti til, en hann sinnir starfi formanns handknattleiksdeildar.“

**Hver stofnaði Val og hvenær?** „Uu, ég veit það ekki, jú að sjálfsögðu séra Friðrik Friðriksson 11. maí 1911.“

**Hvað finnst þér að Valur eigi að gera til að fagna 100 ára afmælinu?** „Koma mér alveg svakalega óávar.“

**Hvernig finnst þér að eigi að efla starfið í yngri flokkunum hjá Val í handbolta?** „Það þarf að hafa góða þjálfara og félagið þarf að vera duglegt að hvetja krakka úr hverfunum að byrja að æfa og auka iðkendafjölda.“

**Mottó.** „He who is not courageous enough to take risks, will accomplish nothing in life.“

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



# Uppskeruhátíð handknattli



7. flokkur karla.



6. flokkur karla.



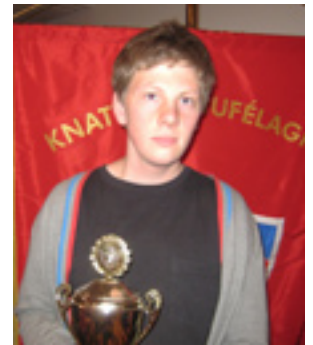
Ýmir Örn Gíslason leikmaður 6. flokks.



Jóhann Helgason mestu framfarir 4. flokks.



Egill Gunnarsson besta ástundun 4. flokks.



Valdimar Grímur Magnússon Maggabikarinn.



4. flokkur karla.



3. flokkur kvenna.



Blædis Klara Guðmundsdóttir mestu framfarir í 3. fl. kvenna.



Birna Guðmundsdóttir leikmaður flokksins í 3. fl. kvenna.



3 af leikmönnum 2. flokks; Ingvar Kristinsson, Orri Freyr Gíslason og Jóhann Friðgeirsson, viðurkenning fyrir mestu framfarir í 2. flokki karla.



# Veikisdeildar 2009

Viðurkenningar



Orri Freyr Gíslason besti leikmaður 2. flokks.



Sveinn Aron Sveinsson besti leikmaður 4. flokks og efnilegasti leikmaður yngri flokka Vals.



Bryndís Bjarnadóttir leikmaður flokksins í 4. fl. kvenna.



Jóhannes Lange besti dómariinn.



Óskar Bjarni Óskarsson og bræðurnir Tjörvi Týr í 7. fl., Ýmir Örn í 6. fl. og Orri Freyr í 2. fl. Gíslasynir, en Óskar hefur hjálfað þá bræður sl. tvö ár í handbolta.



Bestu stuðningsmenn handboltans.



Fjölmenni og fjör á uppskeruhátíð yngri flokka í handbolta, 2009. Myndir Elfur Sif.





# Planið er að fara út á næsta ári

## Arnór Gunnarsson Malmquist er 22ja ára og leikur handbolta með meistaraflokki Vals

meistarar 2007 og sigur á Celje Lasko í meistaradeildinni.

**Hvernig gengur í vetur:** Hefur gengið ágætlega hingað til.

**Ein setning eftir síðasta tímabil:** Bikarmeistarar annað árið í röð.

**Besti stuðningsmaðurinn:** Konni klikkar ekki.

**Erfiðustu samherjarnir:** Sigurður Eggertsson.

**Erfiðustu mótherjarnir:** Veszprem á útivelli í meistaradeildinni.

**Fyndnasta atvik:** Þegar Boris segir stríght body.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val:** Hildigunnur, annars eru þær svo gamlar.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val:** Orri Freyr Gíslason.

**Hvernig líst þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val:** Bara býsna vel.

**Hvað lýsir þínum húmor best:** Aulahúmor.

**Fleygustu orð:** Sjálfs er höndin hollust.

**Mottó:** Að lifa lífinu til fulls.

**Leyndasti draumur:** Komast í heimsmetabók Guinnes en ég veit samt ekki hvernig.

**Við hvaða aðstaður líður þér best:** Upp í sófa með kærustunni og þegar ég spila handboltaleik.

**Hvaða setningu notarðu oftast:** Ertu ekki að grínast.

**Skemmtilegustu gallarnir:** Hefnigjarn.

**Fullkomið laugardagskvöld:** Út að

borða á góðum og fínum stað koma svo heim og detta í eina góða mynd.

**Fyrirmynd þín í handbolta:** Valdimar Grímsson.

**Draumur um atvinnumennsku í handbolta:** Planið er að fara út á næsta ári.

**Landsliðsdraumar þínir:** Ég hef spilað 6 landsleiki en draumur minn er að spila á stórmóti.

**Besti söngvari:** Bjarki Sig.

**Besta hljómsveit:** Muse.

**Besta bíómynd:** Pulp fiction.

**Besta bók:** Ævisaga John Lennon.

**Uppáhaldsvefsíðan:** fotbolti.net, valur.is, thorsport.is.

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

**Nokkur orð um núverandi þjálfara:** Frábær og góður þjálfari

**Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera:** Hringja í Bórk formann knattspyrnudeildar og segja honum leggja nokkrar kúlur inn á handboltadeildina. Nei, nei ég væri ekki til í að vera alvaldur í Val.

**Nokkur orð um nýju aðstöðuna á Hlíðarenda:** Glæsilegasta íþróttahús á Íslandi.

**Hvað finnst þér að eigi að gera til að halda upp á 100 ára afmæli Vals 2011:** Að hundradasti titillinn komi í hús á Hlíðarenda.

**Hvað finnst þér mikilvægast að leggja áherslu á í íþróttþjálfun barna og unglinga:** Það þarf að tala við þau og kenna þeim mikið meira en gert er.

**Nám:** Hálfnaður með smiðinn.

**Kærasta:** Jovana Lilja Stefánsdóttir

**Hvað ætlar þú að verða:** Atvinnumaður í handbolta.

**Af hverju Valur:** Óskar Bjarni og Geir Sveinsson hringdu í mig á sínum tíma og ég sló til og kom suður en þá lék ég með Þór á Akureyri.

**Frægur Valsari í fjölskyldunni:** Ég.

**Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum:** Mjög vel, pabbi var t.d. þjálfarinn minn í 3 ár.

**Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni:** Ég og Aron bróðir (Coventry) svo koma pabbi og Atli bróðir þeir voru ágætir á sínum tíma held ég. Pabbi segir samt alltaf að hann hafi verið rosaegur.

**Hvað gætir þú aldrei hugsað þér að verða:** Pípari eins og Orri Freyr.

**Af hverju handbolti:** Því pabbi er gamall handboltamaður og ég byrjaði að fara með honum í íþróttahúsið þegar gamli var að þjálfar, Þá var ég nýbyrjaður að labba.

**Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum:** Besti markmaður Essómóts 98.

**Eftirminnilegast úr boltanum:** Íslands-

# Valur – bikarmeistari í handknattleik karla 2009



Ljós. Guðni Ólgeirsson,  
Bonni.

# „Ólíkir heimar en innihaldið það sama“

— Dagur Sigurðsson, þjálfari Fúchse Berlín, í spalli

Eftir Einar Örn Jónsson

Dagur Sigurðsson gat sér ungur gott orð í handknattleikslíði Vals. 16 ára var hann orðinn fastamaður liðsins og hápunktinum náði hann eflaust árið 1996 þegar fjórði Íslandsmeistaratitillinn í röð vannst. Sama ár hélt hann á vit ævintýranna þegar hann, ásamt Ólafi Stefánsyni, samdi við Wuppertal í Þýskalandi. Eftir fjögur ár í örmum þýskra kom hann mörgum á óvart og samdi við japanska liðið Wakunaga. Að loknum þremur árum í landi hinnar rísandi sólar gerðist hann leikmaður og þjálfari austurríska liðsins Bregenz þar sem hann endurtók leikinn frá árunum í Val og varð meistari fjögur ár í röð, 2004–2007. Þá sneri Dagur aftur í heimahagana og gerðist framkvæmdastjóri Vals og því starfi gegndi hann til síðustu áramóta en hann hafði í mars 2008 tekið við starfi landsliðsþjálfara Austurríkis. Í sumar söðlaði hann svo aftur um og heldur nú um taumana hjá hinu stórhuga þýska liði Fúchse Berlín, ásamt landsliðsþjálfarastarfinu austurríska.

Ég fíla mig rosa vel, segir Dagur aðspurður um nýju heimkynnin. *Borgin er frábær og klúbburinn spennandi. Umgjörðin og allt í kringum liðið er frábær. Það er mikil pressa á liðinu að ganga vel núna, við erum í höfuðborginni og almenningur er farinn að þrýsta á velgengni. Svo eru fjölmíðlar hérna mjög grimmir, hreinræktuð gul pressa. Eltast við alls konar smámál og gera úr þeim einhver vandræði en svo er allt frábært þegar vel gengur.*

Fúchse Berlín var í 8. sæti um miðjan desember eftir að hafa lokið keppni á

síðasta tímabili í 10. sæti. Dagur segir að þeir hafi verið óheppnir með leikjaniðurroðun í upphafi tímabils og þurft að kljást við flest stórlíð deildarinnar á heimavelli og ekki sótt gull í þeirra greipar. Það hafi aukið kröfurnar á sigur í útileikjunum sem hafi gengið að mestu. *Ætli við séum ekki á pari hingað til. Það er komið jafnvægi í þetta hjá okkur eftir erfiða byrjun. Ég veit betur um áramótin hvar við stöndum, þá erum við búnir að mæta öllum liðunum og þá get ég gert upp hvort við séum á réttum stað eða hvort við ættum að gera betur. Það er ekkert launungarmál að klúbburinn stefnir á Evrópusæti í nánustu framtíð og ég geri mér vonir um að rífa liðið upp um 2 eða 3 sæti í deildinni.*

Dagur segir í eðli sínu lítinn mun á að starfa í íslensku íþróttafélagi og þýsku stórlíði. *Þetta snýst um að velja rétt samstarfsfólk, skapa góðan anda og halda mönnum á tánum. Hérna kem ég ekki að fjármálum klúbbsins beint þó ég komi að kaupum og sölum á leikmönnum. Ég er mest í íþróttahúsinu að sinna þjálfun. Stærðarmunurinn er þó augljós. Við fáum að meðaltali 7.500 áhorfendur á heimaleikina og hér eru allir atvinnumenn. Umgjörðin í kringum félagin eru tveir ólíkir heimar en innihaldið er það sama.*

Þó að enn hafi lítið á það reynt segir Dagur að vel hafi gengið að samræma starf sitt í Berlín við landsliðsþjálfarastöðuna hjá Austurríki. *Þetta hefur ekki verið nema ein vika hingað til. Það gekk vel með landsliðið þá vikuna en mest kemur til með að reyna á þetta í janúar*



*þegar EM fer fram í Austurríki. Svo hefur það hjálpað mér að fylgjast með austurrísku leikmönnum hérna því þeir eru margir í deildinni hér, þar á medal einn í liðinu hjá mér.*

Dagur vill ekki gera mikið úr fjaðrafokinu sem varð í kringum ráðningu landsliðsþjálfara Íslands á sínum tíma. *Það er ekkert launungarmál að mér var boðið starfið en ég var ekki til í að gefa starf mitt hjá Val upp á bátinn fyrir það. Þegar ég gekk svo til liðs við Berlín var staðan heima orðin allt önnur í kjölfar hrunsins þó að Valur hafi staðið betur en nokkru sinni fjárhagslega. Ég gekk því stoltur frá starfi mínu þar. Hann útilokar jafnframt ekki að snúa aftur að Hlíðarenda í framtíðinni. Ég kem sennilega alltaf til með að skipta mér eitthvað af hlutum á Hlíðarenda. Ég hef alltaf sagt að mig langi til að hjálfa Valsliðið en hvenær það verður veit enginn. Ég gæti líka alveg hugsað mér að setjast í stjórnina eða bara eitthvað annað. Það er svo margt sem heillar í þessu starfi. Í augnablikinu einbeiti ég mér þó að Berlín og að því að skríða upp töfluna.*

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

Ari Guðmundsson	Friðjón B. Friðjónsson
Ari Gunnarsson	Geir Sveinsson
Auður Þórarinsdóttir	Gestur Jónsson
Árni Magnússon	Grétar Haraldsson
Árni Ragnarsson	Guðjón Harðarson
Ásgeir Þór Árnason	Guðjón Ólafur Jónsson
Ásmundur Indriðason	Guðjón Kristleifsson
Baldur S. Baldursson	Guðmundur Þ. Frímansson
Benedikt Jóhannesson	Guðmundur Ingi Gunnlaugsson
Benedikt Steinþórsson Kroknes	Guðmundur Hansson
Bergþór Valur Þórisson	Guðmundur Þorgrímsson
Bjarg veitinga- og gistiheimili, Búðardal	Guðni Bergsson
Bjarni Þorvarður Ákason	Gunnar Þ. Möller
Bjarni Harðarson	Halldór Veigar Guðmundsson
Bjarni Sigurðsson	Hans B Guðmundsson
Björgvin Brynjólfsson	Haraldur Örn Pálsson
Björn Björgvinsson	Heiðar Árnason
Björn Bragason	Helgi B. Daníelsson
Björn Guðbjörnsson	Helgi Ingólfur Jónsson
Björn Ingi Sverrisson	Helgi Kristjánsson
Böðvar Bergsson	Helgi Rúnar Magnússon
Brynjar Þór Níelsson	Hermann Jónasson
Brynjólfur Garðar Lárentsússon	Hörður Gunnarsson
Dýri Guðmundsson	Hörður Hilmarsson
Eggert Þór Kristófersson	Höskuldur Sveinsson
Einar Bjarni Halldórsson	Iðntré ehf.
Ellert Róbertsson	Ingi Rafn Jónsson
Engilbert Runólfsson	Ingvi Hrafn Jónsson
Eyþór Grétar Grétarsson	Jafet Ólafsson

# 10 ára afmæli Valsmanna hf.

Þann 1. desember sl. fögnuðu Valsmenn hf. 10 ára starfsafmæli sínu. Félagið er því ungt borið saman við móðurfélag sitt ef svo má nefna Knattspyrnufélagið Val, sem bráðlega fagnar 100 ára afmæli. Það má því kannski segja að Valsmenn hf. hafi fylgt Val eftir um það bil síðasta áratuginn í aldarlangri og farsælli sögu Knattspyrnufélagsins Vals.

Á einni öld hefur starfsemi íþróttahreyfingarinnar tekið miklum breytingum í takt við almennar breytingar í þjóðfélaginu. Kröfur til íþróttafélaga hafa stöðugt aukist og umfang starfseminnar orðið meira og flóknara. Af þessu hefur leitt að fjármálahlíðin hefur orðið æ veigameiri og stærri þáttur starfseminnar. Fyrr á árum byggðist starfsemi íþróttafélaga nær eingöngu á starfi sjálfbodaliða enda má segja að starf og viðgangur félags eins og Vals hafi verið í réttu hlutfalli við kraftinn í sjálfbodaliðastarfinu. Í seinni tíð hafa eins og áður sagði kröfur samfélagsins á hendur íþróttafélaga stóraukist og þá ekki síst hvað varðar unglinga- og æskulýðsþáttinn, sem verður öflugri og umfangsmeiri með hverju árinu sem líður. Á afrekssviðinu hafa síðan orðið byltingarkenndar breytingar þar sem stöðugt eru gerðar auknar kröfur um árangur og þá ekki bara héraendis heldur einnig á alþjóðavísu. Þetta ásamt allri annarri þróun hefur leitt til þess að stór hluti iðkenda á afrekssviði eru launaðir að meira eða minna leyti. Rekstrarlegar kröfur hafa einnig tekið stórstíggum breytingum. Til þess að mæta þessum breytingum hefur orðið til yfirbygging á íþróttafélögum sem er mjög kostnaðarsöm.



Hluti stjórnar Valsmanna hf. 2009. Frá vinstri: Karl Axelsson, Brynjar Harðarson, Ingólfur Friðjónsson, Theodór Halldórsson og Guðni Bergsson.

Það var í kjölfar þessara breytinga sem Valsmenn hf. var stofnað í árslok 1999. Þá þegar höfðu bæði KR og Fram stofnað rekstrarfélög í kringum knattspyrnu-deildir félaganna. Eins og oft áður í sögu Vals voru það eldhugar um starfsemi Vals sem áttu frumkvæðið að stofnun þessa félags. Það var í lok október 1999 sem Grímur Sæmundsen kallaði undirritaðan til fundar og óskaði eftir að ég leiddi stofnun Valsmanna hf. og tæki að mér að leiða fyrstu stjórn félagsins. Félagið átti að verða hlutafélag og helst með nægilega mörgum hluthöfum til að geta talist almenningshlutafélag. Markmiðin voru háleit og hugurinn mikill. Knattspyrnufélagið Valur skyldi ekki vera eftirbátur annarra íþróttafélaga í borginni heldur þvert á móti skyldum við gera þetta betur og með enn kröftugri hætti en aðrir höfðu gert. Og undirbúningstíminn var ekki langur, þessu skyldi öllu vera lokið fyrir áramót, enda Valur þekktur fyrir sóknarleik og sigurvilja.

Á næstu vikum tók við einstaklega skemmtilegur tími þar sem allir lögðust á árarar við að koma félaginu á lagg-

irnar. Stærsta verkefnið var vissulega að safna því mikla hlutafé sem til stóð, ásamt því að fá til liðs við félagið nægilega marga hluthafa þannig að það gæti talist almenningshlutafélag. Grundvallarþátturinn í stofnun félagsins var að það skyldi vera fjárhagslegur bakhjarl Knattspyrnufélagsins Vals. Markmið félagsins skyldi vera að ávaxta hlutafé sitt og sá afrakstur nýttur til að stuðla að vexti og viðgangi Vals.

## Með ólíkindum hversu vel gekk að stofna Valsmenn hf.

Þegar horft er til baka og ekki síst núna í því ótrúlega gerningaveðri sem land og þjóð eru að ganga í gegnum má telja hreint með ólíkindum hversu vel gekk að stofna félagið. Að fá fólk sem að langstærstum hluta var og er Valsfólk til að taka þátt í stofnun félagsins með því að leggja fram sína eigin fjármuni var langt í frá gefið mál. Starfsemi tengd íþróttafélögum er og hefur aldrei verið ábata-söm heldur frekar þvert á móti botnlaus híf. En hér sannaðist að allt er hægt ef vilji, kraftur og áreiði fara saman. Í heildina má segja að allt hafi hjálpast að til að tryggja þann árangur sem náðist. Tímasetningin var góð, það var einhugur manna úr öllum deildum Vals að standa saman að stofnuninni, það vildu allir vera með, samheldnin var algjör og allir höfðu 100% trú á því að verkefnið myndi takast.

Einn af lykilorðum í hlutafjársofnuninni var að fá dygga stuðningsmenn Vals til að gefa stór hlutafjárloford sem sköpuðu grundvöll fyrir frekari þátttöku. Nú á tímum kallast slíkt kjölfestufjárferastar en



Valsmenn hf. sáu um framkvæmdir við nýja gervigrasvöllinn að Hlíðarenda. Hann var vígður við hátíðlega athöfn í desember 2008.



Jafet Ólafsson hefur setið í stjórn Valsmanna hf. og segir að framlag þeirra hafi verið ómetanlegt fyrir Val.

Á þeim tíma var það orð ekki til í íslensku orðabókinni. Markmiðið var að fá á bilinu 10 til 20 einstaklinga sem myndu leggja til á bilinu kr. 500.000,- til kr. 1.000.000,- og þegar því yrði náð myndi almenn hlutafjársofnun fara af stað. Til að gera langa sögu stutta þá gekk þetta eftir á undraverðum tíma og með hlutfjárloforð upp á u.þ.b. kr. 12.000.000,- var málið kynnt stærrí hópi manna. Þessi þétti hópur frumkvöðla hittist nokkur kvöld snemma í nóvembermánuði og skipulagði úthringingar þar sem málið var kynnt og Valsfólki boðið að taka þátt í stofnun félagsins. Lægsta hlutfjáreiningin var kr. 10.000,- sú hæsta kr. 1.000.000,- en síðan var hverjum sem er heimilt að kaupa hlutfé fyrir allt þar á milli. Sú vinna sem fram fór við stofnun félagsins var einstaklega ánægjuleg og gefandi fyrir alla þá sem að henni komu. Lögfræðingar innan Vals voru síðan fengnir til að aðstoða við gerð fyrstu samþykktu og önnur þau skjöl sem nauðsynleg voru. Að lokum var fjölmennur stofnfundur félagsins haldinn að Hlíðarenda þann 1. desember 1999.

Hluthafafjöldi félagsins hefur haldist nær óbreyttur frá stofnun félagsins og eru hluthafar 426 talsins og stofnhlutfé félagsins var kr. 43.446.070. Framreiknað til dagsins í dag miðað við neyslúvísitölu í desember 2009 nemur þessi fjárhæð kr. 79.188.300. Þessi upphæð er nú til staðar hjá VBS Fjárfestingarbanka sem allt frá stofnun hefur séð um ávöxtun og umsýslu verðbréfasafnsins undir traustri handleiðslu Guðmundar Frímannssonar.



„Stofnun Valsmanna hf fyrir 10 árum var mikið gæfuspor fyrir Knattspyrnufélagið Val. Tilgangur félagsins var m.a. að vera fjárhagslegur bakhjarl Vals og það hefur ræst og gott betur. Stofningur Valsmanna hefur verið Val ómetanlegur á þessum tíma sem og viðmót stjórnar og framkvæmdastjóra hvenær sem ásjár þeirra hefur verið leitað. Samstarf félaganna hefur verið og á að vera náði enda markmið beggja að tryggja iðkendum og félagsmönnum Vals sem bestar aðstæður til að stundi íþrótt sína að kappi,“ segir Hörður Gunnarsson, formaður Vals, er einn þeirra sem þekkja vel til framlags Valsmanna hf. til Vals.

### Öflug og samhent stjórn

Eftirfarandi einstaklingar skipuðu fyrstu stjórn félagsins: Brynjar Harðarson stjórnarformaður, Helgi Magnússon varaformaður, Elías Hergeirsson ritari, Kjartan Gunnarsson, Örn Gústafsson, Friðrik Sophusson og Stefán Gunnarsson. Guðmundur Frímannsson var kjörinn fyrsti endurskoðandi félagsins. Síðustu þrjú árin hefur stjórnina skipað; Brynjar Harðarson stjórnarformaður, Ingólfur Friðjónsson varaformaður, Karl Axelson, Guðni Bergsson, Theódór Halldórsson, Karl Jónsson og Jafet Ólafsson.

Mikill einhugur hefur alla tíð ríkt um störf og stefnu félagsins. Það var hlutverk fyrstu stjórnar að marka félaginu stefnu og setja því markmið. Eitt af grundvallar markmiðum félagsins er að hlutfé þess sé ætíð til staðar uppreiknað miðað við verðlagsbreytingar. Fyrstu árin meðan starfsemi félagsins miðaðist við þá ávöxtun sem félagið hafði af verðbréfasafninu var geta þess til að styrkja Val takmörkuð. Fyrsta fjárfesting Valsmanna hf. var stóra auglýsingaskiltið við Bústaðaveg. Þrátt fyrir að vera stór fjárfesting á þeirra tíma mælikvarða, en kaup og uppsetning á skiltinu nam u.þ.b. 10 milljónum króna, hefur þessi fjárfesting skilað sér margfalt til baka. Fyrstu árin sáu stjórnarmenn um að afla auglýsenda á skiltið en nú hefur eignarhald og umsýsla á skiltinu færst yfir til Vals og reksturinn alfarið í höndum skrifstofu Vals.

### Straumhvörf í starfsemi Valsmanna hf. árið 2004

Á gamlársdag árið 2004 urðu straumhvörf í starfsemi Valsmanna hf. Þegar félagið festi kaup á byggingarréttindum á Hlíðarenda. Reykjavíkurborg og Knattspyrnufélagið Valur gerðu með sér sam-



Brynjar Harðarson hefur verið formaður Valsmanna hf. frá upphafi.

komulag um að Valur léti af hendi hluta af erfðafestulandi Hlíðarenda til Reykjavíkurborgar, sem annars vegar myndi með deiliskipulagi breyta landnotkun í íbúðar- og atvinnuhúsnæðislóðir og hins vegar selja landið til uppbyggingar. Andvirði sölunnar átti síðan að ganga til uppbyggingar á nýjum íþróttamannvirkjum á Hlíðarenda en þó þannig að fyrst yrðu greiddar upp allar þær skuldir sem hvíldu á Hlíðarenda. Ákvörðun um þessi kaup var bæði umfangsmikil og erfið því skuldbindingin var stór. Að vel athuguðu máli var einhugur innan stjórnar félagsins að fara út í þessa fjárfestingu. Að baki þessari ákvörðun lá annars vegar sú víska að hér væri um mjög verðmætt land að ræða sem ætti enn eftir að auka verðmæti sitt í framtíðinni og hins vegar vildu menn geta haft áhrif á hvernig skipulagi yrði háttáð á þessu landi sem um alla framtíð myndi verða nágreinni íþróttasvæðisins á Hlíðarenda.



*Stefán Karlsson  
frankvæmdastjóri hafði  
þetta að segja um Valsmenn  
hf. „Samstarf okkar við  
Valsmenn hefur verið mikið  
og gott, félagið hefur verið  
ómetanlegur bakhjarl fyrir  
Knattspyrnufélagið Val.  
Sameiginlegu markmið og  
hagsmunir okkar liggja í  
uppbyggingu svæðisins í kring  
og hugsjóninni um enn betra og*

*öflugra félag. Áhugi stjórnarmanna í Valsmönnum á framgangi Vals er mikill  
og ósvikinn.“ Sigurður Eggertsson leikmaður í meistaraflokki í handbolta er  
með honum á myndinni.*

Kaupin voru erfið í fæðingu. Fyrsta tilboði okkar var hafnað af þeirri ástæðu að borgin vildi setja söluna í almennt útboð og eins höfðu borist fréttir af hækkun lóðaverði á fasteignamarkaði. Það má því segja að tímasetningin hafi verið mjög góð fyrir Reykjavíkurborg því eftirspurn eftir lóðum var að stórukast á þessum tíma en framboð hins vegar mjög takmarkað. Stjórn Valsmanna hf. tók því ákvörðun um að hækka tilboð sitt sem leiddi til þess að því var á endanum tekið og skrifað undir bindandi kautilboð á gamlársdag 2004. Með þessum kaupum má segja að allt umhverfi félagsins hafi breyst, umsvifin stórukast, skuldbindingar margfaldast og ný tækifæri skapast. Þann 11. maí 2005 var gengið frá endanlegum kaupsamningi á fimm byggingarlóðum þar sem byggja mátti 25.000 fermetra af húsnæði. Kaupverðið var 870.452.843 kr. og fyrsta greiðsla að fjárhæð kr. 485.060.000,- var greidd. Gerður var mjög hagkvæmur fjármögnunarsamningur við Frjálsa fjárfestingarbankan sem Valsmenn hf. áttu síðan mjög gott samstarf við allt fram að hrúni bankakerfisins.

Frásögn af öllum þeim samningum, frestunum, töfum, breytingum og gjörningum sem átt hafa sér stað á þeim fimm árum sem liðin eru frá upphafi þessa máls, er í raun efni í heila bók. En það sem lýsir málinu kannski best er að þær byggingarlóðir sem áttu að afhendast okkur tilbúnar til byggingarframkvæmda í septembermánuði 2005 hafa enn ekki verið afhentar okkur af seljanda, sem er Reykjavíkurborg. Þess í stað hafa með jöfnu millibili verið gerðir nýir samningar við Reykjavíkurborg þar sem fram koma nýjar dagsetningar og ný loforð

um efndir. Sumarið 2008 var enn einu sinni gengið til samninga og þá sá borgin að hún átti ekki aðra úrkosti en að semja við félagið um greiðslu tafbóta sem getið var um í samningi frá 4. apríl 2006 auk þess að bæta félaginu annan sannanlegan skaða ef komast átti hjá skaðabótamáli.

Allir samningar félagsins hafa verið þrífliða, þ.e. milli Valsmanna hf., Reykjavíkurborgar og Knattspyrnufélagsins Vals, þar sem verið var að eiga viðskipti með erfðafestuland Vals og eins og áður sagði átti söluandvirðið að ganga til uppbyggingar á Hlíðarenda. Það var því stór dagur þann 11. maí 2005 þegar allar skuldir Vals voru greiddar upp og félagið varð skuldlaust í fyrsta sinn í langan tíma. Þannig er staðan í dag og verður vonandi um alla framtíð.

### **Aðkoman að Hlíðarenda verður stórbætt á næstunni**

Þann 15. júlí sl. var síðasti samningur þessara aðila undirritaður. Fyrir utan venjubundin samningsatriði ef svo má að orði komast eins og að ákveða hvenær endanlegt deiliskipulag skuli frágengið var í þessum samningi samið um mjög veigamikil hagsmunaatriði fyrir Val, sem er heimtröðin að Hlíðarenda. Segja má að félagið hafi aldrei haft almennilega aðkomu að félagssvæðinu en á því hefur, þegar þessi grein mun birtast, orðið mikil breyting. En það fyrirkomulag sem er á þessari framkvæmd náðist ekki baráttulaust. Bæði forráðamenn Vals og Valsmanna hf. urðu að beita sér af krafti fyrir því að eðlilegra hagsmuna Vals væri gætt í þessari framkvæmd. Um þetta segir m.a. í samningnum: „Í fyrirliggjandi tillögum að hönnun Hlíðarfótar, sbr.



*Róbert Jónsson er ánægður með stuðning Valsmanna hf. við félagið sl. 10 ár.*

fylgiskjal merkt A, hefur Reykjavíkurborg skuldbundið sig til að gera ráð fyrir að- og fráreinum í hægri beygju, utan umferðarljósa til vesturs frá athafnasvæði Knattspyrnufélagsins Vals að Hlíðarenda. Að auki skuldbindur Reykjavíkurborg sig til þess að láta gera önnur gatnamót á Hlíðarfæti, á milli þessara gatnamóta og gatnamóta við Hringbraut. Markmiðið með þeim er að létta á álagi nýrra gatnamóta að Hlíðarenda. Reykjavíkurborg skuldbindur sig til þess að skipuleggja undirgöng fyrir gangandi umferð sem tengi Hlíðarendareit og Valsvæðið við Öskjuhlíð. Vegna þeirrar miklu röskunar sem verða á og umhverfis athafnasvæði Knattspyrnufélagsins Vals á meðan á uppbyggingu Hlíðarfótar stendur skal Reykjavíkurborg gera bráðabirgðabílastæði sem verða nýtt meðan á framkvæmdum stendur og fram til þess tíma er uppbygging á byggingarsvæði Valsmanna hf. hefst. Staðsetning bílastæðanna skal vera suðvestan við núverandi æfinga- og gervigrasvöll að Hlíðarenda. Gert er ráð fyrir að bráðabirgðabílastæði þetta rúmi allt að 300 bíla og verði yfirborð þess úr viðeigandi mól.“

### **Rétt ákvörðun að kaupa byggingarland næst Hlíðarenda**

Það má því segja að tíminn hafi leitt í ljós að það var rétt ákvörðun að kaupa byggingarlandið næst Hlíðarenda og geta með beinum hætti haft áhrif á hvernig skipulagi og uppbyggingu þess verður hátt að. Í allri vinnu Valsmanna hf. við skipu-





Auglýsingaskiltið að Hlíðarenda var fyrsta fjárfesting Valsmanna hf. og er nú í eigu Knattspyrnufélagsins Vals.

lagsmálin hefur verið gott og farsælt samstarf við forystumenn Vals sem ég vil trúa að hafi skilað sér til Vals og Valsmanna allra á margvíslegan hátt. Við höfum sömuleiðis átt mjög gott samstarf við borgina og starfsmenn hennar. Þrátt fyrir endalausar tafir og breytingar höfum við ávallt reynt af fremsta megni að leysa þau vandamál sem við okkur hafa blasað og sýnt frumkvæði í að finna þær lausnir sem mögulegar hafa verið hverju sinni. Í þessu samhengi er ekki hjá því komist að minnast á þátt Kristjáns Ásgeirssonar arkitekts, sem bæði er skipulagshöfundur Hlíðarendareitsins og arkitekt að öllum nýjum mannvirkjum á Hlíðarenda. Bæði Valur og Valsmenn hf. hafa notið bæði hans miklu hæfileika, sem arkitekts og óþrjótandi áhuga á öllum þeim verkefnum sem snúið hafa að skipulagi og uppbyggingu mannvirkja. Hann hefur ekki hvað síst unnið vel fyrir borgina í deiliskipulagsmálum svæðisins þar sem stöðugar breytingar hafa gert verkefnið bæði erfitt og flókið í vinnslu og framkvæmd.

### Valsmenn hf. á tímamótum

Valsmenn hf. standa nú á miklum tímamótum. Samningar standa nú yfir við slitastjórn Frjálsa fjárfestingarbankans um skuldir félagsins. Niðurstaðan úr þeim samningum mun ráða miklu um framtíð félagsins og hvaða stefnu félagið getur tekið. Það er bjargföst trú stjórnarmanna félagsins að hagstæðir samningar muni nást enda er slitastjórninni boðinn mjög hagstæður samningur til lausnar á skuldastöðunni og því sé framtíð félagsins björt.



*Grímur Sæmundsen fyrrverandi formaður Vals hefur þetta að segja um framlag Valsmanna hf. til félagsins. „Sýn stofnenda Valsmanna hf. fyrir 10 árum síðan var sú, að félagið yrði fjárhagslegur bakhjarl fyrir Knattspyrnufélagið Val. Reynslan staðfestir að þetta markmið hefur náðst. Þar hefur náin samvinna forystumanna Knattspyrnufélagsins Vals og Valsmanna hf. leikið lykilhlutverk. Ávöxtur þessarar samvinnu sér nú stað að Hlíðarenda.“*

### Stuðningur Valsmanna hf. við ýmis verkefni á félagssvæðinu

Valsmenn hf. hafa á síðustu árum látið málefni félagssvæðisins á Hlíðarenda sig stöðugt meira varða enda verðugt verkefni þar á ferð. Framkvæmdir við gervigrasvöllinn, Lollastúku og innanstokksmuni í nýja íþróttahúsið eru þar stærstar. Auk þessa hefur félagið styrkt margar smærri framkvæmdir og fært Val gjafir sem nýttast og setja svip á félagssvæðið. Í tilefni 10 ára afmælisins færði félagið Val að gjöf lýsingu í steyptu veggina umhverfis aðalleikvanginn ásamt fjölnota bíl til viðhaldsverkefna á félagssvæðinu. Félagssvæði Vals er að verða eitt af glæsilegustu íþróttasvæðum höfuðborgarinnar bæði hvað varðar alla íþróttastöðu og einnig í útlitslegum skilningi. Að svæðið sé fallett og vel hirt skiptir máli og er mikilvægur þáttur í heildarímynd félagsins.

En verkefni eru óþrjótandi og Valsmenn hf. eiga enn mikið starf óunnið og eiga vonandi eftir að þjóna hlutverki

sínu um langa framtíð. Enn er ólokið því mikla verkefni að reisa knathús á gamla keppnisvöllinum við hlið núverandi aðalleikvangs. Knathúsið mun loka uppbyggingarverkefninu á Hlíðarenda og er verðugt verkefni fyrir Knattspyrnufélagið Val og Valsmenn hf. að takast á við í sameiningu.

Á þessum tímamótum vill stjórn Valsmanna hf. þakka Knattspyrnufélaginu Val og öllum þeim fjölmörgu stjórnar- og starfsmönnum þess sem við höfum unnið með fyrir gott og ánægjulegt samstarf.

Þá vill stjórn Valsmanna hf. hvetja alla Valsmenn, stuðningsmenn sem iðkendur að muna eftir uppruna Knattspyrnufélagsins Vals hjá hinum merka friðar- og trúarleiðtoga séra Firðriki Friðrikssyni og ræktaði svo vel þann góða anda og siðferðisvitund sem þessi merkilegi maður hélt svo vel á lofti í lífi sínu og starfi.

„Látum aldrei kappið bera fegurðina ofurlíði“.

*Brynjar Harðarson  
formaður Valsmanna hf.*



Valsmenn hf. gáfu Knattspyrnufélaginu Val Lollastúkuna árið 2007.



# Fjölbreyttar Sumarbúðir í borg 2009

Lagt var upp með svipaðar áherslur og undanfarin ár, starfsmannafjöldinn var öllu meiri en oft áður vegna þess að ekki voru vinnuflokkar á svæðinu frá Reykjavíkurborg og því voru vinnuliðar frá

Sumarbúðum í borg notaðir til að vinna á svæðinu. Í heild voru því 37 starfsmenn auk skólalagstjóra Sumarbúða og Knattspyrnskóla að störfum í sumar.

Dagskráin var með svipuðum hætti og

undanfarin ár, ýmsar íþróttir og leikir fyrir hádegi og ferðir út af svæðinu eftir hádegi. Ákveðið var að sleppa sundferðum sem síðustu ár hafa verið í Sundhöll Reykjavíkur. En í staðinn var meiri fjölbreytni í íþróttagreinum, frjálsar íþróttir, krakka-blak, skák- og danskennsla svo eitthvað sé nefnt. Þessir nýju liðir voru vinsælir hjá krökkunum. Dæmi um ferðir út af svæðinu voru heimsókn í Þjóðminjasafnið, Árbæjarsafn, Slökkviliðið á Reykjavík-urflugvelli og farið var í siglingu á Jónasi Feita sem er bátur frá ÍTR sem siglir frá Nauthólsvík. Auk þessara staða var farið í Hjómskalagarði, Miklatún, Hlíðaskóla, Perluna, Öskjuhlíð og Nauthólsvík. Þá var farið í bæjarferð sem var heimsókn í Hallgrímskirkju og farið á Tjörnina að gefa öndunum brauð. Einnig var farið í Fjölskyldu- og húsdýragarðinn þar sem voru grillaðar pylsur og farið í leiki og tæki. Á lokadegi hvers námskeiðs var Ólympíuskákmót Vals og síðan var grillveisla, vítakeppni og hoppukastali og endað á Ólympíuleikum þar sem krakkarnir voru leystir út með viðurkenningum.

Takk fyrir gott sumar

*Kjartan Orri Sigurðsson,  
skólalagstjóri Sumarbúða í borg 2009*

## BLÁSUM LÍFI Í GAMLAR LAGNIR!

### VANDAMÁLID

Stíflur, leki og hrun eldri lagna geta valdið losun mengandi efna sem eru skaðleg fyrir bæði menn og náttúru.



ARALÖNG  
REYNSLA  
VÖNDUB  
ÞJÓNUSTA  
GOTT VERÐ

### LAUSNIN

Lögnin er endurnýjuð án þess að þurfi að grafa:  
- endingargóð lausn  
- minni fyrirhöfn  
- lægri kostnaður!

DYNAMO REYKJAVÍK

Viðgerðir  
Viðhald  
Nýlagnir  
Breytingar  
Snjóbræðslukerfi  
Ofnkranaskipti  
Heilfóðrun  
Partfóðrun  
Greinafóðrun  
Lagnaskipti  
Drenlagnir  
... og öll almenn  
pípulagningaþjónusta

### Þjargaðu verðmætum!

Komdu í veg fyrir eyðileggingu af völdum skemmdra lagna með miklum tilheyrandi endurbótum og viðgerðarkostnaði.

### Metum ástand lagna

Við endurnýjum lagnirnar innanfrá með háþróaðri tækni sem tryggir endingu og lágmarks rask. Fáðu okkur til þess að mynda lagnirnar og við metum kostnaðinn ef viðgerða er þörf.

### Einstaklingar og sveitarfélög

Þjódum heildarlausnir fyrir einstaklinga jafnt sem sveitarfélög. Þú færð tilboð og við fóðrum og skiptum um lagnir eftir því sem hagkvæmast þykir hverju sinni.

Ástandsskoðun og viðhald sem margborgar sig!

**GG LAGNIR**  
PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA  
[www.gglagnir.is](http://www.gglagnir.is)

GG lagnir ehf. • Dugguvogi 1b • 104 Reykjavík • Sími 517 8870 • Gsm 660 8870 • [gglagnir@gglagnir.is](mailto:gglagnir@gglagnir.is)



# Velkomnir Valsarar!

**PARTÝ BÚÐIN**  
ALLT FYRIR VEISLUNA

Faxafeni 11, Reykjavík, s. 534 0534,

[www.partybudin.is](http://www.partybudin.is) [partybudin@partybudin.is](mailto:partybudin@partybudin.is)

# Flugeldasala Vals 2009

## Hlíðarenda

### Opnunartími

29. des (16:00 – 22:00)

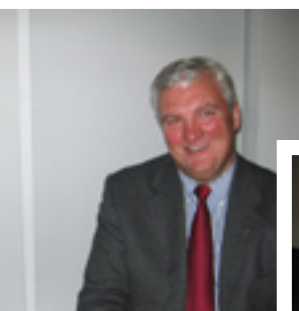
30. des (14:00 – 22:00)

31. des: Gamlársdag (10:00 – 16:00)

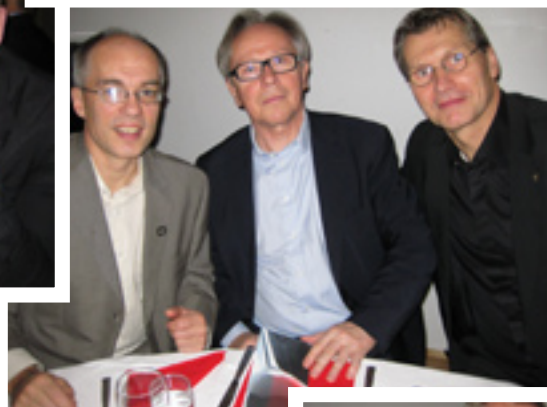


**Geysifjölmennt og vel heppnað  
herrakvöld Vals 2009**





Herrakvöld Vals var að venju haldið fyrsta föstudag í nóvember. Mikið fjölmenni var á herrakvöldinu eins og undanfarin ár og skemmtu Valsmenn á öllum aldri sér konunglega og gæddu sér á steikarhlaðborði frá Múlakaffi. Ræðumaður kvöldsins var Benedikt Jóhannesson og var gerður góður rómur að ræðu hans. Skemmtikraftur kvöldsins var Örn Árnason og fékk hann m.a. Halldór Einarsson (Henson) til að syngja með sér Ó sóle mio við frábærar undirtekir. Stelpurnar í meistaraflokki kvenna í fótbolta voru með happdrætti með mörgum góðum vinningum. Glatt var á hjalla eins og sjá má á meðfylgjandi myndum og margir eru þegar farnir að hlakka til næsta herrakvölds. Ljósmyndir Guðni Olgeirsson.



# Til hamingju! Þróttur 60 ára

Valur sendir Þrótti árnaðaróskir í tilfni 60 ára afmælis hans og þakkar fyrir drengilega keppni og góða vináttu. Valsblaðið birtir hér sögulega mynd. Á henni eru kapplið fjórðu flokka félaganna árið 1951. Valur stóð á fertugu og Þróttur var tveggja ára. Myndin er tekin á Grímsstaðaholtsvelli þegar Þróttur vann sitt fyrsta mót, sinn fyrsta titil: Haustmeistari í 4. flokki karla 1951. Grímsstaðaholtsvöllur var heimavöllur Þróttar og stóð við austurendann á Fálkagötu, rétt fyrir sunnan Trípólíbíó. Þarna eru í dag prófessorabústaðir og Árnastofnun norðar.

## Þetta var eiturfafnt milli Þróttar og Vals

Elías Hergeirs, Þórir Guðbergs og Jón Birgir Pétursson leikmaður í Þrótti rifja upp leikinn og nokkur leiftur frá liðinni öld. Elías er elstur þeirra þriggja, svo Þórir og Jón Birgir er yngstur, en þeir eru allir fæddir sama árið, 1938. Jón Birgir segir leikinn hafa verið eiturfafnan. Elli segir að Þróttur hafi unnið 2 – 1 og að þetta hafi verið þriðji úrslitaleikur liðanna. Jón Birgir rifjar upp mikla og góða samvinnu milli félaganna á þessum tíma. Hörð keppni en líka vinátta. Liðin hafi verið þau bestu í sínum flokki. Elli minnst þess að þeir strákar í Valsliðinu hafi búið í Vesturbænum. Þeir hafi tekið hraðferðina „Vesturbær – Austurbær“, leið 16, til æfinga á Hlíðarenda og farið úr á Miklatorgi. Jón Birgir minnst þess hve umhverfið var stórkostlegt á Grímsstaðaholtinu.

## Tarsanstælar, táfýla og Tívolí

Þórir á margar minningar frá Melunum og ógleymanlegum vellinum á Grímsstaðaholtinu. Trípólíkampur, Trípólíbíó og seiðandi skemmtigarðurinn Tívolí á næstu grösum. Æskugleði var græskulaus í þröngri búningsaðstöðu Þróttar í gamla bragganum. Brandarar fuku um táfýlu og Tarsanstæla. Við vorum að læra og mótast. Dómarinn flautaði til leiks og við börðumst af baráttuhug æskumansins.

## Krúttaralegt

„1951 var Þórir kallaður Bóbó,“ segir Jón Birgir. „Það er smá saga í kring um



Fjórði flokkur Vals og Þróttar 1951. Efri röð frá vinstri: Jón Birgir Pétursson, Guðmundur Ásmundsson, Páll Pétursson, Þórir S. Guðbergsson, Ægir Benediktsson, Steinþór Árnason, Haraldur Baldvinsson, Þórður Úlfarsson, Eðvarð Geirsson, Andrés Kristinsson, Birgir Björgvinsson og Benedikt Sveinsson. Fremri röð frá vinstri: Helgi Árnason, Geir Svavarsson, Kristján Guðmundsson, Þorsteinn Friðþjófsón, Björgvin Hermannsson, Guðjón Oddsson, Elías Hergeirsson, Halldór Halldórsson, Ólafur Ásmundsson og Einar Erlendsson.

Bóbós nafnið,“ segir Þórir. „Bóbó var ég kallaður allar götur fram til 13 ára aldurs að við fluttumst úr Austurbænum, af Grettisgötu, og vestur í bæ í fjölmennasta braggahverfi borgarinnar, Camp Knox, næsta nágrenni við KR-völlinn. Ég ákvað þá að nú skyldi ég breyta um nafn. Nýr skóli, nýtt umhverfi, nýir vinir - nýr drengur - Og frá þeim tíma hét ég Þórir nema hjá mínum gömlu félögum í knattspyrnunni. Og smám saman breyttu þeir þessu líka. En ég hitti samt alltaf á hverju ári menn sem kalla mig Bóbó - og það er bara krúttaralegt.“ En Þórir, líkt og Elías og Jón Birgir, er kominn á áttræðisaldur og ekki er við hæfi að Valsblaðið kalli hann Bóbó, þótt óneitanlega sé það krúttaralegt.

## Nokkrir leikmenn

Valsblaðið kann ekki skil á öllum leikmönnum liðanna en freistast til að nefna fáeina lesendum sínum til glöggvunar. Þarna eru t.d. Guðmundur Ásmundsson sem bjó á Miklubraut 50 og vann lengi hjá Hitaveitunni en dó langt um aldur fram, Guðjón Oddsson, athafnamaður, var lengi málningarvörukaupmaður kenndur við verslun sína Litinn, Halldór Halldórsson, Bóbó á Holtinu, var uppistöðupersóna í Djöflaeyjunni, Benedikt Sveinsson (Bensi Sveins á Miklu-

braut 52) af Engeyjarætt, faðir Bjarna formanns Sjálfstæðisflokksins, Birgir Björgvinsson á Þvervegi 14 nú foringi sjómanna í Reykjavík, Þórður Úlfars, sonur Úlfars Þórðarsonar sem var formaður Vals. Þórður var flugmaður og fórst við annan mann í flugslysi á leið frá Ameríku til Íslands 25 ára gamall. Þórir, eða Bóbó í Val, frækinn kappi í fótbolta og fimleikum og foringi ungra drengja í Vatnaskógi. Steini Friðþjófs og Björgvin voru miklir kappar með meistaraflokki Vals líkt og Elli Hergeirs sem fljótt varð ástsæll þjálfari 5. flokks hjá Val. Loks Jón Birgir Pétursson, rithöfundur og lengi áberandi sem blaðamaðurinn JBP.

## Afmæliskveðja

Þórir fyrirliði flytur Þrótti sjálfa afmæliskveðjuna:

„Hvatning sr. Friðriks Friðrikssonar á ekki síður við í dag en fyrir 60 árum:  
Fram á lýsandi leið  
skal þér titið í trú,  
þar sem ljómandi takmark þér skín.  
Sigræðir samglöddumst við vinum okkar  
með sinn fyrsta sigurtitil.  
Þróttarar!  
Þökkum samleið í 60 ár.  
Farsæld fylgi fylkingum ykkar.“

P.H.

# Viðburðurinn í góðum höndum

Tækjaleiga Sense býður fyrirtækjum og einstaklingum bestu fáanlegu 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.

Við veitum lausnir á sviði hljóð- og myndbúnaðar, ljósabúnaðar, tölvubúnaðar, prentbúnaðar, túlkabúnaðar og streymiþjónustu yfir netið.

Vertu laus við áhyggjur af tæknimálum og hafðu samband við sérfræðinga okkar á [leiga@sense.is](mailto:leiga@sense.is).



sense  
er hluti af Nýherja



sense



# Alltaf gaman í Íþróttaskóla Vals

Á laugardögum kl. 9:40 er starfræktur Íþróttaskóli Vals fyrir litla Valsara á aldrinum 2–6 ára. Námskeiðin eru tvö í vetur og mættu 60 börn á fyrsta námskeið sem var frá sept. – des. 10 skipti samtals. Seinna námskeiðið byrjar 23. janúar og er í 10 skipti. Námskeiðið kostar 6.000 kr.

Margt skemmtilegt var í boði, s.s. þrautabrotir, leikir, boltaleikir o.s.frv. Börnin tóku virkan þátt og foreldrar þeirra líka. Námskeiðin eru fjáröflun hjá 3. fl.kv. en þjálfarar þeirra Sossa og Orri skipuleggja tímana.

Jákvætt andrúmsloft ríkir í skólanum og er þetta skemmtileg leið fyrir unga Valsara að kynna Hlíðarenda og því fjölbreytta starfi sem í boði er hjá Val. Fyrstu skrefin eru tekin í Íþróttaskóla Vals og þess vegna mikið lagt upp úr gleði og fjöri.

Við viljum þakka litlu vinum okkar fyrir síðasta námskeið og vonumst til þess að sjá sem flesta aftur. Skráning fer fram á [soa13@hi.is](mailto:soa13@hi.is)

*Valskveðja frá Sossu, Orra og 3. fl. kvenna*

## Knattspyrnuskóli Vals 2009

Í sumar voru haldin fjögur tveggja vikna námskeið í Knattspyrnuskóla Vals. Öll námskeiðin voru vel sótt af börnum af báðum kynjum og var kynskiptingin nokkuð jöfn. Þjálfarar skólans voru flestir þjálfarar í Val og voru ásamt undirrituðum, Breki, Margrét, Kristín Lovísa, Valdimar, Guðmundur Steinn og Eddi.

Skóladagurinn var tvískiptur, fyrir kaffi var farið í tækniæfingar, sendingar, skot, fyrirgjafir o.fl. En eftir kaffi var skipt í nokkur lið og spilað. Á fyrstu tveimur námskeiðunum var krökkunum skipt niður eftir aldri og kyni en á síðari tveimur voru hóparnir blandaðir. Á síðasta degi hvers námskeiðs var haldin keppni á milli liða og að auki var víta-keppni. Öll börnin fengu svo verðlaun í lokin.

Það er frábært fyrir börnin að koma á æfingasvæði Vals snemma á morgnana yfir sumarið og vera með bolta á tán-um fram að hádegi, flest af þessum börnum eru síðan líka að æfa með sínum flokki eftir hádegið, þetta mun gera þau betri í fótbolta án efa.

Æfingasvæðið sem börnin hafa í dag er mun betra en áður fyrr og ég mæli með því að foreldrar barnanna sendi börnin sín í knattspyrnuskóla Vals næsta sumar.

Takk fyrir frábært sumar. Bestu kveðjur

*Hallur Kristján Ásgeirsson, skólustjóri knattspyrnuskóla Vals sumarið 2009*



# Aukaæfingarnar skapa meistarann

## Margrét Ósk Einarsdóttir leikur körfubolta í 8. og 9. flokki

Margrét Ósk hefur æft körfubolta síðan hún var 5–6 ára og býr í Valshverfinu. Öll fjölskyldan hefur verið í Val, eldri bræður hennar hafa báðir verið í körfuboltanum. Hún telur möguleika á því að yngri flokkar Vals nái í titil í vetur þar sem þeir hafa fengið liðsstyrk.

**Stuðningur frá fjölskyldu?** „Ég hef fengið gæðveikan stuðning frá foreldrunum, þau mæta á alla leiki sem þau mögulega geta. Mér finnst stuðningur foreldra gríðarlega mikilvægur, geta alltaf peppað mann upp bæði í leik og eftir leik.“

**Hvernig gengur í vetur?** „Okkur hefur gengið mjög vel, erum að flakka á milli A og B-riðils. Hópurinn er hress og skemmtilegur og við erum með rosa stórt lið. Þjálfararnir eru mjög góðir. Mér finnst rosalega skemmtilegt að spila á móti eldri stelpum, þar sem ég get ekki spilað á móti jafnöldrum í kvennaflokki svo ég spila með strákunum í mínum aldursflokki.“

**Eftirminnilegt atvik úr boltanum?** „Það var t.d. þegar við vorum í Gautaborg að keppa við danskt lið og það voru 5 sek. eftir af leiknum og staðan 22–20 fyrir danska liðið og Björg fékk víti og setti þau bæði oní og það var bráðabani. Þjálfarinn okkar hún Kristjana Magnúsdóttir kom með svakalegt plan og Sara Diljá tók uppkastið, sló boltann á Björgu, Rebekka alveg opin undir körfunni, Björg gaf boltann á Rebekku og Rebekka skoraði og við unnum 24–22 alveg magnaður leikur. Þvílík fagnaðarlæti. Svo er líka alltaf jafn fyndið að sjá mótherja sína skora sjálfskörfu.“

**Fyrirmyndir í körfubolta?** „Signý Hermannsdóttir og Helena Sverrisdóttir. Svo er það líka auðvitað hann Michael Jordan.“

**Hvað þarf til að ná árangri?** „Mæta á hverja einustu æfingu, aukaæfingarnar skapa meistarann, segi ég nú bara. Finna

sér alltaf markmið, fylgjast með á æfingum og hlusta og læra af meisturunum. Ég þarf að bæta driplíð.“

**Hvers vegna körfubolti?** „Báðir bræður mínir þeir Sveinn Pálmar og Jón Kristinn voru í körfunni og ég hafði bara svo mikinn áhuga á þessu, ég hef ekki æft aðrar íþróttir og langar ekki til þess. Karfan fær alltaf titilinn.“

**Framtíðardraumar?** „Meistaraflokkurinn og landsliðið og svo langar mann alltaf út í körfuboltanám. Landsliðsmarkmiðið er nú alveg að nálgast, var í Reykjavíkúrvalinu sumarið 2009 með Söru, Selmu og Elsu úr Val, lentum í 3. sæti í Stokkhólmi.“

**Aðrir Valsarar í fjölskyldunni?** „Pabbi og bræður mínir. Pabbi er nú þekktastur fyrir stuðninginn og peppir okkur stelpurnar upp í leikjum.“

**Stofnandi Vals?** „Það var séra Friðrik Friðriksson, 11. maí, 1911.“

**Óskalisti á 100 ára afmæli Vals.** „Ég væri nú alveg til í körfuboltaleikvöll úti,



það er líka ekkert skemmtilegt að vera að renna á skónum á æfingum eða í leik. Gólfið er alveg rosalega sleipt, bæta það kannski.“

**Hvað finnst þér að þurfi að gera til að efla körfuna í Val?** „Fá fleiri stráka og stelpur að æfa körfu og auglýsa körfuna aðeins meira.“

## Æfingabúðir körfunnar fyrir yngri flokka

Árlegar æfingabúðir körfuknattleiksdeilda fóru fram um miðjan ágúst, áður en æfingatímabilið hófst formlega. Yfirþjálfari æfingabúðanna var Lýður Vignisson en honum til aðstoðar voru Sævar Sigurmundsson fyrrverandi landsliðsmaður og leikmaður FSU, Bergur Ástráðsson og Benedikt Blöndal leikmenn dregjaflokks Vals. Æfingahópnum var skipt í tvo hluta, yngri og eldri iðkendur þar sem strákar og stelpur æfðu saman. Fyrir yngri iðkendur var aðallega lögð áhersla á grunnatriði, leiki og skemmtun. Alls voru um 20 börn á aldrinum 6–12 ára mætt til æfinga.

Í eldri hópnum (13–16 ára) voru hátt í 30 iðkendur en þar var einnig lögð aðaláhersla á grunn- og tæknatriði auk þess sem lítilliga var farið yfir leikskipulag og mismunandi varnar- og sóknarabrigði. Á lokadegi æfingabúðanna var svo iðkendum skipt í lið og spilað þar sem eitt lið stóð uppi sem sigurvegari. Í lokin var svo öllum boðið í pylsuparty.

Körfuknattleiksdeildin vill koma því á framfæri að til stendur að gera þessar æfingabúðir að árlegum viðburði sem og um jóla- og páskahátíðarnar.

*Eftir Lýð Vignisson  
yfirþjálfara körfunnar*



*Bestu leikmenn í mfl. í knattspyrnu, Sif Atladóttir og Sigurbjörn Hreiðarsson.*



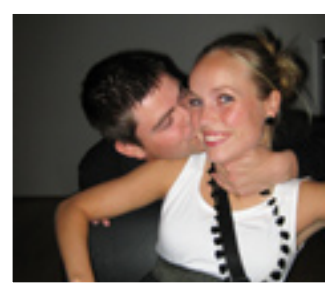
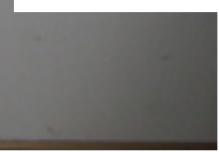
*Efnilegasti leikmaður í mfl. kvenna, Thelma Björk Einarsdóttir.*



*Markahæsti leikmaður í mfl. kvenna, Kristín Ýr Bjarnadóttir.*

## Mikið fjör á vel heppnaðri sameiginlegri uppskeruhátíð meistaraflokka karla og kvenna í knattspyrnu





Í október sl. var haldin sameiginleg uppskeruhátíð meistaraflokka kvenna og karla í knattspyrnu með þjálfurum, stjórnarmönnum og heimaleikjanefnd. Á uppskeruhátíðinni voru veitt margs konar verðlaun og viðurkenningar, þ.á m. valdir bestu og efnilegustu leikmennirnir og markahæstu leikmenn liðanna heiðraðir. Eins og sjá má á meðfylgjandi myndum var glatt á hjalla og skemmtu liðin sér vel saman og ekki var amalegt að geta fagnað bæði Íslands- og bikarmeistaratitli kvenna á viðeigandi hátt.





*Sigurlaug Guðrún Jóhannsdóttir og Kristján Már Ólafs, handhafar Friðriksbikarsins 2009 sem veittur er í 3. flokki karla og kvenna í knattspyrnu, þeim einstaklingum sem þykja skara fram úr í félagsþroska innan vallar sem utan..*

# Gríðarleg hvatning fyrir mig að fá Friðriksbikarinn

**Kristján Már Ólafs er 16 ára og leikur fótbolta með 2. flokki og er handhafi Friðriksbikarsins í 3. fl. karla 2009**

Kristján Már hefur æft með Val í 7 ár. Allir í fjölskyldunni hans eru Valsarar og því segir hann að ekkert annað hafi komið til greina en að æfa með Val.

**Hvaða þýðingu hefur það fyrir þig að hafa fengið Friðriksbikarinn í haust?** „Það að fá Friðriksbikarinn er gríðarleg hvatning til að halda áfram í fótbolta og maður veit að maður er greinilega að gera eitthvað rétt. Mér brá í fyrstu að heyra nafnið mitt en síðan fattaði maður að þetta væri að gerast í alvörunni.“

**Hvaða stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum?** „Ég hef alltaf fengið mikinn stuðning frá foreldrum mínum, þau hafa oft keyrt mig á æfingar og mæta á alla leiki sem þau geta. Stuðningur foreldra er að mínu mati mjög mikilvægur og mann langar þá meira til að standa sig vel.“

**Hvernig gekk ykkur í sumar?** „Okkur gekk ekki vel í sumar en mér fannst

hópurinn taka miklum framförum á tímabilinu. Við enduðum um miðja deild í Íslandsmóttinu og komumst í 16 liða úrslit í bikarnum. Hópurinn er mjög góður og þjálfararnir flottir.“

**Segðu frá skemmtilegum atvikum úr boltanum.** „Þegar við vorum á Dana Cup í 4. flokki gekk einn karlkyns dómari, í breiðari kantinum, út um allan bæinn í gegnsæjum buxum og g-strengnum innanundir. Ekki beint falleg sjón.“

**Hverjar eru fyrirmyndir þínar í fótboltanum?** „Ole Gunnar Solskjær hefur alltaf verið mín helsta fyrirmynd.“

**Hvað þarf til að ná langt í fótbolta eða íþróttum almennt?** „Ætli maður þurfi ekki að borða hollt, hvíla sig, æfa vel og hafa nógu mikinn vilja til að ná langt. Ég þarf líklega helst að bæta snerpuna og hradann, sem ég er byrjaður að vinna í.“

**Hvers vegna fótbolti?** „Mér hefur alltaf fundist fótbolti skemmtilegur og hef frá

því ég var lítill haft gríðarlegan áhuga á fótbolta.“

**Hverjir eru þínir framtíðardraumar?** „Það er klassískt að segja að maður ætli í atvinnumennsku og væri það algjör draumur. Ég held að það sé best að taka eitt skref í einu, byrjum á meistara-flokknum áður en við stefnum lengra.“

**Hverjir eru helstu Valsararnir í fjölskyldunni?** „Það eru miklir Valsarar í fjölskyldunni, bæði mömmu- og pabba-megin. Þekktastur er örugglega frændi mömmu, Guðmundur Þorbjörnsson sem spilaði með Val og landsliðinu í fótbolta.“

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

**Hvernig finnst þér að eigi að efla starfið í yngri flokkunum hjá Val?** „Það væri flott ef yfirbyggði gervigrasvöllurinn yrði byggður, þá væri hægt að æfa við toppaðstæður allt árið.“

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

Jóhann Halldór Albertsson

Jón Örn Bogason

Jón Halldórsson

Jón Grétar Jónsson

Jónas Már Fjeldsted

Jónas Guðmundsson

Karl Harry Sigurðsson

Kjartan Jóhann Magnússon

Lögfræðiskrifstofa Guðmundar

Ágústssonar

Optik

Óðinn Þórisson

Ólafur Már Sigurðsson

Pétur Magnús Sigurðsson

Sigfús Gauti Þórðarson

Sigurður Andri Atlason

Sigurður Ásbjörnsson

Stefán Karlsson

Svala Guðrún Þormóðsdóttir

Sveinn Sveinsson, sjúkraþjálfari

Theodór Friðjónsson, tannlæknir

Valdimar Grímsson

Yngvi Páll Gunnlaugsson

Þjóðólfur Gunnarsson

Þorgerður Þráinsdóttir

Þorgrímur Þráinsson

Þórður Örn Guðbjörnsson

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



**Fasteignafélagið Reyf ehf.**

**Stefán Hilmarsson**

**Guðni Haraldsson**

**Friðjón Örn Friðjónsson hrl.**

**Viðar Elisson endurskoðandi**





## Sigurður Marelsson

fæddur 5. nóvember 1931

Dáinn 16. janúar 2009

### Kveðja frá Knattspyrnufélaginu Val

Enn fækkar gömlu félögnum að Hlíðar-enda. Nú er Sigurður Marelsson eða Siggi Mar eins og allir Valsmenn þekktu hann, látinn. Sigurður er samofin minningum fullorðinna Valsmanna af Hlíðarenda sérstaklega á 7. áratugnum og er undirritaður í þeim hópi. Siggi Mar var að Hlíðarenda flestum stundum á þessum árum og sinni félagsþörf yngri Valsmanna með samkomum, sem haldnir voru í gamla „Fjósínu“. Þar sýndi hann fótboltamyndir og skrípamyndir á forlata kvikmyndasýningarvél sem oftast en ekki sleit filmuna, en Siggi Mar reddaði alltaf málum með bros á vör. Þarna sáum við strákarnir Puskas taka Englendinga í nefið, Pele slá í gegn á HM í Svíþjóð 1958 og fleiri gullmola á milli þess sem Andrés Önd og Mikki Mús létu okkur lund. Þessar stundir eru ógleymanlegar okkur Valsdrengrunum, sem þeirra nutu.

Sigurður glímdi við Bakkus eins og margir af hans kynslóð, en hélt ávallt reinu í störfum sínum. Ef hann var að blóta Bakkus ferðaðist hann gjarnan um með gamla, snjáða, brúna skjalatösku, sem geymdi nauðsynleg gögn. Hann tók stundum þátt í keppnisferðum mfl. karla í knattspyrnu á árum áður og þá var „Ég kyssti hana kossinn einn“ sungið hástöfum í rútunni á leiðinni í bæinn alveg upp í tíu kossa undir öruggri söngstjórn Sigga Mar.

Sigurður var kennari við Breiðagerðis-skóla allan sinn starfsaldur eða í 38 ár.

Eftir starfslok fór heilsu Sigurðar að hraka og dvaldi hann við góða umönnun að Vífilsstöðum síðustu árin, en alltaf var hugurinn hjá Val og að Hlíðarenda. Minnisstæð er samverustund með Sigurði að

Vífilsstöðum í tilefni 75 ára afmælis hans, sem nokkrir eldri Valsmenn stóðu að af ræktarsemi og virðingu við Sigga Mar.

Við Valsmenn vottum aðstandendum Sigurðar samúð okkar. Minning Sigga Mar mun ávallt lifa með okkur að Hlíðarenda.

*Grímur Sæmundsen, formaður Knattspyrnufélagsins Vals*



## Gísli Þór Sigurðsson

Fæddur 3. mars 1922

Dáinn 26. október 2009

Við Valsmenn kveðjum góðan félag þegar við sjáum á bak Gísla Þór Sigurðssyni. Gísli var fæddur Vestmannaeyingur. Tengsl voru ætíð mikil milli Vals og Eyjamanna og Gísli var einn hlekkurinn í þeim góðu tengslum. Fljótlega eftir að Gísli flutti til Reykjavíkur árið 1963 hóf hann störf sem húsvörður í íþróttahúsi Vals að Hlíðarenda og starfaði þar í átta ár eða frá 1965–1973. Gísli sýndi mikla röggsemi í störfum sínum að Hlíðarenda jafnframt því sem hann lagði sig fram um að tryggja að umgengni um mannvirki félagsins væri iðkendum til sóma. Það gat orðið nokkuð stormasamt á köflum en Gísli naut virðingar þeirra sem gengu um íþróttahúsið og á góðum stundum var stutt í brosið.

Gísli unni sínu félagi og sat í stjórn knattspyrnudeildar Vals frá árinu 1967 til ársins 1978, lengst af sem gjaldkeri en jafnframt sem formaður deildarinnar árið 1975. Þegar stjórnarsetu hjá Val lauk tók hann sæti í stjórn Knattspyrnuráðs Reykjavíkur – KRR og sat þar sem fulltrúi Vals frá árinu 1979 til 1989 og sem formaður ráðsins frá 1982. Ennfremur var Gísli formaður Fulltrúaráðs Vals frá 1983–1987. Gísli var afar traustur maður, fylginn sér og framsýnn og var fljótur að leggjast á sveif með málum sem horfðu til framfara. Gísli var sæmdur gull-

merkjum Vals, KRR, KSÍ og ÍSÍ og einnig Valsorðunni.

Á kveðjustund þakkar Knattspyrnufélagið Valur innilega fyrir hið mikla og óeigingjarna starf sem Gísli lagði til félagsins um leið og fjölskyldu hans eru sendar einlæggar samúðarkveðjur.

*Hörður Gunnarsson, formaður Knattspyrnufélagsins Vals*



## Magnús Þórarinn Sigurjónsson

Fæddur 31. ágúst, 1918

Dáinn 21. september 2009

Það hefur ávallt yljað mér um hjartarætur að hitta eldheita Valsmenn sem bera sanna umhyggju fyrir félaginu og láta aldrei sitt eftir liggja þegar leitast er til þeirra. Þessir einstaklingar styðja félagið sitt í gegnum súrt og sætt og er auðvelt á sjá Valsglampann í augum þeirra. Magnús Þórarinn Sigurjónsson var einn traustasti Valsmaður sem ég þekkti. Hann var fastagestur á vellinum þegar ég sleit takkaskónum á Hlíðarenda, ómissandi þáttur á leikdegi ásamt fleiri fræknum köppum sem höfðu sterkar skoðanir og létu í sér heyra.

Slíkir kappar heyra nánast sögunni til, kappar sem létu aldrei kappið bera fegurðina ofurlíði. Studningur þeirra var ómetanlegur, þægileg nærvera og hávær hróp. Það að hlaupa inn á völlinn og sjá styrkustu stoðir Vals á hliðarlínunni gaf okkur Valsmönnum ákveðið forskot, innan vallar sem utan.

Magnús Sigurjónsson var ein af perlum miðbæjarins, hnarreistur, fjallmyndarlegur, snyrtilega klæddur, ákveðinn, brosmildur, viðræðusnjall og síðast en ekki síst sannur Valsmaður. Við hittumst oft á göngu eða á kaffihúsum og hann var ávallt skemmtilega sprækur og unglegur og forvitinn um okkar ástkæra félag. Hann og vinir hans

áttu sín sæti á Hótel Borg árum saman enda þurfti að útljá margt yfir kaffibolla, ráða lífsgátuna eða kitla hláturtaugarnar.

Með Magnúsi er genginn merkilegur maður, traustur Valsmaður. Fyrir hönd leikmanna meistaraflokks Vals í knattspyrnu á níunda áratug síðustu aldar votta ég fjölskyldu hans samúð.

*Porgrímur Þráinsson*



## Bergur Guðnason

Fæddur 29. september 1941

Dáinn 5. nóvember 2009

### Kveðja frá Knattspyrnufélaginu Val

Valsmaðurinn Bergur Guðnason, lögmaður, er látinn eftir stutta baráttu við illvíg-an sjúkdóm. Bergur gekk ungur til liðs við Knattspyrnufélagið Val og lék knattspyrnu og handknattleik með félaginu allt upp í meistaraflokk í báðum greinum. Þegar þar var komið valdi hann handknattleikinn og lék hann með íslenska landsliðinu í handknattleik. Bergur var ein kjölfest-an í hinni frægu Mulningsvél sem varð til í meistaraflokki Vals í handknattleik á átunda áratugnum. Bergur varð tvisvar sinnum Íslandsmeistari og einnig bikarmeistari með Val á þessum árum. Mulningsvélin er gott dæmi um hina einstöku vináttu sem endurtekið hefur myndast innan keppnisflokka Vals, en Mulningsvélarhópurinn hefur haldið vel saman alla tíð síðan og verið einn margra félagslegra bakhjarla Knattspyrnufélagsins Vals.

Bergur var afar farsæll leiðtogi og leiddi hann Knattspyrnufélagið Val sem formaður á árunum 1977–1981. Eftir það átti hann sæti í stjórn Handknattleikssambands Íslands og átti auk þess lengi sæti í Íþróttadómstóli Íþróttasambands Íslands. Bergur var víðsýnn og jákvæður maður með góðan hómor og átti vini í öllum íþróttafélögum. Bergur var sæmdur Valsorðunni vegna frábærra starfa sinna fyrir Knattspyrnu-

félagið Val auk heiðursmerkja HSI og ÍSÍ. Bergur stóð ekki einn þegar að stuðningi og þátttöku í félagsstarfi Vals kom. Öll fjölskyldan stóð einhuga með honum. Allir strákarnir; Guðni, Böðvar og Bergur hafa leikið fjölda leikja með félaginu auk þess að vera því ávallt tryggir og hjálpfúsir. Elín, eiginkona Guðna, sat einnig í aðalstjórn Vals í nokkur ár. Bergs verður nú sárt saknað af fjölskyldunni og stórum vinahópi í Val.

Knattspyrnufélagið Valur þakkar Bergi af miklum hlýhug fyrir allt hans ómetanlega starf fyrir félagið og sendir Hjördísi og fjölskyldu innilegar samúðarkveðjur. Góður Valsmaður er genginn langt um aldur fram.

*Hörður Gunnarsson, formaður Knattspyrnufélagsins Vals*



## Sigurður Ólafsson

Fæddur 7. desember 1916

Dáinn 25. febrúar 2009

### Kveðja frá Knattspyrnufélaginu Val

Sigurður Ólafsson, heiðursfélagi Knattspyrnufélagsins Vals, er fallinn frá 92ja ára að aldri. Ævi og störf Sigurðar eru samofin sögu Vals í meira en hálfa öld.

Sigurður átti einstakan afreksferil í knattspyrnu með Val, sem spannaði á þriðja áratug frá árinu 1935 til ársins 1957. Á þessum tíma lék hann 207 leiki fyrir Val og varð níu sinnum Íslandsmeistari með félaginu í knattspyrnu – oftan en nokkur annar á Íslandi. Hann var að sjálfsögðu leikjahæsti leikmaður Vals á þessum árum. Hann spilaði fjóra fyrstu landsleiki Íslands í knattspyrnu og var fyrirliði í þeim seinni tveimur, en annar þeirra var fyrsti sigurleikur Íslands gegn Finnum á Melavellinum árið 1948. En Siggi Óla tók einnig þátt í uppbyggingu íslensks handknattleiks og varð fjórum sinnum Íslandsmeistari með

Val í þeirri grein þegar hún var að taka sín fyrstu skref með þjóðinni á 5.áratugnum.

En þetta er aðeins afreksferillinn. Þá er eftir hinn félagslegi þáttur, en Sigurður er í hópi þeirra einstaklinga sem skópu Val, gerðu Val að því einstaka íþrótt- og afreksfélagi, sem það er í dag. Sigurður var formaður Knattspyrnufélagsins Vals árið 1946 og var í stjórnnum á vegum félagsins í áratugi, en enginn þekkti hið innra starf þess betur en Siggi Óla. Hann var ótull þátttakandi uppbyggingar að Hlíðarenda og lyfti mörgu Grettistakinu í þeim efnun, en hæst ber malarvöllinn sem vígður var af sr. Friðrik árið 1949, íþróttahúsið, sem enn er í fullri notkun og vígt var árið 1957 og síðan grasvöllinn, sem tekinn var í notkun á 7. áratugnum. Til af taka af tvímæli þá er hér verið að vísa til þess, að Siggi Óla ásamt félögum sínum í Val byggði þessi mannvirki meira og minna eigin höndum.

Sigurður var gerður að heiðursfélagi Vals árið 1977. Hugur Sigurðar var ávallt að Hlíðarenda og hann fylgdist alla tíð vel með gengi Vals og keppnisliða þess, þó að aldurinn færðist yfir. Sigurður var með ljúfa nærveru og hvatti ætíð til íþróttamannslegrar framkomu, þó að engum dyldist að þar færi mikill keppismaður með mikinn metnað fyrir sínu ástkæra félagi. Það er á engan hallað, þó að sagt sé, að með Sigurði sé genginn fremstur Valsmanna, ekki einungis vegna þess, að hann var einstakur afreksmaður og félagsmálafrömuður innan félagsins í áratugi, heldur einnig vegna þess að Sigurður var í hugum okkar Valsmanna persónugervingur þeirra mannræktargilda, sem Knattspyrnufélagið Valur var stofnaður um, og eru æðri afrekum á keppnisvellinginum.

„Látíð aldrei kappið bera fegurðina ofurlíði“ sagði sr. Friðrik Friðriksson aðalhvatamaður að stofnun Knattspyrnufélagsins Vals og fyrsti heiðursfélagi þess. Þrúðmennska var ætíð ofar kappinu hjá Sigurði, þessum frábæra afreksmanni, sem ávallt gekk brosandí af velli hver sem úrslit höfðu orðið.

Við Valsmenn kveðjum einstakan félagi með virðingu og söknuði. Það er gæfa Knattspyrnufélagsins Vals að hafa átt Sigurð að liðsmanni. Ég flyt fjölskyldu Sigurðar samúðarkveðjur allra Valsmanna.

*Grímur Sæmundsen, formaður Knattspyrnufélagsins Vals*

# Tveir Valsarar leika einleik með Sinfóníunni



Stefán Jón Bernharðsson hornleikari.

Því hefur verið haldið fram að Valur sé músíkalskasta félag landsins. Því til sönnunar má benda á fjölda tónlistarmanna úr ýmsum greinum tónlistarinnar sem fylkja sér undir merki félagsins. Má þar nefna Sigfús Halldórsson, Kristín Hallsson og Stefán Hilmarsson. Færri vita að tveir Valsmenn hafa á þessu ári leikið einleik með Sinfóníuhljómsveit Íslands, Víkingur Heiðar Ólafsson píanóleikari og Stefán Jón Bernharðsson hornleikari. Báðir eru harðir Valsarar sem þrátt fyrir annir í tónlistinni mæta eins oft á völlinn og mögulegt er. Stefán hefur í nógu að snúast þessa dagana því auk starfa sinna í Sinfóníunni leikur hann með hljómsveitinni Hjaltalín. Víkingur mun leika með Kristni Sigmundssyni söngvara fyrir jólin.

**Stefán, af hverju ertu Valsari?** „Ja, það er nú þannig að ég held með tveim-

ur félögum Val og Manchester United. Ég bara fæddist inn í þau bæði. Þegar ég var strákur bjó ég fyrst í Breiðholtinu og síðar í Smárbúðahverfinu. Mamma er hins vegar alin upp niður í miðbæ, í Vals-hverfinu. Öll hennar fjölskylda er Valsarar. Ekkert annað félag kom til greina en Valur. Pabbi er hins vegar Englendingur, kemur frá Manchester. Auðvitað United-hluta borgarinnar. Hann hefur stutt félagið frá blautu barnsbeini. Afi býr meir að segja enn þá skammt frá Old Trafford.“

**Þú hefur samt aldrei stundað íþróttir með Val?** „Nei, ég hef aldrei verið virkur sem íþróttamaður með Val. Getan var kannski ekki í samræmi við áhugann. Ég spila núna í Carlsbergdeildinni með KF Mjóðm ásamt mörgum öðrum stuðningsmönnum Vals.“

**Þú tilheyrir hörðum kjarna stuðnings-**

**manna meistaraflokks karla í fótbolta.**

„Já, þetta er nokkuð stór hópur sem skiptist nú reyndar í einingar. Minn hópur stendur vel saman. Við erum flestir með ársmiða og mætum á hvern einasta leik. Reyndar var síðastliðið sumar ekki gott hjá mér því ég var mikið í útlöndum, komst bara á fjóra leiki.“

**Stuðningsmenn hafa miklu hlutverki að gegna, ekki satt?** „Félagið væri ekkert án okkar. Þess vegna finnst mér að það mætti sinna okkur stuðningsmönnum mikið betur, t.d. á leikdegi. Svo er mikið verk óunnið við að vekja alla „sófa“ Valsarana til lífsins. Fá þá til að koma á völlinn og öskra.“

**Það hefur ekki alltaf verið sældarlíf að styðja meistaraflokk karla í knattspyrnu.** „Toppurinn var auðvitað þegar við urðum Íslandsmeistarar 2007. Það var rosaleg tilfinning. Sérstaklega næst síðasti leikurinn við FH sem við unnum. Dagurinn sem við urðum Íslandsmeistarar var nú bara einn sá besti í mínu lífi ... það er nú ekkert minna en það.“

**Þú er kominn af tónlistarmönnum. Komstu hjá því að verða tónlistarmaður?** „Varla. Pabbi, Bernharður Wilkinson er flautuleikari og hljómsveitarstjóri og mamma er Ágústa Jónsdóttir fiðluleikari í Sinfóníunni. Ég er alinn upp í tónlistinni.“

**Hver er munurinn á að spila einleik með Sinfóníunni og fótbolta?** „Ég held að það sé ekki ósvipað. Það er stress fyrir leik, ýmislegt ófyrirséð getur gerst sem bregðast þarf við á stundinni. Þetta er svipað á tónleikum. Svo er keppnisþag ekki síður nauðsynlegt fyrir hljóðfæraleikara heldur en íþróttamann og auðvitað er lyklatríði að vera í góðu formi.“



„Það var eiginlega ákveðið áður en ég fæddist að ég yrði Valsari. Ég lék með félaginu upp í fjórða flokk en þá þurfti ég að velja á milli píanósins og fótboltans. Píanóið varð ofaná, það var öllum fyrir bestu held ég. Síðan hef ég alltaf fylgst með fótbolta og auðvitað Val alveg sérstaklega. Fótboltinn er fínt mótvægi við tónlistina; á sama hátt og enginn verður áhugaverður af því að fylgjast bara með boltanum er nauðsynlegt fyrir listamenn að eiga áhugasvið fyrir utan listina,“ segir Víkingur Heiðar Ólafsson píanóleikari og Valsari.





# Raggi Bjarna söng með Valskórnum

Eftir Jón Guðmundsson í Valskórnum

Starf Valskórsins hefur á árinu verið með hefðbundnu sniði. Eftir síðustu áramót hófst undirbúningur vortónleika af fullum krafti. Æft er í Friðrikskapelli hvert mánudagskvöld. Liður í undirbúningnum var hin árvissa ferð í Sólheima í Grímsnesi. Það er mjög skemmtilegt að dvelja í Sólheimum einn sunnudag, æfa í kirkjunni og njóta góðra „lífrænna“ veitinga heimamanna.

## Vortónleikar

Tónleikar kórsins í Háteigskirkju í maí voru einkar glæsilegir. Dagskráin var metnaðarfull og skemmtileg auk þess sem kórinn fékk til liðs við sig engan annan en Ragnar Bjarnason. Ragnar söng nokkur lög með kórnum við frábærar undirtektir. Jónas Þórir píanóleikari og organisti hefur leikið undir hjá Valskórnum síðastliðin ár og átti hann sinn þátt í skemmtilegum tónleikum.

Aðsókn var mjög góð, ein sú besta frá upphafi. Eftir tónleikana nutu gestir góðra veitinga í boði kórsins í samkomusal kirkjunnar þar sem sjá mátti Valsmenn á öllum aldri og gesti þeirra. Að loknum tónleikum hófst svo sumarfrí.

## Vetrarstarf 2009–2010

Í september fór svo aftur að berast söngur úr Friðrikskapelli á mánudagskvöldum. Nýir meðlimir bættust í kórinn auk þess sem gamlir félagar sem ekki hafa tekið þátt í kórstarfinu um lengri eða skemmri tíma komu til baka. Þetta haustið hefur verið gríðarlega vel mætt á æfingar.

Fyrir jólin mun kórinn syngja á stofnunum aldraðra og í verslunarmiðstöðinni í Mjódd. Félagar kórsins líta orðið á það sem fastan lið í jólaundirbúningnum að koma fram og syngja fyrir aldraða á ýmsum stofnunum og gesti og gangandi í Mjóddinni.

## Frábær stjórnandi

Valskórinn væri ekki það sem hann er í dag ef ekki væri við stjórnvölinn fagmannur. Bára Grímsdóttir stjórnandi er nú að hefja sitt sjötta starfsár. Bára er eitt af okkar þekktustu tónskáldum auk þess sem hún kennir tónlist. Kórinn nýtur þess að hafa tónskáld sem stjórnanda því hann hefur flutt fjölda frumsamdrá verka hennar og útsetninga.

Báru finnst einkar ánægjulegt að starfa með kórnum. Það þarf mikla þolinmæði að stjórna áhugafólki. Bára leggur mikla áherslu á hljóm kórsins og notar upphaf hverrar æfingar til upphitunar og raddþjálfunar enda er það samdóma álit allra að kórinn sé í stöðugri framför. Bára er með mörg verkefni á þrjónunum sem tónskáld. Þessar vikurnar er hún að semja verk fyrir píanó auk þess sem hún vinnur að óperu. Formaður kórsins er Helga Birkisdóttir.

# Getraunanúmer Vals er 101. Allir að tippa!

## Átak framundan til að efla getraunastarfið hjá Val

Í Valsheimilinu er góð aðstaða fyrir getraunir. Skemmtilegt félagsstarf á laugardögum yfir vetrartímann og miklir óvirkjaðir tekjumöguleikar

Á hverjum laugardegi frá kl. 11.00–14.00 er hægt að mæta í Valsheimilið og taka þátt á skemmtilegu félagsstarfi með því að vera með í getraunum, fá sér kaffi og spjalla við félagana. Þangað mæta ýmsir Valsarar vikulega til að tippa, þ.e. freista gæfunnar í getraunum. Getraunanefnd félagsins hefur umsjón með þessu starfi og hefur Sverrir Guðjónsson staðið vaktina frá 1993. Sverrir segir að Valsarar fái oft vinninga og nýlega hafi Friðjón Guðmundsson og félagar fengið 650 þús. kr. í vinning og munar um minna. Getraunanefndin hvetur Valsmenn að mæta á Hlíðarenda á laugardögum og freista gæfunnar, en hægt er að taka þátt í enska boltanum eða þeim evrópska. Enski boltinn er alltaf vinsælastur. Allir stuðningsmenn Vals sem kaupa sér getraunaseðil, hvort heldur í Valsheimilinu eða annars staðar, eru hvattir til að merkja seðilinn með 101 sem er getraunanúmer Vals, en félagið fær umtalsverðar tekjur árlega af getraunum. Valur fær tæplega 40% af hverri röð sem keypt er í gegnum getraunatölvu Vals, en ef miði er keyptur í sjoppu fær Valur einungis 5% ef þeir merkja röðina með getraunanúmeri Vals, 101. Því er til mikils að vinna fyrir stuðningsmenn að kaupa miða í Valsheimilinu á laugardögum.

### Sérstakt átak hjá Íslenskri getspá til að hleypa lífi í getraunastarfi íþróttafélaga

Í haust hefur verið í undirbúningi sérstakt átak á vegum Íslenskrar getspár í nokkrum íþróttafélögum og þar á meðal hjá Val. Markmiðið með átakanu er að



Öflugur kjarni í getraunastarfi Vals. Frá vinstri: Sverrir Guðmundsson umsjónamaður getrauna hjá Val, Þórarinn Gunnarsson, Jónas Guðmundsson, Viðar G. Elísson, Helgi R. Magnússon, Jóhannes Jónsson, Hörður Gunnarsson formaður Vals. Sigurvin Sigurðsson.

fjölga virkum þátttakendum í getraunum, mynda fjölmarga hópa í félaginu og nýta getraunir til að efla félagsstarfið um leið og auka mögulega tekjur félagsins og einnig er miði alltaf möguleiki, allir geta unnið í getraunum. Átakið verður kynnt strax eftir áramót. Hópar geta hist og spáð í spilin, leiki helgarinnar í boltanum og síðan horft saman á leik en enski boltinn er í beinni á stórum skjám alla laugardaga yfir veturinn. Sverrir bindur miklar vonir við þetta átaksverkefni og Hörður Gunnarsson formaður Vals tekur í sama streng. „Miklar vonir eru bundnar við þetta átak Íslenskrar getspár, ekki

síst til að efla félagsstarfið sem um leið gefur möguleika á auknum tekjum fyrir félagið,“ segir Hörður bjartsýnn.

Valsblaðið hvetur alla Valsmenn nær og fjær að taka þátt í þessu átaki að efla getraunastarfið hjá Val og mynda hópa sem tippa reglulega á laugardögum. Svo er mikilvægt að muna eftir getraunanúmerinu, 101 þegar seðill er keyptur í sjoppu. Ekki datt blaðamaður Valsblaðsins í lukkupottinn síðasta laugardag í nóvember þegar keyptur var seðill í Valsheimilinu, fékk aðeins 5 rétta af 13, en það gengur bara betur næst.

# Karlahlúbburinn Fálkarnir í Val

**Hugmyndin er að Fálkarnir sé karlahlúbbur sem hefur það að markmiði að styðja við yngri flokka starf Knattspyrnufélagsins Vals í öllum deildum.**

Allt yngri flokka starf beggja kynja og allra greina upp í 3. flokk í fótbolta og sambærilegan aldur er undir. Þó að hópurinn sem er að starta þessu undir forystu Benna (Benónýs Vals Jakobssonar) sé að mestu þabbar tengdir 96–98 árgangi stráka sem eru í handbolta og fótbolta eru nú þegar fleiri þabbar (og aðrir áhugamenn) komnir að málinu en markmiðið er að hafa sem breiðastan hóp karla. Hugmyndin er að hittast mánaðarlega yfir vetrartímann, borða kvöldverð og á hverjum fundi skal vera áhugavert erindi sem tengist Val, uppeldisstarfi og eða bara málefni líðandi stundar. Félagsmenn greiða mánaðarlegt gjald sem skal skuldfært af greiðslukorti, á móti er innifalinn máltíð á hverjum fundi. Gjaldið rennur svo að hluta í fjáröflunarsjóð. Einnig mun hlúbburinn standa fyrir

2–3 fjáröflunum á hverju ári. Fé í sjóð verður svo varið til styrkja við unglingsstarfið væntanlega eftir styrkbeiðnum. Aðgangur að hlúbbnum verður opinn fyrir alla karla sem vilja styðja við þetta góða málefni en eftir stofnfund verður þó um „strangar“ innngöngureglur að ræða líkt og í hlúbbum eins og Kíwanis og Lions.

Mánaðargjald verður ákveðið á stofnfundi en stefnt er að því að hafa það eins lágt og hægt er. Stofnfundur var 3. des-



Sigþór Sigurðsson



ember síðastliðinn. Í fyrstu stjórn Fálkanna sitja Benóný Valur Jakobsson, Sigurvin Sigurðsson, Baldur Þorgilsson, Magnús Guðmundsson, Ólafur Ástgeirsson og Sigþór Sigurðsson.

*F.h. Fálkanna,  
Sigþór Sigurðsson*

## Afreksmenn í skokkhópi Vals

### Þórdís og Þorgeir úr Skokkhópi Vals syntu Drangeyjarsund

Þórdís Hrönn Pálsdóttir og Þorgeir Sigurðsson sem hlaupið hafa með skokkhópi Vals syntu hefðbundið Drangeyjarsund laugardaginn 8. ágúst síðastliðinn. Þau syntu í samfloti með Heiðu Björk Jóhannsdóttur, sem er ung stúlka úr Skagafirði. Þórdís og Heiða voru fyrstu konurnar til að synda þetta sund. Ekki var langt á milli sundmanna en Þorgeir var þó fyrstur á tímanum 2 klst 26 mínútum sem er líklega besti tími þeirra sem synt hafa og ekki

verið í blautbúningi (neonfreon). Drangeyjarsund er þó ekki keppni í hraða heldur snýst um að komast alla leið og þola kuldann. Þeir sem eru lengstan tíma í sjónum eru í raun mestu hetjurnar. Þórdís og Þorgeir voru afskaplega ánægð með að hafa náð þessu markmiði sínu. Á æfingatímabilinu í fjóra mánuði fór að verða fastur liður hjá skokkhópi Vals að skella sér öðru hverju í sjósund eftir hlaup.



# Miklu ódýrari og lifir á lofti

Metanbíllinn Passat EcoFuel<sup>®</sup> nú loksins fáanlegur



## Vissir þú?

Að á Passat EcoFuel kemst þú frá Reykjavík til Akureyrar og til baka án þess að þurfa að fylla á eldsneytistankinn.

## Settu saman þinn drauma Passat og byrjaðu að spara

Flestar útfærslur af Volkswagen Passat eru nú fáanlegar í metanútgáfu. Passat EcoFuel<sup>®</sup>, vinsælasti metanbíllinn í Svíþjóð, er alveg eins og venjulegur Passat nema enn ódýrari í rekstri, er undanþeginn vörugjöldum og kemst tæpa 900 km án þess að þú þurfir að fylla á. Passat er með tvo eldsneytistanka, metan og bensín þannig að þú kemst hvert á land sem er.

### ECO FUEL

### Volkswagen Passat EcoFuel 1.4 TSI

### Hefðbundinn 2.0 lítra bensínbíll af annarri gerð

Afl vélar	150 hestöfl	140 hestöfl
Langdrægni á metantanki*	450 km	0 km
Langdrægni á bensíntanki*	430 km	765 km
Samtals*	880 km	765 km
Eldsneytiskostnaður 20.000 km** Eyðsla 100 km blandaður akstur	160.934 kr. 6,9m3 metan / 7,2 l bensín	308.550 kr. 8,5 l bensín

\* Miðað við blandaðan akstur.

\*\* Miðað við 80% akstur á metani og 20% á bensíni og verðlag 12. okt. 2009.



Das Auto.

METAN er innlendir orkugjafi

METAN er helmingi ódýrara en bensín

Reynslan er góð!

Laugavegi 172-174 · 590 5000 · hekla.is · hekla@hekla.is · umboðsmenn um land allt

