



Valsþlaðið

70. árgangur · 2. tbl. · 2018



Veflausnir



Öruggt greiðslumhverfi



Öll kort og gjaldmiðlar



Auðvelt að tengja við vefverslun



Tilbúnaar tengingar við öll
helstu vefumsjónarkerfi

Borgun auðveldar viðskipti á netinu

Viltu taka við greiðslum á vefnum eða með appi? Borgun býður fjölbreyttar lausnir svo þú getir nýtt þér tækifærin á netinu og tekið við greiðslum í vefverslun.



BORGUN



VÖLLURINN OKKAR

Þegar allt gengur upp á vellinum þá má undantekningarlaust þakka það frábærri samvinnu ólíkra einstaklinga með eitt markmið: að verða betri sem heild.

Við hjá Origo erum stoltir samstarfsaðilar Vals í uppbyggingu íþróttamannvirkja fyrir framtíðina.

Áfram Valur!

100 ára jólaminning Séra Friðriks Friðrikssonar

Jólahugvekja 2018

Nú leið fram til jóla 1918

Í nokkur undanfarandi ár höfðum við í KFUM lánað stóra salinn til þess að halda kvöldsöng á aðfangadagskvöldið fyrir það fólk sem varð að snúa aftur frá kirkjunum vegna þrengrsla. Sjálfir höfðum við aldrei haft fundi á því kvöldi.

Eftir að ég kom heim frá Ameríku, hafði ég tekið að mér að halda þennan kvöldsöng. – Það var hátíðleg guðsþjónusta, þó auðvitað engin væri altarisþjónusta eða tón.

Þetta aðfangadagskvöld 1918 var þessi samkoma haldin. Ég predikaði og var auðvitað í hempu af því að þetta var kirkjulegur kvöldsöngur. Nú vildi svo til að þetta kvöld var hið fagra jólalag „Heims um ból“ nákvæmlega 100 ára. Það var fyrst sungið í kirkju á jólnum 1818, ég man ekki hvar í Pýskalandi. Í byrjun kvöldsöngsins útskýrði ég þetta fyrir söfnuðinum. Það var því sungið með sérstakri hrifningu og fleiri jólasálmar. Ég hélt svo predíkun og fór með kirkjubæn. Salurinn var alveg þéttskipaður af fólki í sætum. Haraldur Sigurðsson var dyra-vörður og vísaði fólki til sætis. – Svo að lokinni bæninni sagði ég: „Meðtakið blessun Drottins!“ Allir stóðu upp en í því að ég ætla að lyfta upp höndunum sé ég að Haraldur kemur inn eftir miðganginum með einhver handamerki. Ég varð hissa og dokaði við. Haraldur kom fast upp að ræðustólnum. Ég laut niður að honum. Hann hvíslar að mér: „Brunaliðið er úti á pallinum og vill komast upp á

þak, því að það er kviknað í húsinu.“ „Hvar?“ spurði ég lágt. „Víst uppi á þakinu,“ var svarið. Ég sagði: „Gakktu hægt fram gólfíð meðan ég er að blessa og biddu brunaliðið að staldra við þangað til við byrjum að syngja.“ Svo blessaði ég yfir söfnuðinum. Svo sagði ég: „Til heiðurs við lagið skulum við nú standa og syngja aftur Heims um ból.“

– Það var fjör og hrifning í þeim söng. Ég sá að brunaliðsmennirnir fóru inn í litla herbergið sem var fyrir framan salinn. Að söngnum enduðum sagði ég við fólkið: „Nú skuluð þér setjast en ég fer fram að dyrum og stjórna útgöngunni eftir bekkjum.“ „Það er lítilfjörlega kviknað í húsinu en það er engin hætta ef við göngum niður tveir og tveir. Allir sitja þangað til röðin kemur að þeim bekk. Nú reynir á hvort við eigum þá sönnu jólagledi að halda henni jafnvel þótt húsið yrði brunnið eftir tvo tíma. Gleðileg jól!“ Allir settust, ég fór fram að dyrum og gaf merki tveimur ystu bekkjunum, sinn hvoru megin, svo þeim næstu; allir gengu þannig út.

Eftir svo sem þrjár mínútur var salurinn auður og allir komnir út og enginn troðningur, en fyrir utan var krökkt af fólki sem streymt hafði að, því neðan frá Lækjargötunni hafði verið að sjá eins og logastrókur stæði upp úr húsinu og neistaflug mikið.

Ég fékk að vita á eftir að fólkíð fyrir utan hafði furðað sig á hinum hrifandi söng er barst út. – Það hafði kviknað í sóti í reykháfnunum. Hann var svo óhreinn



Ungur iðkandi í Val, Auður Ísold Hilmarsdóttir Kjerúlf lagði blómsveig að brjóstmynd séra Friðriks á afmælisdegi Vals þann 11. maí. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.

af mó- og hrískyndingunni. Brunaliðið var fljótt að slökkva. Aðeins hafði reyk-háfurinn fengið eina sprungu.

Jólamorgunin kl. 8 var svo jólasamkoma félaganna. Þá var allt húsið uppljómað. Það var ávallt siður á hverjum jólamorgni.

Séra Friðrik Friðriksson

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

macron



Fair play

- *Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurlíði*
- *Hér á þessum velli má aldrei heyrast ljótt orðbragð, ekkert blótsyrði – engin stríðni, ekkert særandi orð – enginn gárungaháttur né háreysti.*
- *Leggið alla stund á að leggja fegurð inn í leik ykkar. Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurlíði.*
- *Kærið ykkur ekki um að vinna með röngu eða ódrengilegu bragði. Þeir sterkari boli aldrei þeim yngri og linari frá réttum leik. Segið alltaf satt og venjið ykkur á að segja til ef ykkur verður eitthvað á – og játið það.*
- *Hælist aldrei yfir þeim sem tapa – og gleðjist líka yfir velleiknu sparki hjá mótleiksmönnum.*
- *Sá sem temur sjálfan sig og reynist trúr í minnstu atriðum leiksins, undirbýr sig með því til þess að geta lifað í trúmennsku og prettaleysi í skyldustörfum lífsins.*
- *Sá sem hagar sér óheidarlega í leik, verður varla fastur fyrir í ráðvendni lífsins. Þeim unglingi, sem temur sér pretti og ógöfuga framkomu á leiksvæðinu, get ég ekki vel treyst í því sem meira er undir komið.*
- *Sá sem leikur af sannri íþrótt, stillingu, kappi og fegurð, vinnur sér sóma, þótt annar verði yfirsterkari. Gætið þessa við hverja æfingu. Hafid markið fyrir augum, gerið ekkert út í bláinn, en vitið ávallt hvað þið viljið og hvers vegna þið gerið þetta eða hitt.*
- *Hér ríki friður, kærleiki, samheldni, fegurð og atorka.*

Úr ræðu séra Friðriks Friðrikssonar 1911.

Valsblaðið • 70. árgangur 2. tbl. 2018

Útgefandi: Knattspyrnufélagið Valur,

Hlíðarenda við Laufásveg

Ritstjóri: Guðni Olgeirsson

Ritnefnd: Hólmfríður Sigþórsdóttir, Þorsteinn Haraldsson, Ragnar Vignir og Þorsteinn Ólafs

Auglýsingar: Sigurður Kristinn Pálsson, Lárus Sigurðsson

Ljósmyndir: Þorsteinn Ólafs, Hólmfríður Sigþórsdóttir, Þorgrímur Þráinsson, Baldur Þorgilsson, Torfi Magnússon, Ruth Ásgeirsdóttir, Guðni Olgeirsson, Svali Björgvinsson, Guðlaugur Ottesen Karlsson, Soffía Ámundadóttir o.fl.

Prófarkalestur: Guðni Olgeirsson, Óttar Felix Hauksson

Umbrot: Eyjólfur Jónsson

Prentun og bókband: Ísafoldarprentsmiðja ehf

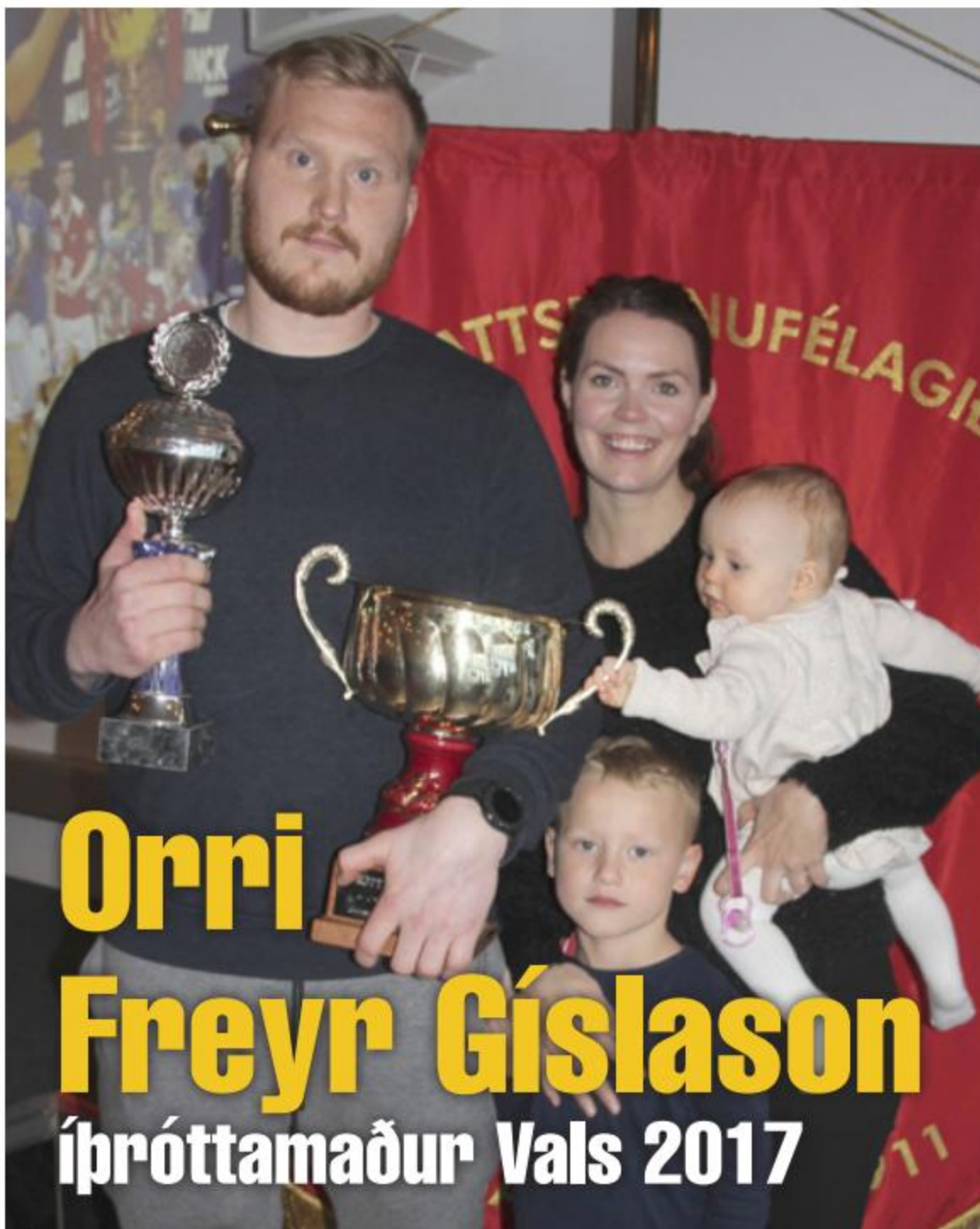


Meðal efnis:

- 12 **Valskórinn 25 ára.** Stiklað á stóru um sögu Valskórsins.
- 16 **Umfjöllun um Fjósið** og fjölbreytta starfsemi eftir endurvígslu.
- 18 **Höfðingleg gjöf til Vals**, innbundin Valsblöð frá upphafi til 2016.
- 22 **Umfjöllun um innleiðingu á Sportablen.**
- 24 **Grillað til góðs**, starfsemi Fálkanna 2018.
- 28 **Viðtal. Pálmar Ragnarsson körfuboltaþjálfari** í yngstu flokkum hjá Val leggur mikla áherslu á jafnréttismál og jákvæð samskipti.
- 32 **Myndasýrpa frá þorrragleði Vals.**
- 54 **Ég er kominn heim.** Viðtal við Birki Má Sævarsson m.a. um viðburðaríkt ár hjá honum með Val og landsliðinu.
- 58 **Myndaopna af Íslandsmeisturum Vals í knattspyrnu 2018.**
- 68 **Starfsemi barna- og unglingsviðs.** Fjölgun í yngri flokkum.
- 72 **Viðtal. Pála Marie Einarsdóttir rifjar upp glæsilegan feril í knattspyrnu** og ræðir opinskátt um höfuðmeiðsli sem leiddu til þess að hún varð að leggja skóna á hilluna.
- 80 **Íslandsmeistarar karla annað árið í röð** og metfjöldi í yngri flokkum. Ársskýrsla knattspymudeildar.
- 126 **Óskar Bjarni Óskarsson þjálfari ársins hjá Val 2017** fjallar um samstöðuna og orkuna í Val.
- 130 **Kynning á getraunastarfinu.**
- 133 **Knattspyrnufélagið Hlíðarendi (KH)** er mikilvæg tenging við Val.

Miðja blaðsins: Árið 1918 í lífi séra Friðriks Friðrikssonar.

Forsíðumyndin sýnir Valsmenn taka við Íslandsmeistarabikarnum annað árið í röð í meistaraflokki karla í knattspyrnu. Meistararnir á myndinni eru frá vinstri: Tobias Bendix Thomsen, Kristinn Ingi Halldórsson, Patrick Pedersen, Einar Karl Ingvarsson, Bjarni Ólafur Eiríksson, Dion Acoff, Rasmus Steenberg Christiansen, Arnar Sveinn Geirsson, Sebastian Starke Hedlund, Haukur Páll Sigurðsson, Kristinn Freyr Sigurðsson, Anton Ari Einarsson, Sigurður Egill Lárusson, Ívar Örn Jónsson, Guðjón Pétur Lýðsson og Rajko Stanisic. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafs.



Orri Freyr Gíslason

Íþróttamaður Vals 2017

Orri Freyr Gíslason íþróttamaður Vals 2017 ásamt fjölskyldu. Frá vinstri eru Orri Freyr, Hildur Benediktsdóttir og börnin Fanney Lea Orradóttir og Bjarki Freyr Orrason. Ljósmynd/Porsteinn Ólafs.

Uppalinn Valsari úr Íslands- og bikarmeistaraliði Vals í handknattleik 2017, valinn íþróttamaður ársins hjá Val

Það er árviss viðburður hjá Val að útnefna íþróttamann ársins í hófi að Hlíðarenda á gamlársgangi. Árið 2017 var komið að þessari útnefningu í 26. sinn. Valnefndin er skipuð formönnum allra deilda félagsins, sitjandi formanni Vals og tveimur fyrrverandi formönnum, auk Halldórs Einarssonar sem hefur verið í valnefnd frá upphafi og er gefandi verðlaunagripanna. Samtals hafa 11 knattspyrnumenn hlotið titilinn, 11 handknattleiksmenn og 1 körfuknattleiksmaður. Þrettán sinnum hefur leikmaður karlaliðs verið valinn og 13 sinnum hefur leikmaður kvennaliðs

orðið fyrir valinu. Kynjaskiptingin er því hnífjöfn og gott jafnvægi ríkir milli knattspyrnu og handknattleiks.

Orri Freyr Gíslason er vel að þessari viðurkenningu kominn en hann var fyrirliði Íslands- og bikarmeistara Vals í handknattleik árið 2017 og fékk Valdimarsbikarinn svokallaða afhentan á lokahófi HSÍ eftir það tímabil en bikarinn er veittur þeim sem talinn er mikilvægasti leikmaður síns liðs. Hann fékk einnig viðurkenningu árið 2017 hjá Val fyrir að hafa leikið 250 leiki í meistaraflokki og er leikjahæstur í núverandi leikmannahópi félagsins.

Mikið fjölmenni var á þessari samkomu sem er orðinn rótgróinn viðburður í félagslífinu. Valskórinn, sem fagnar 25 ára afmæli árið 2018, flutti þrjú lög fyrir gesti auk þess að syngja í lokin ásamt gestum „Valsmenn léttir lund“.

Íþróttamenn Vals frá upphafi

- 2017**
Orri Freyr Gíslason handknattleikur
- 2016**
Bjarni Ólafur Eiríksson, knattspyrna
- 2015**
Bjarni Ólafur Eiríksson, knattspyrna
- 2014**
Kristín Guðmundsdóttir, handknattleikur
- 2013**
Haukur Páll Sigurðsson, knattspyrna
- 2012**
Guðný Jenný Ásmundsdóttir, handkn.leikur
- 2011**
Anna Úrsúla Guðmundsdóttir, handkn.leikur
- 2010**
Hrafnhildur Ósk Skúladóttir, handknattleikur
- 2009**
Dóra María Lárusdóttir, knattspyrna
- 2008**
Katrín Jónsdóttir, knattspyrna
- 2007**
Margrét Lára Viðarsdóttir, knattspyrna
- 2006**
Margrét Lára Viðarsdóttir, knattspyrna
- 2005**
Bjarni Ólafur Eiríksson, knattspyrna
- 2004**
Berglind Íris Hansdóttir, handknattleikur
- 2003**
Íris Andrésdóttir, knattspyrna
- 2002**
Sigurbjörn Hreiðarsson, knattspyrna
- 2001**
Rósa Júlía Steinþórsdóttir, knattspyrna
- 2000**
Kristinn Lárusson, knattspyrna
- 1999**
Ásgerður Hildur Ingibergsdóttir, knattspyrna
- 1998**
Guðmundur Hrafnkelsson, handknattleikur
- 1997**
Ragnar Þór Jónsson, körfuknattleikur
- 1996**
Jón Kristjánsson, handknattleikur
- 1995**
Guðrún Sæmundsdóttir, knattspyrna
- 1994**
Dagur Sigurðsson, handknattleikur
- 1993**
Guðmundur Hrafnkelsson, handknattleikur
- 1992**
Valdimar Grímsson, handknattleikur

AEG MÆTIR ÞÍNUM ÞÖRFUM



AEG COMFORTLIFT® UPPÞVOTTAVÉLAR



AEG OFNAR



AEG HELLUBORÐ



AEG HÁFAR



AEG CUSTOMFLEX® KÆLISKÁPAR



AEG ÞVOTTAVÉLAR OG ÞURRKARAR



FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 - SÍMI 530 2800



Íslandsmeistarar í knattspyrnu tvö ár í röð

Ársskýrsla aðalstjórnar Vals árið 2018

Íslandsmeistari annað árið í röð. Þetta var í fyrsta sinn í fimmtíu ár sem Val tókst að verða meistari tvö ár í röð. „Það er mun auðveldara að verða Íslandsmeistari þrjú ár í röð, heldur en tvö,“ sagði Ólafur Jóhannesson þjálfari liðsins sem létur björtum augum til næsta keppnistímabils en hann og Sigurbjörn Hreiðarsson hafa tvívegis gert Val að bikarmeisturunum og tvisvar Íslandsmeisturum.

Eins og fram kemur í skýrslu deilda átti Valur fjölda yngri landsliðsmanna í handbolta, fótbolta og körfubolta og því má segja að framtíðin sé björt að Hlíðarenda, ef vel verður á spöðum haldið.

Orri Freyr Gíslason Íþróttamaður Vals

Á gamlársglag 2017 var Íþróttamaður Vals kjörinn en formaður dómnefndar er Halldór Einarsson og gefur hann enn fremur verðlaunagripina. Formenn deilda eru einnig í dómnefnd auk formanns Vals, framkvæmdastjóra og fyrrum formanns. Orri Freyr Gíslason, fyrirlíði meistaraflokks í handknattleik, Íslands- og bikarmeistari, hlaut sæmdarheitið og var vel að titlinum kominn.

Valsmaður ársins

Valsmaður ársins var valinn á gamlársglag, annað árið í röð, en ári áður hafði þessi nafnbót verið tekin upp að nýju eftir þrjátíu ára hlé. Valsmaður ársins var áþekkt nafnbót á sínum tíma og Íþróttamaður Vals í dag en árið 1992 var Íþróttamaður Vals valinn í fyrsta skipti.

Valsmenn ársins 2017 voru hjónin Svala Þormóðsdóttir og Baldur Þorgilsson en þau hafa verið óþrjótandi í sjálfboðaliðastarfi fyrir félagið árum saman, ávallt boðin að búið að taka til hendinni að Hlíðarenda í hverju sem til fellur. Þá var Svanur M. Gestsson einnig valinn Valsmaður ársins en hann starfaði áður sem húsvörður að Hlíðarenda en hefur upp frá



Ólafur Jóhannesson formaður Vals ávarpar gesti á 107 ára afmæli félagsins 11. maí 2018 við brjóstmyndina af séra Friðriki Friðrikssyni en í ár eru 150 ár síðan æskulýðsleitoginn og brautryðjandi í starfi með ungmennum fæddist.

þeim tíma sinnt ýmsum störfum fyrir Val þegar meistaraflokkar leika á heimavelli.

Aðalstjórn Vals ákvað að endurvekja þessa skemmtilegu hefð í fyrra.

Valsblaðið og Guðni Olgeirsson

Valsblaðið kom út í desember 2017 en leiðtogi þess, fyrirlíði og ritstjóri er Guðni Olgeirsson. Hann er vakinn og sofinn yfir starfinu að Hlíðarenda allt árið um kring, punktar reglulega niður það sem fjalla þarf sérstaklega um, tekur myndir og safnar heimildum. Og svo þegar stutt er eftir að árinu spýtir hann í lófana og hefur samband við þá sem geta lagt honum lið. Þeir eru fjölmargir; greinahöfundar, ljósmyndarar og áhugamenn um Val og Valsblaðið.

Með Guðna í ritnefnd voru Hólmfríður Sigþórsdóttir, Þorsteinn Haraldsson, Ragnar Vignir og Þorsteinn Ólafs. Þorsteinn Ólafs hefur einnig verið ötull með myndavélina ásamt þeim Guðlaugi Ottesen Karlssyni, Baldri Þorgilssyni, Torfa Magnússyni og fleirum eins og sést í Valsblaðinu sem er mikilvægt fyrir félagið. Óttar Felix Hauksson sér um prófarkalestur og Eyjólfur Jónsson sá um umbrotið en blaðið var prentað í Ísa-

foldarprentsmiðju. Valsblaðið var sent í pósti til þeirra sem eru skráðir í félagið og dreift til iðkenda og á Hlíðarenda og er aðgengilegt á heimasíðu Vals.



Guðni Olgeirsson ritstjóri Valsblaðsins var heiðraður á gamlársglag í fyrra fyrir 15 ára samfellda ritstjórn blaðsins. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafs.



Valur varð Íslandsmeistari í knattspyrnu annað árið röð í meistaraflokki karla. Meistararnir á myndinni eru frá vinstri: Birkir Már Sævarsson, Andri Fannar Stefánsson, Kristinn Ingi Halldórsson, Tobias Bendix Thomsen, Patrick Pedersen, Bjarni Ólafur Eiríksson, Rasmus Steenberg Christiansen, Haukur Páll Sigurðsson, Anton Ari Einarsson, Kristinn Freyr Sigurðsson, Sigurður Egill Lárusson, Guðjón Pétur Lýðsson, Eiður Aron Sigurbjörnsson, Sveinn Sigurður Jóhannesson og Andri Adolpsson. Ljósmynd/Porsteinn Ólafs.

Þorsteinn Haraldsson sá um að skrifa veglegt Valsblað helgað séra Friðrik stofnanda Vals og kom það út í kringum 150 ára „afmæli“ stofnandans. Mikill sómi var af blaðinu, efnið frábærlega valið úr efni eftir séra Friðrik, eins og Þorsteini er einum lagið. Okkur í Val þykir mikilvægt að minna á uppruna félagsins, þá sem vörðuðu veginn og gerðu okkur hinum kleift að stunda íþróttir að Hlíðarenda.

Friðrikssjóður styður við unga fólk

Sjóður séra Friðriks Friðrikssonar var stofnaður árið 2015 en hlutverk hans er að tryggja það að allir iðkendur í Val geti staðið straum af þeim kostnaði sem fylgir því að stunda íþróttir og að ekkert barn þurfi frá að hverfa sökum fjárskortis. Fjölmeörgum styrkjum var úthlutað úr sjóðnum árið 2018. Upplýsingar um Friðrikssjóð og úthlutunarreglur er að finna á valur.is en sjóðurinn er rekinn fyrir sjálfsaflafé og er hægt að efla sjóðinn með því að hafa samband við skrifstofu Vals. Farið er með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Þorragleði, kvenna- og herrakvöld

Venju samkvæmt heppnuðust kvenna- kvöld og herrakvöld Vals vel en alls mættu tæplega 500 manns á herrakvöldið, sem er met. Kvennakvöldið sló rækilega í gegn og ef fram heldur sem horfir verður þess ekki langt að bíða að konurnar skáki körlunum hvað mætingu varðar! Hörku samkeppni framundan, jákvæð samkeppni og hamingja!

Loksins ákvað Valur að blása til gleði á þorranum og var nafnið Þorragleði fyrir

valinu. Í undirbúningsnefnd voru Brynja Guðmundsdóttir, Hanna Símonardóttir og Jónas Guðmundsson auk formanns félagsins. Hátt í 200 manns mættu í veislusalina og skemmtu sér frábærlega. Knattspyrnudeild Vals ber ábyrgð á Þorragleðinni árið 2019 og er ástæða til að skrá sig til leiks með fyrri skipunum.

Rekstur Vals

Rekstur Vals árið 2018 skilaði hagnaði. Eins og fyrri ár munar mest um styrk Valsmanna hf. og Hlíðarenda SES en Valsmenn hafa á undanförunum árum verið helsti styrktaraðili félagsins. Er óhætt að fullyrða að Valur væri ekki á sama stað í dag ef ekki væri fyrir rausnarlegt framlag Valsmanna hf. ár hvert.

Stefna Vals til framtíðar er að félagið verði fjárhagslega sjálfbært og þótt það sé metnaðarfullt verkefni, er það raunhæft. Það kemur ekki á óvart að samstarfsaðilum hafi fjölgað vegna þess að Vals-svæðið er einstaklega vel staðsett, í hjarta Reykjavíkur, með tilliti til að koma skilaðum á framfæri. Það er lykilatriði að auka tekjuleiðir félagsins til framtíðar og mikilvægt að allir Valsmenn leggi hönd á plóginn á þeirri vegferð.

Glæsilegasta mannvirki Vals

Vígsla Fjóssins fór fram þann 25. maí 2018, á fæðingardegi séra Friðriks Friðrikssonar, stofnanda Vals. Þann dag voru 150 ár frá fæðingu hans. Fjósið er orðið eins konar klúbbhús félagsins, opið nánast alla daga, fyrir leiki, eftir leiki, um helgar og þá er það orðið sérstaklega vinsælt til útleigu. Gunnar Kristjánsson er fjósamaðurinn og þeir sem vilja leigja



Svanur Gestson fékk á gamlársglæði 2017 nafnbótina Valsmaður ársins en hann hefur komið víða við í sjálfbodastarfi fyrir Val í gegnum tíðina og er m.a. við gæslu á heimaleikjum í knattspyrnu. Hér er Svanur á heimaleik Vals í sumar ásamt Þorsteini Guðbjörnssyni. Ljósmynd: Þorsteinn Ólafs.



Hjónin Baldur Þorgilsson og Svala Þormóðsdóttir fengu nafnbótina Valsmaður ársins á gamlársglæði 2017 en þau hafa verið mjög virk í sjálfbodastarfi, m.a. hjá Fálkunum og Valkyrjum.



Valkyrjur úr meistaraliðum Vals í handbolta létu sig ekki vanta á afmælisdegi Vals. Þær eru hér ásamt fararstjóranum sínum og formanni Vals. Frá vinstri talið: Róbert Jónsson, Vigdís Pálsdóttir, Ólöf Sigurðardóttir, Ingibjörg Kristjánsdóttir, Anna Birna Jóhannesdóttir, Guðbjörg Árnadóttir, Kristín Jónsdóttir, Sigríður Sigurðardóttir, Hrefna Pétursdóttir, Halldóra Magnúsdóttir, Svava Rafnsdóttir og Þorgrímur Þráinsson. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafs.

Fjósíð undir veislur/viðburði geta sent honum skeyti á fjosid@valur.is.

Brynjar Harðarson, fyrrum framkvæmdastjóri Valsmanna hf, og Kristján Ásgeirsson arkitekt eiga heiður skilið fyrir að ýta verkefninu úr vör en eins og flestum er kunnugt var húsið að grotna niður.

Fjósíð var endurgert í sinni „upprunalegustu“ mynd, gamli flórinn er til staðar, veislusalurinn, ljósinn, myndirnar og andinn hefur ekki yfirgefið húsið.

Halldór Einarsson var formaður klúbbhúsnefndar (Fjósanefndar) sem stýrði endurreisninni og það var við hæfi að hann, Brynjar og Kristján klipptu á borða við vígslu Fjóssins og opnuðu þar með dyrnar. Allir héldu stutta tölu og Þorsteinn Haraldsson sagði sögur af séra Friðrik af þessu tilefni. Þá gaf Valsmaðurinn Friðjón Friðjónsson félaginu sex „bækur“ sem höfðu að geyma Valsblöðin frá upphafi – innbundin. Eintökin verða varðveitt í Fjósinu.

Gerum sífellt betur

„Bestu þjálfararnir eiga að vera í yngri flokkunum,“ sagði Youri Ilitchev, Rússinn

sem þjálfaði meistaralið Vals í fótbolta á 8. áratugnum. Það er markmið félagsins að tefla fram öflugustu þjálfurum landsins til að stýra yngri flokkunum, með fagmennsku og manngæsku að leiðarljósi. Halda þarf öllum þjálfurum, iðkendum og starfsfólki á tánum með margvíslegum hætti, hvort sem um er að ræða með fræðslu, námskeiðum eða beinu aðhaldi. Til að halda félaginu í fremstu röð þarf stöðugt að rýna í hvað megi gera betur og hrósa því sem vel er gert. Við eigum öll að hjálpa til á þessum vettvangi.

Sjálfbodaliðar

Sjálfbodaliðar Vals eru fjöregg félagsins. Stjórnarmenn allra deilda félagsins eru sjálfbodaliðar og starfsmenn eru líka oft sjálfbodaliðar. Það væri ekki hægt að halda starfemi Vals gangandi nema vegna sjálfbodaliðanna. Fálkarnir eru ómetanlegir með sínum félagslega þroska, fjárhagslegum stuðningi við yngri flokkana og ekki síst snillinni í því að bera fram gómsætar veitingar í leikjum. Það sama má segja um Valkyrjurnar, alltaf boðnar og búnar að hjálpa til á margvíslegan

hátt. Margt smátt gerir eitt stórt og við eigum öll að leggja okkar af mörkum til þess að efla innviði Vals, halda utan um unga fólkið og létta undir með starfsfólki.

Valskórinn 25 ára

Valskórinn er ávallt í essinu sínu enda fagnaði hann 25 ára starfsafmæli árið 2018 og hélt glæsilega tónleika í Háteigs-kirkju þann 6. maí. Skokkarar Vals setja svip sinn á Hlíðarenda, getraunstarfið á sinn helga tíma á laugardögum undir styrki stjórn Sverris og fjölskyldu og svo mætti lengi telja. Sömu aðilar mæta á leik eftir leik, vinna verk sín í hljóði, þurfa enga athygli, ganga frá, þakka fyrir sig og mæta á alla aðra viðburði. Þetta er auður félagsins og sýnir félagsþroskann.

Fjöldi nýrra foreldra mætir að Hlíðarenda á ári hverju, sumir örlítið óframfærni við að breiða út vængina en við getum sannarlega á okkur blómum bætt. Við þurfum að virkja fleiri til verka því „litlir hlutir skapa stóra sigra“ og „margar hendur vinna létt verk.“

Þeir sem vilja leggja hönd á plóginn, taka að sér agnarsmá verkefni, eru beðnir um að setja sig í samband við framkvæmdastjórnann eða skrifstofuna. Við þurfum á öllum að halda ef við viljum að félagið okkar Valur blómstri um ókomna tíð.

Starfsfólk Vals

Lárus Blöndal Sigurðsson er framkvæmdastjóri Vals, Guðbjörg Hulda Valdórsdóttir fjármálastjóri en hún tók til starfa í desember 2018. Thelma Guðrún Jónsdóttir er fjármála- og launafulltrúi, Theodór Hjalti Valsson mannvirkja- og viðburðastjóri en hann hóf störf í lok árs 2018. Sigurður K. Pálsson er markaðs- og afreksstjóri, Herdís Hallsdóttir er íþróttafulltrúi en hún leysti Gunnar Örn Arnarson af í þá sex mánuði sem hann var í fedraorlofi. Herdís mun halda áfram störfum fyrir félagið. Jónas Guðmundsson er titlaður starfsmaður en hann er í raun „altmuligman“, sveimar um svæðið daga og nætur, ómissandi. Guðrún Jóna Guðfinnsdóttir er umsjónarmaður verslunarreksturs, Jóhann Emil Elíasson er styrktarþjálfari, Hlynur Morthens yfirhúsvörður en auk hans eru Sigurjón Hauks-son, Rajko Stanisic og Risto Izev húsvörðir.

Njótið augnabliksins og ársins 2019.

Þorgrímur Þráinsson
formaður Vals



Endurvígsla Fjóssins 25. maí 2018. Brynjar Harðarson, Kristján Ásgeirsson og Halldór Einarsson klippa á bordann.



JKE er danskt vörumerki sem býður upp á einstaklega breiða línu í innréttingum í hæsta gæðaflokki.

Innréttingarnar frá **JKE** hafa verið mjög vinsælar allt frá því þær komu fyrst á markaðinn árið 1970.

JKE er með dreifingaraðila í Danmörku, Noregi, Svíþjóð og nú á Íslandi.



Eldhúsinnréttingar

Sjáðu rýmið þitt fullhannað

Starfsfólk okkar setur upp tillögu að útliti í þrívídd þar sem hægt er að skoða frá öllum sjónarhornum og ákveða minnstu smáatriði



Skápalausnir



Badinnréttingar



HÓLF
& GÓLF

BYKO BREIDDINNI

Valskórinn 25 ára

Hér er stiklað á stóru um sögu Valskórsins, tónlistina, viðburði og ýmsa einstaklinga sem komið hafa við sögu hans

Stofnun kórsins

Valskórinn var stofnaður í september 1993. Hugmyndina að stofnun kórsins átti knattspyrnumaðurinn Dýri Guðmundsson. Honum fannst að úr því að komin væri lítil kirkja, Friðrikskapella, á Hlíðarenda væri tilvalið að stofna kór til að syngja í kapellunni. Hann hafði jafnframt augastað á heppilegum stjórnanda, Gylfa Gunnarssyni tónlistarkennara og fyrrum liðsmanni Pokkabótar.

Dýri starfaði þá í félagsmálaráði Vals sem hafði það hlutverk að styðja við fjölbreytt félagslíf á Hlíðarenda til hliðar við íþróttaiðkunina. Félagi Dýra í ráðinu, Stefán Halldórsson, hafði fyrr um sumarið kynnst hæfileikum Gylfa sem kórstjóra þegar smalað var í kór meðal Íslendinga í sólarferð á Mallorca til að syngja á 17. júnifagnaði. Þar var Gylfi fararstjóri og fórst einkar vel úr hendi að þjálfra upp kór reynslulítls söngfólks á einni síðdegisstund. Stefán tók því vel undir tillögur Dýra og saman hófu þeir undirbúning að stofnun kórsins.

Félagsmálaráðið hélt úti fréttabréfi sem sent var til félagsmanna Vals og borið í hús í Hlíðahverfinu. Þar var birt tilkynning um að til staði að stofna kór og áhugasamir voru boðaðir í kapelluna eitt septemberkvöld. Jafnframt reyndu Dýri og Stefán að smala vinum, vanda mönnum og samstarfsfólki sem talið var



Valskórinn á fyrstu vortónleikunum 11. maí 1994. Gylfi Gunnarsson stjórnaði og einsöng sungu Björg Jónsdóttir (yst til vinstri) og Þorsteinn Guðnason (yst til hægri).

geta sungið. Nægilega margir mættu á kynningarfundinn til að unnt væri að hefja starfið, en þó var hópurinn það þunnskipaður að lengi fram eftir vetri reru Dýri, Stefán og Gylfi nánast lífróður við að halda honum á floti og gengu langt í að þrýsta á fólk til þátttöku.

Valsarar og aðrir

Fyrsta árið höfðu flestir kórfélagar einhverja tengingu við Val. Þarna voru nokkrir gamlir leikmenn úr sigursælum liðum félagsins, nokkrir sem höfðu lengi

stutt eða starfað fyrir félagið, svo og foreldrar iðkenda, makar eða ættingjar. En jafnframt voru þar ýmsir sem höfðu enga tengingu við Val en gengu í kórinn fyrir áeggjan vina eða samstarfsfólks. Sumum þeirra þótti vafalaust dálítið einkennilegt í fyrstu að syngja undir merkjum Vals og þá ekki síst lagið „Valsmenn, léttir í lund“, en sönggleðin varð fljótt öllum félagaríg yfirsterkari.

Gylfi reyndist mikill happafengur fyrir kórinn. Verkefnið var krefjandi, raddirnar fjórar (sópran, alt, tenór og bassi) voru faliðaðar og fæstir gátu lesið nótur sér til gagns. Gylfi valdi kórnum lög við hæfi, sýndi mikla þolinmæði og lagni við að leiðbeina byrjendum í kórsöng og var ætíð gleðigjafi á æfingum.

Eftir rúma tvo mánuði kom kórinn fram í fyrsta skipti, er hann söng fyrir stuðningsmenn Vals á fundi Lollapottsfélaga 7. desember, og síðan söng hann á adventukvöldi í Friðrikskapellu rúmri viku seinna, 15. desember. Söngur á adventukvöldinu hefur síðan verið einn af árlegum viðburðum í starfi kórsins.

Fyrstu vortónleikarnir

Vetrarstarfinu 1993–1994 lauk með fyrstu vortónleikunum sem haldnir voru á afmælisdegi Vals, 11. maí 1994. Þar flutti



Kaffibøð eftir fyrstu vortónleikana 1994. Frá vinstri: Kristinn Hallsson óperusöngvari, Steinunn Jónsdóttir (Stella), eiginkona Sigfúsar, Sigfús Halldórsson tónskáld, heiðursgestur tónleikanna og Gylfi Gunnarsson fyrsti stjórnandi Valskórsins.



Eftir afmælistónleikana í Háteigskirkju vorið 2018. Fremsta röð frá vinstri: Karitas Halldórsdóttir, Sigrún Steingrimsdóttir, Sólveig Hjaltadóttir, Lilja Jónasdóttir, Marta Kristín Friðriksdóttir einsöngvari, Bára Grímsdóttir kórstjóri, Kristín Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Þorbjörg Sóley Ingadóttir, Jóhanna Gunnþórsdóttir og Guðbjörg B. Petersen. Miðröð: Þuríður Ottesen, Guðrún Grímsdóttir, Björg Ólafsdóttir, Anna Sigríður Jóhannsdóttir, Hrafnhildur Ingólfssdóttir, Björk Steingrimsdóttir, Minerva M. Haraldsdóttir, Anna Gréta Möller, Vala H. Björnsdóttir, Þóra Sjöfn Guðmundsdóttir og Bergþóra Þórhallsdóttir. Aftasta röð: Stefán Halldórsson, Sigurður Guðjónsson, Friðrik Rúnar Guðmundsson, Jón Guðmundsson, Baldur Dýrfjörð, Halldór Einarsson, Chris Foster, Georg Páll Skúlason, Þórarinn Valgeirsson, Guðmundur Frímannsson, Nikulás Úlfar Másson og Þorsteinn Þorsteinsson. Ljósmynd/Þorsteinn Ólaf.

kórinn tíu lög og var efnisskráin þannig heldur styttri en nú tíðkast á vortónleikum kórsins. Kórinn var einfaldlega ekki kominn lengra á veg. Gylfi hafði ráð undir rífi hverju og fékk því sem gesta-söngvara á tónleikana tvöfaldan kvartett, Átta Fóstbræður, sem hann hafði einnig fengist við að stjórna. Einn þeirra, Þorsteinn Guðnason, söng jafnframt einsöng með Valskórnum í einu lagi.

Tónleikarnir voru tileinkaðir Sigfúsi Halldórssyni, tónskáldi og Valsmanni. Kórinn fluttu fjögur lög eftir Sigfús og Fóstbræðurnir fluttu eitt. Sigfús var heiðursgestur á tónleikunum og var hylltur í lokin. Hann hélt þá stutta ræðu og lýsti ánægju sinni með stofnun og söng kórsins. Hann rifjaði upp hve Valsarar voru jafnan sönggladir þegar hann starfaði í félaginu á yngri árum og nefndi nokkra samherja frá þeim tíma.

Í árána rás hefur Valskórinn ætíð lagt rækt við lög Sigfúsar og sungið þau oft en lög nokkurs annars tónskálds.

Í söngskrá fyrstu vortónleikanna eru taldir upp 24 kórfélagar, fimmtán konur og níu karlar. Af þeim eru níu enn starf-

andi í kórnum, fimm konur og fjórir karlar.

Stjórnendur og formenn kórsins

Gylfi Gunnarsson stjórnaði kórnum fyrstu fimm starfsárin, til vors 1999. Þá óskaði hann eftir að láta af starfi, en benti á starfsfélag sinn, Guðjón Steinar Þorláksson tónlistarkennara, sem tók við stjórn kórsins haustið 1999. Snemma árs 2004 varð Guðjón að taka sér frí um skeið vegna alvarlegra veikinda og hljóp Margrét Bóasdóttir söngkona í skarðið og stjórnaði æfingum á meðan. Frá hausti 2004 hefur Bára Grímsdóttir tónskáld stjórnað kórnum.

Stefán Halldórsson var formaður Valskórsins fyrstu árin, en aðrir formenn hafa verið Guðlaug Ragnheiður Skúladóttir, Þórarinn Valgeirsson, Þuríður Ottesen, Helga Birkisdóttir og Georg Páll Skúlason, núverandi formaður. Hér skulu einnig nefnd þau tvö sem lengst hafa verið gjaldkerar kórsins, Guðmundur Frímannsson og Anna Sigríður Jóhannsdóttir.

Undirleikarar og einsöngvarar

Á fyrstu tónleikum kórsins var Carl Möller undirleikari, en síðan hafa margir þekktir tónlistarmenn annast undirleik, þeirra oftast Jónas Þórir og Helga Laufey Finnbogadóttir, en einnig skulu hér nefnd Sigurður Helgi Oddsson og Sunna Gunnlaugsdóttir sem hafa leikið nokkrum sinnum með kórnum.

Stærsti hópur undirleikara er þó án vafa Lúðrasveit Reykjavíkur undir stjórn Lárusar H. Grímssonar, bróður Báru kórstjóra. Kórinn hefur sungið tvívegis á tónleikum lúðrasveitarinnar og lúðrasveitin var í stóru hlutverki á 25 ára afmælistónleikum kórsins vorið 2018. Áður hafði lúðrasveitin leikið með kórnum á vortónleikum árið 2012 og þar sungu einnig tvær ungar dætur Lárusar, þær Áslaug og Steinunn, einsöng og léku á hljóðfæri. Lárus hefur einnig leikið á píanó með kórnum á tónleikum í Belfast 2013 og í Friðrikskapellu.

Tveir kórfélagar hafa oft leikið á hljóðfæri og aukið við hljóðmynd kórsins, þeir Jón Guðmundsson flautuleikari og Chris Foster gítarleikari, sem reyndar er viðkunnur þjóðlagasöngvari í Bretlandi og hefur oft verið forsöngvari þegar kórinn hefur flutt ensk þjóðlög.

Í árána rás hafa ýmsir kórfélagar sungið einsöng með kórnum og verður ekki reynt að telja þá alla upp, enda er í þessum efnun líkt með kórnum og íþróttaliðum Vals, að það er liðsheildin sem skiptir máli og skilar mestum árangri.

Mörg undanfarin ár hefur valinkunnum

söngvurum verið boðið að syngja gesta-söng með kórnum á vortónleikum. Þetta eru Ragnar Bjarnason, Egill Ólafsson, Stefán Hilmarsson, Guðrún Gunnarsdóttir, Margrét Eir, Gissur Páll Gissurason, Andrea Gylfadóttir og Sigrún Hjálmtýsdóttir. Þá hefur Marta Kristín Friðriksdóttir, sem lék handbolta með yngri flokkum Vals áður en hún helgaði sig söngnámi, sungið þrívægis með kórnum á vortónleikum.

Eftirminnileg lög

Frá fyrstu tíð hefur Valskórinn sungið lagið „Valsmenn, léttir í lund“ sem er helsti einkennissöngur Vals, þýskættað lag við texta Guðmundar Sigurðssonar. Í



Lúðrasveit Reykjavíkur lék á afmælistónleikum Valskórsins í Háteigskirkju vorið 2018. Stjórnandi var Lárus H. Grímsson og einsöngvari var Marta Kristín Friðriksdóttir. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafs.



FÉLAGSLÍF

Knattspyrnufélagið Valur

Félagsmálaráð

Félagið býður upp á fjölbreytt tómsundastarf í vetur eins og sést á meðfylgjandi upptalningu:

SKÁK

Teflt verður fyrsta fimmtudag í hverjum mánuði, í fyrsta skipti 1. október, og hefst taflíð kl. 8.30 Fyrir utan reglulega taflmennsku eru í bígerð fjöltefli og aukamót sem þá verða tilkynnt sérstaklega.

BRIDGE

Fyrirhuguð eru brigdemót í nóvember og febrúar og verða þau auglýst sérstaklega þegar þar að kemur. Bent er á að öll aðstaða er fyrir hendi til að spila oft.

PÍLUKAST

Íslenska pílukastfélagið verður með æfingar einu sinni í viku í vetur, á mánudögum. Þær eru öllum opnar.

DANSÆFINGAR

Verða áfram á þriðjudagskvöldum fram að áramótum, í 10 skipti alls. Verð kr. 5000 á par. Henny Hermanns og co. sjá um faglegu hliðina.

BEINAR ÚTSENDINGAR FRÁ ENSKA BOLTANUM

Flestar helgar eru sýndir 2 leikir, á sunnudegi og á mánudagskvöldi. Listi yfir þessa leiki liggur frammi í Valsheimilinu.

VALSKÓRINN

Tekur til starfa. Æfingar verða einu sinni í viku á miðvikudagskvöldum. Stjórnandi er Gylfi Gunnarsson.

HEILSURÆKT

Frábær aðstaða er til heilsuræktar á Hlíðarenda. Fastir trimmtímar eru kl. 18.00 á mánudögum og miðvikudögum og kl. 11.00 á laugardögum. Í hádeginu lyfta menn gjarnan lóðum.

Allir ofangreindir liðir hefjast eftir 1. október í Valsheimilinu. Nánari upplýsingar og skráning í sínum 11134 og 12187.

tilefni af 90 ára afmæli félagsins árið 2001 gerði kórstjórninn. Guðjón S. Þorláksson, nýja útsetningu fyrir blandaðan kór og færði félaginu að gjöf. Lagið var frumflutt á afmælistöðum félagsins á Hótel Sögu. Flutningur lagsins í þessum búningi hefur síðan verið fastur liður á öllum vortónleikum kórsins og iðulega við önnur tækifæri þar sem Valsmenn koma saman.

Á 100 ára afmæli félagsins flutti kórinn lag Stefáns Hilmarssonar og Þóris Úlfarssonar, „Valsmenn og meyjar“.

Bára Grímsdóttir stjórnandi kórsins er tónskáld og hefur samið mörg falleg lög sem hafa verið á söngskrá kórsins, auk þess sem hún hefur útsett fjölda laga annarra höfundar fyrir blandaðan kór. Eitt laga hennar, „Jól“, við texta föður hennar, Gríms Lárussonar, er fastur liður á jólatónleikum kórsins. Þetta lag var jólaglag Ríkisútvarpsins árið 1992. Annað lag, sálmurinn „Verndarvængur“, við texta Gerðar Kristnýjar, hefur einnig verið í miklu uppáhaldi kórfélaga og verið flutt oft á vortónleikum og við aðra viðburði.

Merkisviðburðir í sögu kórsins

Í árána rás hafa nokkrir árlegir viðburðir orðið fastir liðir í starfi kórsins. Í desember heldur kórinn jólatónleika í kapellunni, syngur á adventukvöldi með Fóstbræðrum og Karlakór KFUM og syngur í Valsheimilinu á gamlársmorgun þegar greint er frá vali íþróttamanns ársins í Val. Vortónleikar eru haldnir í maí, helst sem næst afmælisdegi félagsins 11. maí. Einnig annast kórinn messusöng í guðsþjónustu í Háteigskirkju einu sinni á vetri.

Auglýsing úr Morgunblaðinu 26. sept. 1993 þar sem greint er frá stofnun Valskórsins.

Meðal annarra viðburða má nefna að kórinn söng:

- á 90 ára afmæli Vals á Hótel Sögu 2001 og á 100 ára afmælinu í Valshöllinni 2011.
- við vígslu nýja knattspyrnuvallarins 2008.
- við þrettándabrennur á gamla malarvellinginum á síðustu árum 20. aldar.
- í Eldborg Hörpunnar á afmælishátíð Landssambands blandaðra kóra 2013.
- við útför kórfélagsins Sævars Tryggvasonar knattspyrnumanns í Bústaðakirkju 2005.
- í hljóðveri Rúnars Júlíussonar í Keflavík við upptöku á lagi til gjafar í tilefni af 60 ára afmæli Halldórs Einarssonar kórfélaga 2007.
- í fréttum Stöðvar 2 í tilefni af 100 ára afmæli Vals 2011 (tekið upp við stytta séra Friðriks á Hlíðarenda) og í þætti sömu stöðvar um ýmsar hliðar íþróttanna (tekið upp á vortónleikum 1997).
- á 90 ára afmælistónleikum Lúðrasveitar Reykjavíkur í Langholtskirkju 2012.
- við guðsþjónustur og hátíðarsamkomur tengdar starfi séra Friðriks Friðrikssonar í Friðrikskapelli, Grafarvogskirkju og KFUM-húsinu við Holtaveg.
- á tónleikum til styrktar söfnunar fyrir nýjum flygli í Friðrikskapelli 2016.

Æfingabúðir

Þegar söngskrá vortónleika liggur fyrir í stórum dráttum fer kórinn gjarnan í æfingabúðir um helgi þar sem unnið er markvisst að þjálfun og fínþússun, ekki síst erfiðari laganna. Stundum hafa búðirnar verið á höfuðborgarsvæðinu, þá helst í Mosfellsbæ, en þegar aðstæður hafa leyft hefur verið farið út úr bænum og gist eina eða tvær nætur. Nokkrum sinnum hefur verið farið austur fyrir fjall og æft og sungið í Skálholti og í Sólheimum, en minnisstæðust verður vafalaust önnur af tveimur ferðum í Hof í Örafum. Kórinn æfði þá í skólahúsinu Hofgördum og gisti í hótelinu að Hofi sem einn kórfélaginn, Anna Sigríður Jóhannsdóttir, rak á þeim árum. Í Valsblaðinu 2015 segir m.a.:

„Máttugur söngur kórsins æsti upp veðurguðina sem blésu í einn heljarstorm með svo blindum byljum og ófærð, að kórinn komst ekki heim á leið á sunnu-



Valskórinn og enski kórinn Voices in Common á samæfingu í Exeter í maí 2018 undir stjórn Báru Grímsdóttur þar sem kórarnir æfa íslenska lagið Verndarvængur eftir Báru.

degi, heldur varð að bíða átektu fram á mánudag. Var þá veðurguðinum gefið langt nef með því að halda söngskemmtun á sunnudagskvöldi í hótelinu fyrir ýmsa gesti sem höfðu leitað þar skjóls vegna veðurs og vandræða með ökutæki. Þarna var ferðafólk af ýmsu þjóðerni sem gat ekki annað en undrast þessa miklu lífsgleði kórsins í veðurofsanum. Ljós- og kvikmyndavélar gestanna voru á lofti til að fanga sönginn.“

Utanferðir

Í tilefni af 20 og 25 ára afmælum kórsins var farið í söngferðir til Bretlandseyja. Vorið 2013 var haldið til Belfast á Norður-Írlandi og efnt til tónleika í samvinnu við stuðningsmenn Knattspyrnufélagsins Glentoran sem haldið hafa góðum tengslum við Val allt frá því er lið félaganna mættust í Evrópukeppni meistaraliða haustið 1977. Halldór Einarsson (Henson), félagi í Valskórnum, átti stærstan þátt í að skipuleggja ferðina og fjölbreytta dagskrá í Belfast.

Í maí 2018 fór kórinn til Exeter á Cornwall-skaga Englands og söng á tónleikum með kórnum Voices in Common í kirkju þar í borg. Einn félagi Valskórsins, Chris Foster, ólst upp í nágrenni Exeter og hefur verið virkur í tónlistarlífi á svæðinu um langt skeið, hin síðari ár ásamt eigin konu sinni, Báru Grímsdóttur kórstjóra.

Tengsl þeirra við heimamenn lögðu því grunninn að góðri afmælisferð.

Sönggleði

Valskórinn er kór áhugafólks og einungis fáir félagar hafa stundað tónlistarnám. Öllum fer þó fram í nótnalestri og raddbeitingu undir góðri leiðsögn kórstjórans. Virkir félagar eru rúmlega 30 talsins, en alltaf er fengur að nýjum félögum, helst þó á haustin eða eftir áramót. Æfingar eru í Friðrikskapelli einu sinni í viku, á mánudagskvöldum, frá september fram í maíbyrjun.

Þótt Friðrikskapella, Valsheimilið og Fjósið, auk Háteigskirkju, hafi verið helsti vettvangur fyrir söng Valskórsins, hefur hann gjarnan brugðið sér af bæ til að syngja, m.a. á ýmsum elli- og hjúkrunarheimilum á höfuðborgarsvæðinu, einkum á adventunni. Nokkrum sinnum hefur hann tekið þátt í samkomum og samsöng með ýmsum áhugakórnum á höfuðborgarsvæðinu og í Biskups-tungum. Á stórafmælum ýmissa kórfélaga hefur kórinn heiðrað þá með söng og oft hafa kórfélagar og makar gert sér glaðan dag á heimili einhvers félagsins þar sem sungið hefur verið linnulítið langt fram eftir kvöldi. Sannast þar þau viskuorð að „söngurinn sameinar, gleður og lyftir huga“.

Stefán Halldórsson

Fjósið er alvöru klúbbhús

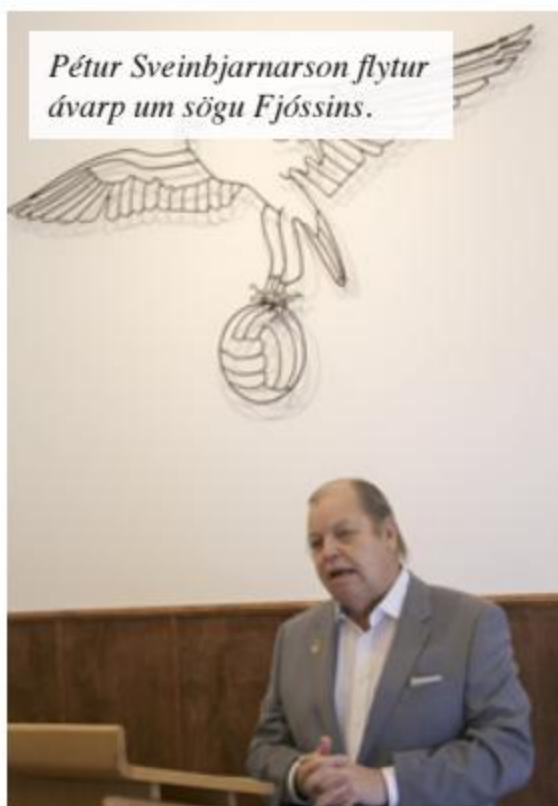


Fjósið að Hlíðarenda var opnað aftur eftir viðamiklar breytingar og viðbyggingu 25. maí á þessu ári en þá voru liðin nákvæmlega 150 ár frá fæðingu séra Friðriks Friðrikssonar. Fjósið var byggt árið 1916 og nýttist sem fjós og hlaða. Það var vígt sem félagsheimili Vals árið 1948 og var vinsæll staður hjá stuðningsmönnum íþróttafélagsins allt til 1987 þegar því var lokað. Það var Kristján Ásgeirsson arkitekt sem hannaði staðinn og á heiðurinn af því hversu vel tókst til. Í síðasta Valsblaði er ítarleg frásögn hans af sögu Fjóssins og endurreisninni.

Gunnar Kristjánsson umsjónarmaður Fjóssins spilaði handbolta og fótbolta í yngri flokkum Vals en var svo að eigin sögn keyptur dýru verði til Stjörnunnar. Hann hefur verið dyggur stuðningsmaður Vals til margra ára og segir að breytingarnar hafi tekist einstaklega vel og oft hafi skapast afar góð stemning í Fjósinu frá því að það var tekið aftur í notkun í vor. Hann kallar sig fjósamann eða fjósameistara og gantast með það að nú sé loksins kominn endurborinn Gunnar á Hlíðarenda. Gunnar segir að húsið nýttist á margan hátt. „Fjósið er auðvitað fyrst og fremst klúbbhús fyrir Valsmenn, þarna hittumst við fyrir leiki eða til að horfa á leiki í sjónvarpinu, t.d. á útileiki Vals ef þeir eru sýndir í sjónvarpinu, landsleiki og leiki í meistaradeildinni og enska boltanum svo nokkuð sé nefnt. Virkilega flott aðstaða til margs konar nota og hægt er að kaupa drykki á barnum,“ segir hann. „Húsið er alveg glænýtt og fallett. Þarna er afar glæsileg setustofa með arni og Chesterfield húsgögnum. Breskir múrsteinar prýða veggj ásamt glerkápum þar sem saga Vals er sögð. Einnig er tímalína með eftirminnilegum viðburðum í sögu Vals skráð á glerplötu eftir endilöngum flórnum í gólfinu. Einnig er falletgur veislusalur í Fjósinu. Í húsinu er hægt að hafa 10–60 manna vinnufundi að degi til en við bjóðum upp á nútíma tækni með öllu sem þarf á slíkum fundi. Í veislu-



Fjósnefnd Vals. Frá vinstri: Lárus Loftsson, Pétur Sveinbjarnarson, Kristján Ásgeirsson, Ragnhildur Lárusdóttir og Halldór Einarsson.



Pétur Sveinbjarnarson flytur ávarp um sögu Fjössins.



Gunnar Kristjánsson er umsjónarmaður Fjössins og er bæði kallaður Gunnar á Hlíðarenda og Fjösameistari. Ljósmynd. Þorsteinn Ólafs.

salnum getum við boðið upp á bord og stóla fyrir allt að 70 manns. Standandi móttökur gætu verið fyrir allt að 150 manns,“ útskýrir Gunnar.

Björn G. Björnsson leikmyndahönnuður sá um uppsetningu á sýningu á sögu félagsins í Fjösinu. Lögð hefur verið mikil vinna í að endurreisa Fjösið í upprunalegri mynd, m.a. með panel á veggjum, ljósum og Valsmerkjum og það skapar notalega stemningu. „Frá því að Fjösið var opnað í vor hafa verið haldnar fermingar- og afmælisveislur í húsinu. Einnig hafa þar verið skírnarveislur og ýmsir fundir og ráðstefnur. Við höfum meira að segja verið með tónleika. Það hefur verið sniðugt að tengja saman Friðrikskapelli og Fjösið. Börn sem voru fermd í kapellunni gengu síðan yfir með



Kæru Valsmenn og aðrir gestir

Við afkomendur Friðjóns Guðbjörnssonar höfum safnað og látið binda inn öll tölublöð Valsbladsins frá upphafi fram til ársins 2016.

Það eru faðir minn Friðjón Björn og Gísli bróðir hans sem eiga veg og vanda af þessu verki. En það er gert til minningar um föður, afa og langafa okkar. Mig langar til að segja örfá orð um afa minn og nafna Friðjón Guðbjörnsson. Afi var fæddur 1905 ólst upp á Grettisgötu og gekk ungur til liðs við Val.

Árið 1927 var hann leikmaður með fyrsta flokki eins og það kallaðist þá, flokks sem lagðist í fyrstu langferð reykvísks knattspyrnuliðs þegar knattspyrnulið Vals lagði í ferð um Norðurland. Það tók liðið að vísu rúma 2 daga að komast til Akureyrar með skipi sem var þá fljótlegasta leiðin til að komast norður. Ferðin heim til Reykjavíkur tók svo 5 daga og frestaðist Íslandsmótið eitthvað aðeins vegna þessa.

Ári síðar síðar tók hann svo við þjálfun við þriðja mann samkvæmt sögu Vals í 100 ár. En ári síðar var Friðjón afi kominn í stjórn félagsins, þá 24 ára. Það var svo nokkrum árum síðar á 25 ára afmæli Vals að afi Friðjón kom fyrst að útgáfumálum hjá félaginu þegar 25 ára afmælisrit Vals var gefið út. Þar fann hann fjölinna sína í störfum fyrir Val og aflaði fjár til að útgáfan mætti verða að veruleika. Allt þar eftir sá hann um fjármál og auglýsingasöfnun Valsbladsins næstu 40 árin.

Í minningargrein Péturs Sveinbjörnssonar þáverandi formanns Vals árið 1982 sagði hann um afa Friðjón:

„fullyrða má, að Valsmenn gætu ekki í dag státað af útgáfu bókarinnar „Valur vængjum þöndum“ saga Vals í 70 ár ef manna eins og Frímans Helgasonar, Ólafs Sigurðssonar, Einars Björnssonar og Friðjóns Guðbjörnssonar hefði ekki notið við. Þeir þrír fyrst nefndu stýrðu pennisnum en Friðjón fjármálunum.“

Minningagreininni lauk Pétur formaður með þessum orðum:

„þau voru ótalmörg störfin önnur sem Friðjón tók að sér fyrir Val, má þar m.a. nefna aðstoð við hlutaveltur, innheimta félagsgjalda og nú síðast sala getraunaseðla. Friðjón ólst upp í stórum systkinahópi í upphafi þessarar aldar. Hann skildi það betur en margur að hlutirnir koma ekki af sjálfu sér, að félagsmálastarf er eins og hver önnur vinna, sem er forsenda árangurs.“



Halldór Einarsson formaður Fjósnefndar tekur við höfðinglegri gjöf, innbundnum tölublöðum Valsbladsins frá upphafi til 2016, frá afkomendum Friðjóns Guðbjörnssonar sem fæddist árið 1905 og gekk ungur til liðs við Val.

Afi Friðjón var hæglætismaður sem vann alla sína vinnu af kostgæfni og alúð. Hann sóttist aldrei eftir vegtyllum heldur var félagi í Val og vildi vinna félaginu heilt.

Við afkomendur Friðjóns höfum fengið ást á félaginu í arf og höfum komið að því með ýmsum hætti. Hvort sem er með störfum fyrir félagið, að vera fjárhagslegur bakhjarl eða stuðningsmaður í stúkunni. Afrekin úti á velli hafa kannski ekki verið mörg. En nú er svo komið að dótturdóttir Gísla, barnabarn barn afa Friðjóns, Ragnhildur Edda Þórðardóttir leikur með meistaraflokki Vals í handknattleik og undir 20 ára landsliði Íslands. Þannig að fjölskyldan er komin með meistaraflokksleikmann á ný, bara rúmlega 90 árum eftir að afi lék með meistaraflokki sumarið 1927.

Það er ágætt og ég veit að afi Friðjón væri gríðarlega stoltur af henni og væntir þess að hún, eins og við öll, láti kappið aldrei bera fegurðina ofurliði.

Áfram Valur, Friðjón Friðjónsson

gesti sína og héldu veislu í glæsilegum salnum,“ segir Gunnar. „Við sjáum um veitingar og getum útvegað alls kyns veisluborð. Í Fjósínu er lítið eldhús þar sem hægt er að útbúa smærri veislur. Hægt er að skipta veislusalnum. Einnig er aðgangur að veislueldhúsi í veislusölum Vals. Við hvetjum fólk til að koma og skoða þessa glæsilegu aðstöðu að Hlíðarenda,“ segir Gunnar að lokum.

Fjósið er auglýst á fjölmennustu stuðningsmannasíðu Vals, Fjósínu með um 2500 meðlimi: „Fjósið á Hlíðarenda heldur utan um stuðningsmenn Vals. Fjósið opnar minnst 90 mínútur fyrir leik og er ætlað stuðningsmönnum til að bera saman bækur og gíra sig upp fyrir hvern heimaleik. Ýmsar uppákomur eru fyrir leiki og kynna þjálfarar eða leikmenn liðið, leikupstillingu og leikaðferð fyrir

hvern leik í Fjósínu.“ Í sumar var yfirleitt mikið fjölmenni við Fjósið á heimalaikjum og mikið um að vera og býður Gunnar Fjósamaður alla stuðningsmenn velkomna.

Þeir sem hafa áhuga á að notfæra sér aðstöðuna í Fjósínu geta hringt í Gunnar Kristjánsson í síma 853 8088 eða sent tölvupóst á fjosisid@valur.is.

Guðni Olgeirsson tók saman.

Draumurinn að komast á stórmót

Lovísa Thompson er 19 ára og leikur handbolta með meistaraflokki

Nám? Sálfræði í HÍ.

Hvað ætlar þú að verða? Stefni á að verða íþróttasálfræðingur en vonast til þess að finna mögulega eitthvað annað sem heillar mig innan sálfræðisviðsins.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Ég sé mig vera búna að spila erlendis í nokkur ár, fara á a.m.k. eitt stórmót með landsliðinu, með háskólagráðu og vonandi eitt stykki mann og barn.

Af hverju Valur? 100% flottasti klúbburinn á höfuðborgarsvæðinu. Mikill metnaður, allt til alls og ég kom til félagsins til að verða betri leikmaður og liðsmaður.

Uppeldisfélag í handbolta? Gróttu.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum? Þau eru mínir helstu stuðningsmenn í þessu sem mér finnst mjög dýrmætt. Það er mikilvægt að hafa gott bakland í þessu sporti því þetta tekur mikinn tíma og getur verið erfitt á köflum. Mamma mín og stjúppabbi hafa hjálpað mér meira en ég get einhvern tímann endurgoldið og því er ég þeim mjög þakklát.

Af hverju handbolta? Ást mín á handbolta varð þegar ég meiddist í fótboltanum árið 2012 og þurfti því að velja á milli. Höfum verið óaðskilin síðan þá.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Hef alltaf verið kröftug sundkona en ég var valin sundmaður Valhúsaskóla 2015.

Eftirminnilegast úr boltanum? Íslandsmeistaratitillinn 2015 með Gróttu, allt í kringum þann titil var ævintýri frá A til Ö.

Lýstu Valsliðinu í handbolta kvenna í vetur í stuttu máli: Liðið samanstendur af ólíkum karakterum sem stefna að sama markmiði. Við erum baráttuglatt lið sem gefst ekki upp þó að á móti blási og ætlum að ná árangri í vetur. Ætlum að leggja hart að okkur og það mun vonandi skila góðri niðurstöðu.

Markmið fyrir þetta tímabil? Hugsa um að bæta okkur með hverjum leik og komast í úrslitakeppnina.

Besti stuðningsmaðurinn? Jói Gúst er í miklu uppáhaldi.

Erfiðustu samherjarnir? Ég sjálf því maður á það oft til að vera sjálfum sér verstur.

Erfiðustu mótherjarnir? Framkisurnar eru oft erfiðar.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Ætla að nefna Einar Óla, styrktarþjálfarann minn hjá Gróttu, sem er einmitt sjúkraþjálfari mfl. karla í fótbolta hjá Val. Lumaði oft á góðum ráðum og skemmtilegur í þokkabót.

Mesta prakkarastrik? Þegar ég var kjúlli í Gróttu átti ég það stundum til að setja sápu í vatnsbrúsann hjá útvöldum samherjum.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Barnastjörurnar Ída og Ásdís eru mjög athyglisverðar.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Þorgils Jón Svölu Baldursson.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val? Krakkarnir eru virkilega heppnir með þjálfara enda margir hverjir reynsluboltar í sportinu en mér líst mjög vel á það sem ég hef séð. Duglegir krakkar hér á ferð.

Fyrirmynd þín í handbolta? Norska kvennalandsliðið í heild sinni. Ég dýrka leikmennina þar og finnst útilínan, Kristiansen, Oftedal og Mörk frábærar fyrirmyndir. Mæli með að fylgjast með þeim.

Draumur um atvinnumennsku í handbolta? Eins og staðan er í dag er draumurinn að spila á Norðurlöndunum og vera með stórt hlutverki í fínu liði.

Landsliðsdraumar þínir? Fór á HM með U20 í sumar og eftir þá upplifun langar mig á öll stórmót sem eru í boði. Þannig já, draumurinn er að komast á stórmót með A-landsliðinu.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Að mínu mati þarf þjálfari að geta nýtt hæfileika hvers og eins í leiknum. Hann þarf



Ljósmynd Baldur Þorgilsson.

að geta átt samræður við leikmenn, vera traustur, gera kröfur til liðsins og ekki skemmir fyrir að það sé létt yfir honum þegar það á við.

Uppáhalds erlenda handboltafélagið? Györi í Ungverjalandi og svo er ég hrifin af norska liðinu Vipers Kristiansand.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Skemmtileg blanda og kröfuharðir þjálfarar en þó alltaf stutt í sprellið.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri? Útiloka þau áreiti sem skipta ekki máli og koma í veg fyrir að þú nái þínu besta fram. Ég er nýfarin að temja mér þann sið og tel hann vera mikilvægan í íþróttum og lífinu.

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

Koma fram við alla sem jafningja og af virðingu. Vera virk með forvarnarkynningar innan klúbbsins til að minna reglulega á að þetta sé ekki liðið innan félagsins.

Ef þú værir einvaldur í Val hvað myndir þú gera?

Bæta við handboltasal, stækka klefann hjá meistaraflokki kvenna og setja klósett þar inn. Svo myndi ég spila Vals bongó lagið á göngunum 24/7.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda? Ég er ánægð með aðstöðuna. Flottasta íþróttahús landsins, engin spurning.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum?

Halda áfram á sömu braut, búa til góðar fyrirmyndir og íþróttamenn og vera félag sem er á toppinum í hverri grein.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Það var fjör á kvennakvöldinu.

Besta bíómynd? Get ekki gert upp á milli Mama Mia og Hairspray. Er söngva-myndafíkill.

Besta bók? Hungurleikaserían voru góðar á unglingsárunum.

Einkunnarorð/Mottó? #anythingcanhappen

Hver stofnaði Val og hvenær? Þessi var gúgluð en það var séra Friðrik sem stofnaði Val í maí árið 1911.

Settu þér markmið

Í upphafi ársins hélt ég fyrirlestur í fræðsluröð Vals um markmiðasetningu fyrir iðkendur, þjálfara og foreldra hjá Val. -Það var ótrúlega gaman að sjá allan fjöldann sem kom á fyrirlesturinn og finna fyrir svona miklum áhuga um markmiðasetningu.

Unga íþróttafólkið okkar er komið svo framarlega, farið að tileinka sér markmiðasetningu, jóga, hugarþjálfun o.fl. o.fl. sem getur haft úrslitaáhrif á hvort þau nái að kalla fram það besta í sinni íþrótt.

Rannsóknir hafa sýnt að þeir sem setja sér skýr markmið eru líklegri til að bæta frammistöðu sína, ýta undir áhugahvöt, auka fókus, efla þrautseigju og áhuga. Vel ígrunduð markmiðasetning hjálpar einstaklingum að búa til skýran fókus á það hvert þeir vilja stefna og á sama tíma hjálpar markmiðasetning einstaklingum að forgangsraða daglegum hegðunum sínum sem verður til þess að auka líkur á árangri. Það eru til margar leiðir við markmiðasetningu en eitt lykilatriði finnst mér að allir þurfi að hafa í huga og það er að gera markmiðasetninguna skemmtilega. Setja sér markmið sem maður vill virkilega ná, gera skemmtilega framkvæmdaræltun og muna að fagna öllum sigrum á leiðinni jafnt stórum sem smáum. Skrifleg markmið eru líklegri til að nást frekar en markmið sem eru bara í hugarum. Einnig er hægt að teikna markmiðin sín upp myndrænt. Umfram allt setjið markmiðin upp á þann hátt sem hverjum og einum finnst skemmtilegt.

Langtímamarkmið

Settu þér langtímamarkmið, hugsaðu langt fram í tímann. Sjáðu sjálfa(n) þig fyrir þér í meistaraflokki eftir 10 ár, lyfta Íslandsmeistaratitlinum á loft. Sjáðu sjálfa(n) þig komast úr c liði í b liðið, eða úr b liðinu í a liðið. Sjáðu sjálfa(n) þig fyrir þér sem frábæran liðsfélaga eða sem góðan námsmann. Mundu samt að markmið þurfa ekki alltaf að vera í þá átt að sigra allt og alla, við eigum líka að setja okkur markmið í að vera góðir einstaklingar, traustir vinir og bara gott fólk.

Framtíðarsýn

Settu þér skýra framtíðarsýn, sjáðu fyrir



þér hvert þú stefnir og hvaða árangri þú vilt ná. Teiknaðu þetta upp á blað, skrifaðu niður og festu framtíðarsýnina þína í huga þér. Sjáðu framtíðarsýnina alltaf jákvæða fyrir þér og forðastu að búa til fyrirfram ákveðnar hindranir í kollinum á þér, hindranir sem gætu dregið úr þér að ná tilsettum árangri. Með þessu ertu sjálfkrafa að stilla innri áttavitann þinn í þá átt sem þú vilt komast. Vertu líka óhrædd(ur) að setja markið hátt, það býr svo ótrúlega oft miklu meira í fólki en það gerir sér grein fyrir.

Markmið til skemmri tíma

Brjóttu langtímamarkmiðin þín upp í smærri lotur. Sjáðu fyrir þér hvaða árangri þú ætlar að ná í hverjum mánuði. Gerðu síðan vikuplan, settu þér nokkur markmið í hverri viku, markmið sem öll styðja við framtíðarsýnina þína. Í vikulok skaltu svo alltaf gefa þér tíma til að fara yfir markmiðin þín, sjá hvað gekk vel og hvað hefði getað gengið betur.

Markmið í daglegri hegðun

Settu upp nokkrar skýrar reglur hjá sjálfum/sjálfri þér um þína daglega hegðun sem að þú lofar þér að fara eftir. Þetta eru reglur sem ættu að styðja við markmiðin þín. Gætu verið einfaldir hlutir eins og að fara alltaf að sofa fyrir miðnætti, borða ekki nammi á virkum dögum, borða alltaf hollan morgunmat, muna að hrósa fólki o.fl. Um leið og þú

hefur sett þér þessi daglegu markmið þá tekst þér betur að halda markmiðum þínum lifandi í huga þínum og á sama tíma aukið agann sem er einn að lykilþáttum þeirra sem ná markmiðum sínum.

Fáðu aðstoð

Þegar þú hefur sett þér skýr markmið vertu ófeiminn við að fá aðstoð við að ná þeim. Þjálfarinn þinn, mamma, pabbi, vinir og vinkonur geta klárlega stutt þig og hjálpað þér að ná markmiðum þínum. Sæktu í fólk sem hefur jákvæð áhrif á þig, hvetjandi einstaklinga sem eru tilbúnir í að standa með þér í gegnum súrt og sætt. Í lokin langar mig að skora á þig að hugsa ekki bara um sjálfa(n) þig, mundu að styðja við aðra einstaklinga í kringum þig, hjálpaðu öllum liðsfélögum þínum að ná markmiðum sínum og settu þér markmið númer eitt, tvö og þrjú að vera góður og heilbrigður einstaklingur sem hefur jákvæð áhrif á eigið líf og annarra í kringum þig.

Áfram Valur!



KVAN
Kemur þér á flug

Jón Halldórsson

Framkvæmdarstjóri / Þjálfari

S: 519 3040

GSM: 789 6000

jon@kvan.is

IBRAUD
— & CO —



...EKKERT VÍST AÐ ÞAÐ KLIKKI

ÁFRAM VALUR



Valur gerir þriggja ára samning við sprotafyrirtækið Sportabler

Knattspyrnufélagið Valur og Sportabler hafa gert með sér samstarfssamning um innleiðingu Sportabler kerfisins inn í alla flokka í öllum deildum félagsins. Sportabler er íslenskt vef- og snjallsímaforrit sem gerir skipulagningu og samskipti í íþróttastarfi margfalt skilvirkari og einfaldari. Kerfið er ætlað þjálfurum, iðkendum, foreldrum, og starfsmönnum íþróttafélaga. Stofnandi Sportabler er Valsmaðurinn Markús Máni Michaelsson Maute sem gerði garðinn frægan í handknattleiksdeild félagsins á árum áður.

Sportabler er hugsað sem viðbót við íþróttastarfið. Markmið Sportabler er að styðja við og efla skipulagt íþróttastarf með tvennum hætti. Annars vegar með því að auka skilvirkni í skipulags- og samskiptamálum, og hins vegar með því að bjóða

kennsluefni í þjálfun jákvæðra persónuleikabátta í gegnum íþróttir, þar sem æfingar t.d. í sjálfstrausti eru fléttaðar með markvissum hætti inn í íþróttastarfið. Sportabler starfar með leiðandi íþróttafélögum og stofnunum á Íslandi. Fyrstu íþróttafélögin til að taka Sportabler Organiser í notkun voru Valur og Breiðablik. Fjöldi félaga hefur fylgt í kjölfarið og stýttist í að 10% þjóðarinnar sé kominn á Sportabler.

Lárus Blöndal Sigurðsson framkvæmdastjóri Vals hafði þetta að segja um samninginn.

„Þessi samningur við Sportabler fellur vel að þeim markmiðum sem Valur hefur sett sér, að bjóða iðkendum og forráðamönnum bestu mögulegu þjálfun, aðstöðu og lausnir sem völ er á. Það er frábært að geta boðið okkar fólki upp á þessa spennandi nýjung, sem auðveldar samskipti og bætir starfsumhverfið. Þetta mun efla íþróttastarf Vals enn frekar. Ég á von á mjög frarsælu samstarfi við Sportabler“, segir Lárus Blöndal Sigurðsson framkvæmdastjóri Vals.

Andri Fannar Stefánsson yfirþjálfari yngri flokka karla í knattspyrnu sér marga möguleika.

„Sportabler einfaldar allt utanumhald íþróttastarfsins og sparar okkur þjálfurunum mikinn tíma. Foreldrar eru betur upplýstir um dagskrá barnanna sinna og öllum þessum dæmigerðu skilaboðum og tilkynningum um tímasetningar, staðsetningar og mætingu hefur fækkað til muna. Við sjáum marga möguleika með Sportabler og munum taka þátt í þróun kerfisins á næstu árum“, segir Andri Fannar Stefánsson, yfirþjálfari.

Markús Máni M. Maute framkvæmdastjóri og stofnandi Sportabler er mjög ánægður.

„Valur hefur staðið við bakið á okkur frá upphafi og var fyrsta félagið til að taka Sportabler í notkun. Við erum afskaplega þakklát fyrir samstarfið við Val og að fá áframhaldandi tækifæri til að vinna náið með öllu því góða fólki sem stendur að íþróttastarfinu hjá félaginu. Í sameiningu munum við vinna



Markús Máni M. Maute framkvæmdastjóri Sportabler og Lárus Bl. Sigurðsson framkvæmdastjóri Vals við undirskrift samningsins.

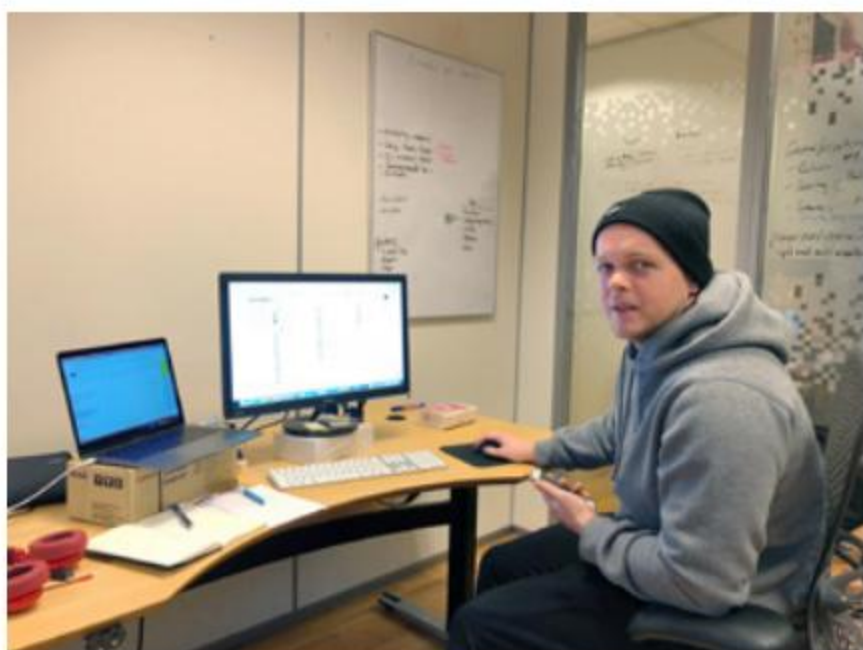


Markús Máni frá Sportabler og Andri Fannar Stefánsson yfirþjálfari yngri flokka karla í knattspyrnu sem hefur notað Sportabler undanfarna mánuði.

hördum höndum að því að gera gott íþróttastarf enn betra. Þetta er auðvitað sérstaklega ánægjulegt í ljósi þess að Valur er okkar félag og áhugi okkar á íþróttum og ástríða fyrir því að vera þátttakandi í íþróttastarfi á rætur sínar að rekja til starfsins á Hlíðarenda. Það má því sannarlega segja að saga Sportabler hafi hafist í Val og nú er það okkar að gera hana langa og farsæla“, segir Markús Máni M. Maute framkvæmdastjóri Sportabler.

Þjálfun sjálfstrausts í gegnum íþróttir, samstarfsverkefni Sportabler og Háskólans í Reykjavík.

Með kennsluskránni og æfingasafninu er þjálfun sjálfstrausts fléttad inn í hefðbundið íþróttastarf með markvissum hætti. Þjálfarar fá ítarlegar leiðbeiningar um hvernig haga megi æfingum og allt kennsluefni, til dæmis ræður og sjálfstraustæfingar, er tilbúið til notkunar. Hafrún Kristjánsdóttir sviðsstjóri



Tímamót hjá Sportabler í janúar 2018: Arnar Daði Arnarsson þjálfari 4. flokks karla í handknattleik að undirbúa innleiðingu með fyrsta flokk Sportabler, ríflega 500 þjálfarar úr mismunandi íþróttagreinum hafa fylgt í kjölfarið.



Handknattleiksdeild Vals var fyrsta deildin til að taka Sportabler hugbúnaðinn í notkun fyrir skipulegt íþróttastarf barna- og unglunga. Síðan þá hafa 18 þúsund iðkendur fylgt í kjölfarið.

íþróttasviðs hjá Háskólanum í Reykjavík sem leitt hefur faglega nálgun Sportabler á kennsluefnið og Markús Máni unnu að gerð kennsluefnisins ásamt fleiri sálfræðingum og sálfræðinimum.

Barna- og unglungasvið tók saman með Sportabler.



Ýmir Örn Gíslason, leikmaður meistaraflokks Vals í handknattleik og þjálfari 5. flokks karla, innleiddi sjálfstraustþjálfunina hjá sínum flokki.

„Ég tel þetta hafa hjálpað strákunum mjög mikið, þeir eru farnir að hrósa hver öðrum meira, eru minna hræddir við að gera mistök og hafa meira þol gegn mótlæti. Með Sportabler var mjög auðvelt að kenna sjálfstraust með handboltþjálfuninni, það munar miklu að allt efni sé tilbúið og á aðgengilegu formi. Þrátt fyrir að efnið sé sett upp fyrir börn og unglunga þá hef ég sjálfur haft mjög gott af því að fara í gegnum sjálfstraustæfingarnar. Þetta eru sömu atriði og ég er að takast á við í minni íþróttaiðkun og hefur Sportabler kennsluskráin því án nokkurs vafa hjálpað mér líka“, segir Ýmir Örn Gíslason.





Grillað til góðs

Á næsta ári fagna Fálkarnir 10 ára afmæli

Fálkarnir eru félagsskapur fedra í Val sem hafa það að meginmarkmiði að styrkja barna- og unglíngastarf Vals. Veittir eru styrkir til flokka vegna keppnisferða og

þátttöku í mótum, og til einstaklinga, einkum vegna þátttöku með yngri landsliðum Íslands.

Félagið hefur vaxið jafnt og þétt með árunum og það ár sem nú er senn á enda er það starfsamasta í sögu félagsins. Félagsmönnum hefur fjölgað og sömu-leiðis verkunum sem unnin hafa verið. Þetta hefur gert okkur kleift að veita fleiri og hærri styrki en áður. Frá því á vordögum og fram á haust hafa Fálkarnir veitt um 2,2 milljónir í styrki til barna- og unglíngastarfs Vals.

Fálkarnir vilja efla tengsl barna og unglíngna við félagsstarfið í Val og gera krakkana að góðum Valsmönnum. Því var mikil áhersla lögð í sumar á aukna þátttöku krakkanna í kringum meistara-flokksleiki karla og kvenna í knattspyrnu. Nær allir yngri flokkarnir komu að leikjunum með einum eða öðrum hætti, voru

að leiða inn á eða voru heiðursgestir, og fengu hamburgara eða pylsur hjá Fálkunum fyrir leik. Jafnframt gáfu Fálkarnir hamburgara og pylsur á sumarnám-skeiðum og einnig á nokkrum sumar-fögnuðum yngri flokka. Þetta var mögulegt með stuðningi Kjarnafæðis og Myllunnar sem eru öflugir bakhjarlar Fálka. Samtals fengu um 1000 börn og unglíngar gefins hamburgara og pylsur í sumar.

Skemmtileg umgjörð

Fálkarnir græða ekki á daginn og grilla á kvöldin, heldur græða þeir með því að grilla. Við stóðum vaktina á fleiri leikjum en nokkru sinni. Í heild voru 28 leikir í sumar og vinnustundirnar á bak við grillið voru um 800. Þetta gekk allt mjög vel, innkoman var góð enda aðsókn frá-bær og umgjörðin skemmtileg. Valsmenn

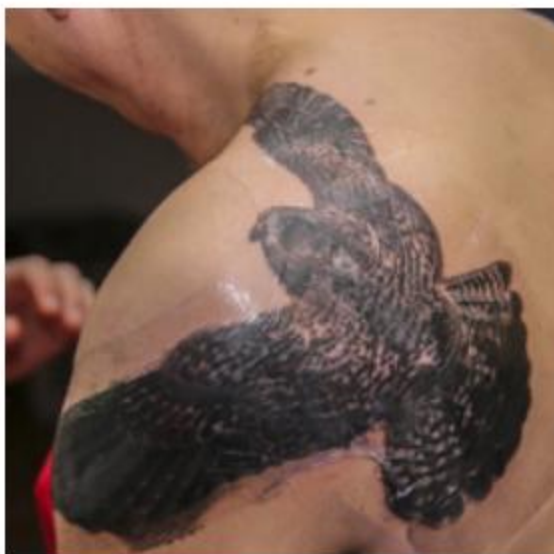




Benóný Valur Jakobsson fyrrverandi formaður fékk fyrstu Fálkaorðuna.



Benóný Valur Jakobsson ávarpar Fálka eftir að hafa fengið Fálkaorðuna.



keyptu nýtt tjald sem sett var upp fyrir framan Fjósíð og þar var grillað á fullu í frábærri stemningu. Forvígismenn knattspyrnudeildar ásamt starfsfólki skrifstofu unnu einstaklega gott starf í sumar við að efla umgjörð í kringum heimaleiki Vals og leitun er að skemmtilegri umgjörð á landinu. Fyrir það góða samstarf við knattspyrnudeildina og aðra hjá Val þökkum við sérstaklega. Mikil stemning er í Fjósinu og við tjaldið hjá okkur á leikdögum og næsta sumar verður umgjörðin vonandi eflað enn frekar með einhverjum nýjungum og enn meiri aðsókn og þátttöku í gleðinni.

Fálkar gera ýmislegt annað en að grilla. Við höfum undanfarin ár verið með gæslu í litahlaupinu, Color Run. Einnig sinna margir Fálkar alls konar sjálfbodavinnu fyrir Val, koma að skólaleikunum og ýmsum öðrum viðburðum.

Fálkarnir finna mikinn velvilja og þakklæti í sinn garð, það er eitt að því sem gerir starf okkar jafn ánægjulegt og raun ber vitni. Okkur barst höfðingleg gjöf í sumar þegar Brynjar Harðarson gaf Fálkunum verðlaunafé sitt, 70.000 kr. af golfmóti Væringja, og Sveinn Guðmundsson var svo ánægður með Brynjar

að hann gaf jafnháa upphæð. Við þökkum þessum heiðursmönnum kærlega fyrir.

Fálkar í öllum flokkum

Ný stjórn tók við í Fálkunum í vor og all nokkur endurnýjun varð í framlínu félagsins, eftir áralangt starf frumherjanna sem höfðu dregið vagninn frá upphafi. Stofnendur Fálkanna voru alveg magnaðir og á félagsfundi í haust heiðruðum við Benóný Val Jakobsson, fyrsta formann Fálkanna, með því að veita honum *Fálkaorðuna* (heiðursviðurkenning Fálka getur ekki heitað annað).

Stefna okkar er að fjölga félögum og markmiðið að í hverjum flokki karla og kvenna í öllum greinum, sé að minnsta kosti einn pabbi með okkur í Fálkunum. Þannig náum við bestri tengingu við starfið og eflum tengslin.

Hægt er að finna upplýsingar um okkur á heimasíðu Fálkanna, falkar.is. Þar eru jafnframt upplýsingar um styrktarsjóðinn og umsóknarform. Erlendur Gunnarsson er formaður styrktarsjóðs og veitir allar nánari upplýsingar um fyrirkomulag styrkja.

Yfir veturinn fundum við einu sinni í mánuði, borðum saman og fáum áhuga-verða gesti til að halda erindi. Um áramótin stöndum við fyrir dósasöfnun. Á stærstu körfubolta- og handboltaleikjum yfir veturinn grillum við þegar tilefni er til en svo þegar vorar hefst aðalturnin í kringum fótoltaleikina.

Stjórnarmenn í Fálkum eru, auk undirritaðs, Einar Sveinn Þórðarson, Þórhallur Hjálmar Friðjónsson, Þorvaldur Sævar Gunnarsson, Gísli Nils Einarsson, Guðmundur Már Ragnarsson og Árni Jónas Kristmundsson.



Frá jólatrjáa- og dósasöfnun



Mögulegt að hafa áhrif á sjálfs- traust iðkenda með íhlutun

Sjálfsstraustsverkefnið var rannsókn sem var gerð fyrir BSc. ritgerð í Háskólanum í Reykjavík eftir Andreu Ösp Böðvarsdóttur og var unnið í samræmi við Sportabler sem hafði búið til íhlutunaráætlun til þess að þjálfarar gætu innleitt fræðslu um sjálfstraust inn í hefðbundna þjálfun.

Markmiðið með rannsókninni var að athuga hvort sjálfsstraustsíhlutun meðal ungra íþróttaiðkenda væri árangursrík og framkvæmanleg. Þátttakendur voru á aldrinum 10–14 ára og kynjahlutfallið var 42,6% drengir og 57,4% stúlur. Áður en að rannsóknin fór af stað var haldinn fundur með foreldrum og þjálfurum þeirra flokka sem tóku þátt í rannsókninni. Þar var verkefnið kynnt og foreldrarir beðnir um að hafa samband ef ein-

hverjir vildu ekki að börnin sín tækju þátt. Í febrúar árið 2017 var spurningalisti lagður fyrir flokkana til að finna grunnlínu mælingu í rannsókninni. Í spurningalistanum voru 21 spurning, 10 spurningar mældu sjálfstraust, fimm spurningar voru um persónuleg einkenni og sex spurningar voru um þekkingu á sjálfsstrausti. Þegar flokkarnir höfðu allir svarað spurningalistanum var verkefnið í höndum þjálfaranna, en þeir sáu um að innleiða íhlutunina inn á æfingar.



Eftir níu vikur var spurningalistiinn lagður fyrir að nýju. Eftir íhlutunina voru einnig tekin hálf-opin viðtöl við þjálfara flokkanna um íhlutunina, hvort hún væri framkvæmanleg og hvort þeir myndu vilja bæta eða breyta einhverju. Niðurstöðurnar sýndu að sjálfsstraustsíhlutun á meðal ungra íþróttaiðkenda var möguleg. Niðurstöðurnar sýndu hins vegar ekki aukið sjálfstraust iðkenda, enda um stuttan tíma að ræða og þjálfararnir náðu ekki að klára íhlutunina á þessum tíma. Viðburðir eins og páskafrí og fermingarfræðsla höfðu áhrif og útskýrir m.a. hvers vegna flokkarnir voru komnir mislangt. Niðurstöður frá grunnlínumælingu sýndu hins vegar að 78,7% þátttakenda vissu í byrjun hvað sjálfstraust var og 21,3% vissu það ekki. Mælingarnar sem voru gerðar níu vikum seinna sýndu hins vegar að 100% þátttakenda vissu hvað sjálfstraust var. Verkefnið gekk í heildina mjög vel og voru allir þjálfararnir sammála um að íhlutunin væri framkvæmanleg og að þeir væru til að gera þetta aftur í framtíðinni en þá í byrjun tímabilsins.

Takk fyrir mig Valur, kveðja Andrea Ösp.

Valsmenn unnu frækinn sigur á Scania Cup 2018

Scania Cup er árlegt mót sem er haldið fyrir félagslið Norðurlanda í körfubolta, þar sem bestu liðum landanna er boðin þátttaka. Valsstrákar í 10. flokki drengja tóku þátt í mótinu.

Þann 27. mars fórum við strákarnir í 10. flokki drengja í keppnisferð í litinn bæ rétt fyrir utan Stokkhólm sem heitir Södertälje. Við gistum á hóteli miðsvæðis og þaðan gengum við eða tókum rútu á keppnisstaði.

Á mótinu voru alls 16 lið í 4 riðlum og var eitt íslenskt lið í hverjum riðli. Við vorum með einu norsku, dönsku og sænsku liði í riðli og unnum alla leikina og vorum því komnir í 8-liða úrslit. Í átta liða úrslitum kepptum við á móti Vestra og unnum þá í jöfnum leik og vorum þar með komnir í undanúrslit seinna um daginn á móti Fjölni. Sá leikur var spennandi og fór í framlengingu en við unnum síðan með 10 stigum að lokum og vorum komnir alla leið í úrslitaleikinn sem var daginn eftir. Í úrslitum mættum við AFG dönsku liði sem við vorum með í riðli. AFG hafði verið í úrslitum mótisins árið áður og tapað naumlega í úrslitum og var í 3. sæti árið áður. Leikurinn var jafn allan tímann en þeir voru þó alltaf aðeins yfir þar til í 4. leikhliuta en þar náðum við góðu áhlaupi og komumst yfir og héldum forystunni út leikinn og urðum því Scania meistara árið 2018.

Í frítíma milli leikja var mestmegnis verið að slappa af á hótelinu, rölta aðeins um bæinn og kíkja í búðir. Daginn eftir að við unnum mótið héldum við aftur heim reynslunni ríkari. Þetta var stórskemmtileg ferð sem gekk mjög vel innan sem utan vallar og geggjúð upplifun. Við viljum þakka Gústa þjálfara og Svala kærlega fyrir okkur og foreldra fyrir alla hjálpa og stuðninginn. Áfram Valur!

*Ástþór Atli Svalason,
Thor Björnsson Haaker*



Scania Cup meistara Vals í körfuknattleik 2018. Frá vinstri: Ágúst Björgvinsson þjálfari, Arnaldur Grímsson, Gabriel Douane Boama, Snorri Pétursson, Ástþór Atli Svalason, Thor Björnsson Haaker, Arnaldur Godi Sigurðarson, Egill Jón Agnarsson, Ólafur Björn Gunnlaugsson. Ljósmynd Svali Björgvinsson.



Efri röð frá vinstri: Svali Hrannar Björgvinsson, Ólafur Björn Gunnlaugsson, Ástþór Atli Svalason, Arnaldur Grímsson, Snorri Pétursson, Ágúst Björgvinsson. Neðri röð: Arnaldur Godi Sigurðarson, Thor Björnsson Haaker, Gabriel Douane Boama, Egill Jón Agnarsson.



Valur verði stórveldi í körfubolta

Pálmar Ragnarsson er 34 ára gamall og hefur undanfarið þjálfað yngstu iðkendurnar í körfubolta hjá Val, bæði stráka og stelpur og hefur vakið mikla athygli fyrir áherslur sínar á jafnrétti í íþróttum og eldmód við að byggja upp yngstu flokkana. Einnig hefur hann haldið ótal fyrirlestra á vinnustöðum, skólum og hjá félagasamtökum um jákvæð samskipti.

Það var auðsótt mál að fá Pálmar til að setjast niður með ritstjóra Valsbladsins til að fá betri innsýn í aðferðir sem hann notar við þjálfun og einnig að kynnast betur áherslum hans á jákvæð samskipti. Fyrst mætti blaðamaður á æfingu hjá Pálmari með yngstu iðkendunum í körfubolta og ljóst var að gleðin og leikurinn var í fyrirrúmi. Athygli vakti hversu margir foreldrar voru mættir til að fylgjast með æfingunni og það var greinilega notalegt andrúmsloft í íþróttasalnum. Með þessari grein eru nokkrar myndir frá æfingunni en að henni lokinni gaf Pálmar sér góðan tíma til að kveðja alla iðkendur og foreldra þeirra en hann leggur áherslu á að ná persónulegum og jákvæðum samskiptum við alla iðkendur.

Eftir æfinguna settumst við niður í Lollastúku. Fyrst barst talið að ástæðum áhuga hans á körfubolta og hann segist vera úr mikilli körfuboltafjölskyldu. Hann byrjaði 8 ára að æfa körfubolta hjá Fylki en pabbi hans stofnaði körfuboltadeild hjá félaginu og fjölskyldan bjó í Árbænum. Fjölskyldan flutti í Grafarvoginn þegar hann var 10 ára og þá lá leiðin í Fjölni þar sem hann lék með liðinu upp yngri flokkana og var kominn í meistaraflokk félagsins 16 ára og var 18 ára þegar hann vann 1. deildina, lék síðan með þeim í úrvalsdeild og til úrslita í bikar-

keppninni og var kosinn leikmaður ársins 2004. Handan við hornið voru stórir draumar um atvinnumennsku og landsliðið í körfubolta.

Neyddist til að hætta að spila körfubolta tvítugur

Þegar Pálmar var tvítugur þá breyttust áformin hvað varðar körfuboltadrauma. „Ég var tvítugur þegar ég meiddist illa á hné. Ég datt á körfuboltaæfingu með Fjöldni, reif liðþófa, fór í þrjár aðgerðir og náði mér aldrei aftur. Það var erfitt að hætta og ná ekki draumnum og það tók mig þrjú ár að setta mig við að körfuboltaferillinn væri búinn. Eftir þriðju aðgerð ráðlagði læknir mér að hætta. Þarna leið mér mjög illa, ég fór að gráta þegar ég gerði mér grein fyrir í raun að ferillinn væri búinn,“ segir Pálmar og það er augljóst að það er frekar erfitt fyrir hann að rifja þetta tímabil upp.

Fall er fararheill

Þegar Pálmar var 22ja ára byrjaði hann óvart að eigin sögn að þjálfa yngri flokka í körfubolta, en hann telur það bestu ákvörðun sem hann hafi tekið á ævinni þar sem allt það góða sem hann hefur gert þakkar hann þjálfuninni og öðru því sem hann hefur gert þar, þ.e. að hafa jákvæð áhrif á mörg hundruð iðkendur og stuðla að heilbrigðu lífverni. „Mig langaði eiginlega ekki að fara að þjálfa, en var hálfpartinn gabbður í þjálfun en fannst það strax gaman. Klárlega besta ákvörðun sem ég hef tekið. Ég þjálfaði hjá Fjölni í 6 ár, fyrst bara stráka og unglunga. Tók svo yngstu flokkana, 6–7 ára bæði kyn saman hjá Fjölni og 8–9 ára saman. Geggjað gaman. Fann að þetta gaf mér mikið að fá yngstu krakkana á æfingar, veita þeim góða upplifun, vellíðan og finna að það sé gaman á æfingum. Ég tel best hjá íþróttafélögum að hafa öflugustu þjálfarana í yngstu flokkunum sem byggja upp stóra hópa af áhugasömum iðkendum og foreldrum,“ segir Pálmar léttur og brosir.

Flytur í Vesturbæinn og fer að leigja þar og þjálfar hjá KR

Eftir 6 ár hjá Fjölni flutti Pálmar að heiman og fór að leigja í Vesturbænum og vildi jafnframt fá tilbreytingu og reyna sig á nýjum stað. Hann hafði þá engar engar sérstakar taugar til KR og segir að það hafi verið erfitt að skipta um félag og yfirgefa Fjölni. Hann segist hafa kynnt sig fyrir formanni yngri flokka ráðs hjá KR og beðið um að fá að þjálfar yngstu flokkana og fékk starf við að þjálfar yngstu strákana í KR, 6–7 ára og 8–9 ára. „Ég var hjá KR í 5 ár og starfið þar er var gott og hóparnir stórir og öflugir en mig langaði samt að stækka þá enn frekar og það tókst strax á fyrsta árinu. Öll árin var ég með 50+ í yngsta flokki, rúmlega 60 stráka 2016–2017. Því miður sóttist ég ekki eftir þjálfun stúlkna meðan ég var í KR enda var frábær þjálfari að sjá um stelpurnar þar. Mér er þó annt um jafnrétti í íþróttum og hjá KR gerði ég myndband um jafnrétti í íþróttum sem vakti mikla athygli. Ég áttaði mig á því eftir gerð myndbandsins að auðvitað ætti ég að þjálfar jöfnum höndum bæði kyn,“ segir Pálmar og jafnrétti kynja stendur honum greinilega nærri.

Stöðuuppfærsla Pálmars Ragnarssonar 18. mars 2017 eftir að myndband sem hann gerði sem þjálfari hjá KR var sýnt í höfuðstöðvum Sameinuðu þjóðanna í New York:

Það er ekki alltaf sem hlutir ná að hreyfa við mér. En þegar mér bástust þessar myndir frá höfuðstöðvum Sameinuðu þjóðanna í gær varð ég svolítið lítill og snortinn. Hér eru drengirnir mínir að segja frá skoðunum sínum á íþróttum kvenna, með enskum texta og mögulega á leiðinni í dreifingu fyrir hönd UN Women út um allan heim. Stundum geta lítil framtök haft mikil áhrif og mun meiri en okkur hefði nokkurn tímann grunað. Góðverk sem maður gerir fyrir ókunnuga manneskju í dag getur orðið til þess að hún geri góðverk fyrir hundrað aðra. Og lítil hugmynd sem kviknar getur breytt miklu fyrir fáa eða marga, bara ef maður prófar að framkvæma. Það er erfitt að breyta hugarfari og skoðunum okkar fullorðinna sem eru þegar orðnar fastmótadar. En hjá börnunum má leiðrétta það sem mætti betur fara hjá okkur sjálfum. Lítil hugmynd hjá barni um jafnrétti, hjálparstarf, réttlæti eða annað getur orðið að einhverju virkilega stóru eftir 30 ár. Takk fyrir öll fallegu skilaboðin og athugasemdirnar síðustu daga og mánuði. Og takk kærur drengir og foreldrar fyrir að vera svona viljug að taka þátt í þessu með okkur. #UNWomen #HeForShe

Langaði í nýja áskorun og kærkomið að fá tækifæri á Hlíðarenda

Pálmar segir að sig hafi langað persónulega í nýja áskorun og eftir 5 ára starf hjá KR fannst honum hann búinn að gera allt sem hann gæti og var smeykur um að festast í sama farinu. „Það var kærkomið að fá nýtt tækifæri á Hlíðarenda, ég hafði heyrt að klúbburinn væri flottur, góð aðstaða, öflug stjórn og skrifstofa. Ég vissi jafnframt að yngri flokkarnir væru frekar fámennir og mig langaði að athuga hvort mér tækist að rífa fjöldann upp og skapa fjölmenna yngri flokka í báðum kynjum. Tækist mér að gera það í Val sem eg hef þegar gert í KR og Fjölni? Núna er ég búinn að lofa sjálfum sér því að ég vil þjálfar bæði kyn það sem eftir er og mér finnst rosalega gaman að þjálfar stelpur,“ segir Pálmar hress og er greinilega á réttum stað í lífinu um þessar mundir.



„Ég er orðinn algjör Valsari,“ segir Pálmar Ragnarsson körfuboltaþjálfari yngstu flokka.

Þarf öflugar yngri flokka í öllum greinum

Pálmar er á þeirri skoðun að það þurfi að byggja upp öflugar hópa strax í yngstu flokkunum sem séu í mörg ár að fara saman upp yngri flokkana, með því móti ætti Valur að verða stórveldi í körfubolta. „Það þarf fjölmenna og öflugar yngri flokka, sumir verða síðar afreksmenn, aðrir virkir stuðningsmenn, foreldrar, sjálfbodaliðar, stjórnarmenn eða öflugir þjálfarar með stórt Vals-hjarta. Það er mikilvægt að halda vel utan um uppaldar leikmenn og láta þá finna að þeir skipti máli og gefa þeim tækifæri. Halda þarf öflugustu uppöllu leikmönnum í Val,“ segir Pálmar ákvedinn og sannfærandi. „Það er frábært að festa körfubolta-liðið í efstu deild, bæði karla- og kvennaliðið og búa til stemningu á leikjum. Öflugar fyrirmyndir í meistaraflokkunum auka áhuga á yngri flokkum, gefa þarf öllum börnum tækifæri því það er ekki hægt að spá fyrir um það hver verður afreksmaður eða atvinnumenn síðar meir. Mikilvægast er að allir fái góða upplifun og eignist vini og þannig skila yngri flokkarnir öflugum heilum her af stuðningsmönnum Vals.“



Pálmar Ragnarsson stoltur þjálfari yngstu körfuboltaíðkennanna á uppskeruhátíðinni vorið 2018.



Stöðuuppfærsla Pálmars Ragnarssonar á fésbók 9. júní 2018 eftir fyrsta tímabilið í körfuboltaþjálfun hjá Val.

Lokaæfingin hjá stelpunum á mínu fyrsta ári hjá Val. Lífið snýst um áskoranir og í haust tók ég þeirri áskorun að skipta um félag og fara þaðan sem ég hafði það ótrúlega gott og allt hafði gengið langt fram úr væntingum, og skipta yfir í frábært félag, sem þó hafði verið með fáa íðkendur í yngstu flokkum í körfunni undanfarið ár og ég hafði ekki hugmynd um hvernig myndi ganga. Mér fannst ég vera að taka áhættu að fara þaðan sem allt hafði gengið svo vel en fannst ég samt verða að slá til. Á fyrstu æfingunni var ég einn í salnum og engin stelpa mætt, („hvernig á ég að mynda öflugan hóp ef ég er einn í salnum??“) en fljótlega fóru nokkrar stúlkur að láta sjá sig og snemma í haust voru komnar 8 flottar stelpur að æfa saman körfubolta. Í kringum áramót sprakk síðan allt út þegar að nýjar vin-konur mættu með á nánast hverja einustu æfingu og allar vildu þær ólmar halda áfram í körfubolta og hér er afraksturinn. 36 stykki af grjóthörðum körfuboltastelpum ásamt foreldrum þeirra. Mikið hlakka ég til næsta veturs í rauðu.

Líður vel á Hlíðarenda við körfuboltaþjálfun

Pálmar segir að það sé mjög auðvelt að verða Valsari og að hann fái allstaðar góðar móttökur og viðmót á Hlíðarenda. Hann leggur mikið upp úr jákvæðum samskiptum í þjálfuninni og á



æfingum og leggur áherslu á vináttuna. Það eigi að vera gaman að æfa í Val og hann ræðir mikið skaðsemi stríðni og eineltis og að krakkarnir styðji við þá sem verið er að stríða. Einnig leggur hann áherslu á heilbrigðan og hollan lífsstíl. „Við borðum hollt, drekkum vatn, heilsum, kveðjum, fáum foreldra með og fáum foreldra til að kynna og að öllum líði vel á Hlíðarenda,“ segir Pálmar ákveðinn. „Ég er orðinn algjör Valsari og langar að vera hér áfram og taka þátt í að búa til menningu og árangur í körfuboltanum. Og ég lít vel út í rauðu“ segir Pálmar spóskur í lokin.

Heldur fjölda fyrirlestra um jákvæð samskipti

Í lokin ræðum við lauslega um fyrirlestra sem hann heldur um jákvæð samskipti hjá fyrirtækjum og víðar en hann hefur haldið meira en 300 fyrirlestra af því tagi, mest á vinnustöðum. „Já, fyrirlestrarnir hafa slegið í gegn en þar segi ég sögur af samskiptum í íþróttum og yfirfæri þær á vinnustaði og það skiptir engu máli hver vinnustaðurinn er. Mig langar að halda fyrirlestra sem víðast og vona að þeir hafi jákvæð áhrif á samskipti hvar sem er. Eins langar mig að halda í framtíðinni fyrirlestra í Bandaríkjunum. Langar að takast á við slíka áskorun en það er gríðarlegt tækifæri til framtíðar og nauðsyn að bæta samskipti um allan heim,“ segir Pálmar hinn hressasti og brosir blítt.

Pálmar Ragnarsson – Fyrirlestrar stöðuuppfærsla 25. október 2018 í tengslum við fyrirlestra hans um jákvæð samskipti.

Það er svo geggjáð að geta unnið við eitthvað sem er 100% maður sjálfur og manns eigið. Viðtökurnar hafa verið fjaránlega góðar og ég verð ævinlega þakklátur fyrir það. Ég hefði mjög auðveldlega getað verið að gera eitthvað allt annað og venjulegra í lífinu. Ég mæli svo sterkt með því að fólk finni styrkleika sína, sem við öll höfum á mismunandi sviðum, og láti vaða fá það spennandi hugmynd um að gera eitthvað nýtt og öðruvísi. Nú þegar hef ég haldið yfir 30 fyrirlestra bara í október og hver öðrum skemmtilegri. Svo stefnir í að nóvember verði jafn rosalegur – Áfram jákvæð samskipti. Nú keyrum við haustið 2018 almennilega í gang. Ég held fyrirlestra um jákvæð samskipti á vinnustöðum, í skólum, íþróttafélögum og ýmsa fjölbreytta hópa. Ef þig langar í skemmtilegan fyrirlestur fyrir þinn hóp þá endilega hafðu samband.

Jákvæð samskipti, Vinnustaðir, íþróttafélög og skólar og félagsamtök

Bókanir: palmarragnarsson@gmail.com

**FINNDU
MUNINN**



HREYFING

Álfheimar 74 - 104 Reykjavík - S: 414-4000 - www.hreyfing.is



Frábær ÞorraGleði Vals – maður er manns gaman



Myndasýrpa frá frábærlega vel heppnuðu þorrablóti Vals föstudaginn 9. febrúar. ÞorraGleðin fór sérlega vel fram og voru allir sjálfum sér og félaginu til sóma. Í boði var fjölbreyttur matseðill, þ.e. steikarhlaðborð, þorramatur, grænmetisréttir o.fl. frá Lauga-ási. Gísli Einarsson var með skemmtilegt uppi-stand, Kristín Ýr Bjarnadóttir tók nokkur lög og einnig hélt Ingó Veðurguð uppi fjörinu. Alls mættu um 250 manns og á næsta ári er stefnt „Áfram hærra.“ Hægt að láta sér hlakka strax til næstu þorraGleði en stefnt er að því að þorraGleði verði fastur liður í félagsstarfinu. Ljósmyndir. Guðni Olgeirsson.







Ljósmynd: Guðlaugur Ottesen Karlsson

Ég vil að Valur þróist í besta félag á landinu

Gabriel Douane Boama er 16 ára og leikur körfubolta með drengjaflokki og meistaraflokki

Nám? Viðskipta- og hagfræði á afreks- sviði í Borgarholtsskóla.

Hvað ætlar þú að verða? Besta útgáfan af sjálfum mér.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Í atvinnu- mennsku.

Af hverju Valur? Fyrsta félagið sem ég æfði með og hef ekki viljað skipta um félag síðan.

Uppeldisfélag í körfubolta? Valur.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum? Pabbi (Ágúst Björg- vinsson) hefur hefur verið að þjálfra mig síðan ég var tveggja ára gamall og mamma kemur á alla leiki og hvetur mjög hátt.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjöl- skyldunni? Linda Líf Boama.

Af hverju körfubolti? Því pabbi spilaði körfu.

Eftirminnilegast úr boltanum? Körfu- boltaferð til Washington með liðinu.

Lýstu í stuttu máli Scania Cup? Besta og skemmtilegasta mót sem ég hef farið á.

Hvernig var tilfinningin að vera valinn Scania King besti leikmaður mótsins? Ógleymanlegt.

Markmið fyrir þetta tímabil? Troða og komast í U18.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Gústi.

Vandræðalegasta atvik? Reyndi að kyssa stelpu í 5. bekk og hún neitaði mér.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Helena Sverris.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Kendall Anthony.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val? Mjög vel, framtíðin lítur út fyrir að vera mjög björt.

Fyrirmynd þín í körfubolta? Edwin Boama og Allen Iverson.

Draumur um atvinnumennsku í körfu- bolta? NBA.

Landsliðsdraumar þínir? Komast í A-landsliðið.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Atti- tude.

Uppáhalds erlenda körfuboltafélagið? Los Angeles Lakers.

Nokkur orð um núverandi þjálfara- teymi? Flottur og breiður hópur og þeir eru mjög reynslumiklir.

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

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

Vera með fræðslu og kennslu.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Vinna titla.

Ef þú værir einvaldur í Val hvað myndir þú gera? Byggja úti körfubolta- völl með nokkrum körfum.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðar- enda? Mjööög góð!

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Ég vill að Valur þróist í besta félag á landinu.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Thor, að ná að troða í minnibolta körfu í fyrsta skipti.

Besta bíómynd? Menace II society.

Einkunnarorð/Mottó? „If he can't brake bread he fakes“.

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

ÖFLUGT FLUTNINGANET UM LAND ALLT

www.eimskip.is



EIMSKIP



Vel heppnaðir 10. skólaleikar Vals 2018

Tíundu Skólaleikar Vals voru haldnir í lok marsmánaðar þar sem krakkar á miðstigi hverfissskólanna komu saman og öttu kappi í ýmsum leikjum og þrautum í Valsheimilínu. Eins og venja er þá var gríðarleg stemning í húsinu á meðan á leikunum stóð og réðust úrslitin líkt og undanfarin ár í síðustu viðureign dagsins. Fyrsta viðureignin var „Dodge-ball“ skotbolti þar sem Hlíðaskóli var hlutskarpastur og fór með öruggan sigur. Austurbæjarskóli sótti á Hlíðaskóla eftir frábæra körfuboltaskotkeppni og komst upp fyrir Hlíðaskóla með frábærri skotnýtingu. Hlíðaskóli var þó ekki af baki dottinn því hann endurheimti forystuna jafnóðum eftir „Boccia“-keppnina. Austurbæjarskóli var svo hlutskarpastur í boðhlaupskeppninni og tók aftur forystuna að henni lokinni. Það var því nokkuð ljóst að úrslitin myndu ráðast í síðustu greininni sem var reiptog. Þar vann Austurbæjarskóli aðeins tvær viðureignir, Háteigsskóli þrjár en Hlíðarskóli fjórar og þar með Skólaleikameistaratilinn í fimmta sinn. Hlíðaskóli fékk 54 stig, Austurbæjarskóli 53 og Háteigsskóli rak lestina með 43. Á þeim tíu árum sem leikarnir hafa verið haldnir hefur Hlíðaskóli unnið fimm sinnum, Austurbæjarskóli þrisvar sinnum og Háteigsskóli tvisvar.





Meistaraflokkur kvenna í körfuknattleik 2018. Aftari röð frá vinstri: Darri Freyr Atlason þjálfari, Dagbjört Samúelsdóttir, Guðbjörg Sverrisdóttir fyrirliði, Helena Sverrisdóttir, Ásta Júlía Grímsdóttir, Simona Podesvova, Tanja Kristín Árnadóttir, Arna Dís Heidarsdóttir og Elísabet Thelma Róbertsdóttir. Fremri röð frá vinstri: Heather Butler, Dagbjört Dögg Karlsdóttir, Bergþóra Holton Tómasdóttir, Anita Rún Árnadóttir, Hallveig Jónsdóttir og Kistín María Matthíasdóttir. Ljósmynd. Guðlaugur Ottesen Karlsson.

Góð uppbygging og mikil fjölgun

Ársskýrsla körfuknattleiksdeildar 2018

Þjálfarar meistaraflokkanna á yfirstandandi tímabili eru þeir sömu og á síðastliðnu ári. Ágúst Björgvinsson, sem er að þjálfa karlalíðið sjöunda árið í röð, og Darri Freyr Atlason sem þjálfar sitt annað tímabil hjá kvennaliði Vals. Tímabilið fór hægt af stað hjá báðum liðum en miklar breytingar voru gerðar á báðum liðunum eftir fyrstu umferðir og eru mikil batamerki á báðum liðum. Helena Sverris-

dóttir, besta körfuknattleikskona landsins kom til liðsins í nóvember sl. og styrkir hún liðið mjög mikið. Í karlalíðið kom Kendall Lamont Anthony, nýr bandarískur leikmaður, hann er ógnarsterkur leikmaður. Hann er stigahæstur í deildinni og með flestar stoðsendingar og hæst samantlagt framlag.

Í stjórn deildarinnar sitja Svali Björgvinsson, formaður, Grimur Atlason, Gunnar Zoega; Sveinn Zoega, Lárus Blöndal og Kristjana Magnúsdóttir. Svali situr fyrir hönd körfuknattleiksdeildar í aðalstjórn. Sem fyrr eru stjórninni innan handar traustir aðilar til að hjálpa til við fjáraflanir, umsjón leikja o.fl. Stjórnin vill koma á framfæri þökkum til eftirtaldrá aðila: Bjarna Sigurðssonar, Ragnars Þórs Jónssonar, Steindórs Aðalsteinssonar, Torfa Magnússonar, Guðlaugs Ottesen Karlssonar, Elísabetar Thelmu Róbertsdóttur og Guðrúnar Ástu Halldórsdóttur þessir aðilar ásamt fleirum leggja hönd á plóg og er það ómetanlegt fyrir körfuknattleiksdeildina að hafa

svona trausta aðila til hjálpa til við að láta allt ganga upp. Hér á eftir verður farið yfir síðasta leikár.

Meistaraflokkur kvenna

Í ár eru 11 ár frá því að meistaraflokkur kvenna var endurvakinn hjá félaginu. Það var haustið 2007 sem leikmenn Íþróttafélags Stúdenta (ÍS) skiptu yfir í Val og



Helena Sverrisdóttir t.v. kom til Vals á tímabilinu sem er besta körfuknattleikskona á Íslandi.



Hallveig Jónsdóttir.



Meistaraflokkur karla í körfuknattleik 2018. Efri röð frá vinstri: Steindór Aðalsteinsson, Bergur Ástráðsson, Illugi Steingrímsson, Þorgrímur Guðni Björnsson, Ragnar Ágúst Nathanaelsson, Snjólfur Björnsson, Oddur Birnir Pétursson, Aleks Simeonov, Sigurður Dagur Sturluson, Illugi Auðunsson, Austin Magnus Bracey og Ágúst Sigurður Björgvinsson þjálfari. Fremri röð frá vinstri: Ástþór Atli Svalason, Benedikt Blöndal fyrirlíði, Sigurður Páll Stefánsson, Kendall Anthony, Gabríel Douane Bouma, Gunnar Ingi Harðarson, William Saunders. Mynd: Ruth Ásgeirsdóttir.

Valur tók sæti í efstu deild en ÍS var lagt niður um leið. Valskonur spiluðu vel á síðasta leikári undir stjórn Darra Freys Atlasonar. Liðið varð í öðru sæti í deildarkeppninni, – vann Keflavík í undanúrslitum og lék gegn Haukum úrslita-einvígi. Eftir 4 leiki hafði hvort lið unnið 2 leiki og því þurfti hreinan oddaleik við Hauka í Hafnarfirði. Haukar unnu í mjög jöfnum leik og Valur endaði því í öðru sæti, sem er besti árangur Vals í Íslandsmóti í körfuknattleik kvenna. Ekki urðu miklar breytingar á liðinu frá fyrra leikári



Dagbjört Dögg Karlsdóttir einn af lykileikmönnum í mfl. kvenna.

en þær Ragnheiður Benónisdóttir og Elín Sóley Hrafnskeldsdóttir yfirgáfu liðið og þökkum við þeim fyrir framlag þeirra og vonumst til að sjá þær báðar aftur í Valsbúningi. Darri Freyr Atlason – þjálfar nú sitt annað tímabil og er reynslunni ríkari frá síðustu leiktíð. Nýr erlendur leikmaður kom til liðsins Brooke Johnson, í október kom Heather Butler í hennar stað. Þá gekk Simona Podesvova frá Slóvakíu til liðsins. En í nóvember gekk besta körfuknattleikskona landsins, Helena Sverrisdóttir til liðs við Val. Helena er systir Guðbjargar Sverrisdóttur og verður gaman að sjá þær systur spila saman undir merkjum Vals. Mikið er einnig um unga og efnilega leikmenn í hópnunum sem dæmi eru þrír leikmenn í æfingahópi yngri landsliða; Ásta Júlía Grímsdóttir er í U18 hópi og þær Kristín María Matthíasdóttir og Dagbjört Dögg Karlsdóttir eru í U20 hópi Íslands. Þá eru þrír leikmenn í A-landsliði Íslands; Guðbjörg Sverrisdóttir, Hallveig Jónsdóttir og Helena Sverrisdóttir.

Miklar væntingar eru bundnar við þetta lið í vetur og það er von okkar og vissa að liðið eigi eftir að smella vel saman og ná langt.

Meistaraflokkur karla

Liðið er að leika nú sitt annað tímabil í efstu deild, Dominos deild karla, eftir vasklega frammistöðu á síðustu leiktíð.



Austin Magnus Bracey spilaði gróðarlega vel á síðust leiktíð og hefur verið lykileikmaður um árabíl.



Illugi Steingrímsson finnur leið að körfunni í leik gegn Stjörnunni í fyrsta sigri mfl. karla á leiktíðinni.



Kendal Anthony hefur spilað gríðarlega vel á leiktíðinni og er af mörgum talinn besti leikmaður Dominosdeildarinnar.



Ragnar Ágúst Nathanaelsson kom til Vals á leiktíðinni. Ragnar lék tvo landsleiki með A-landsliði karla á árinu, fyrir hönd Vals.



Aleks Simeonov kom til Vals á leiktíðinni og hefur verið í og við búlgarska landsliðið. Aleks hefur spilað vel með Val í vetur.



Finnur Freyr Stefánsson t.v. gekk til liðs við Val í þjálfun á yngri-flokkum. Finnur er fimmfaldur Íslandsmeistari með mfl. karla hjá KR og Grímur Atlason t.h. úr stjórn KKD Vals.

Liðið vakti verðskuldaða athygli á síðasta tímabili, sterk og kraftmikil vörn var einkenni liðsins, en reynslu vantaði til að vinna fleiri leiki. En þegar tímabilinu lauk endaði Valur í 9. sæti, einu sæti frá sæti í úrslitakeppni. Urald King, erlendur leikmaður Vals, var valinn besti varnarmaður deildarinnar. King spilaði tvö leikár í Val og viljum við þakka honum mjög vel fyrir hans framlag og faglegu framkomu. Hann skipti um lið og leikur nú með Tindastól á Sauðárkróki. Ágúst Björgvinsson þjálfar liðið líft og á liðnum árum og honum til aðstoðar er Þorgrímur Guðni Björnsson.

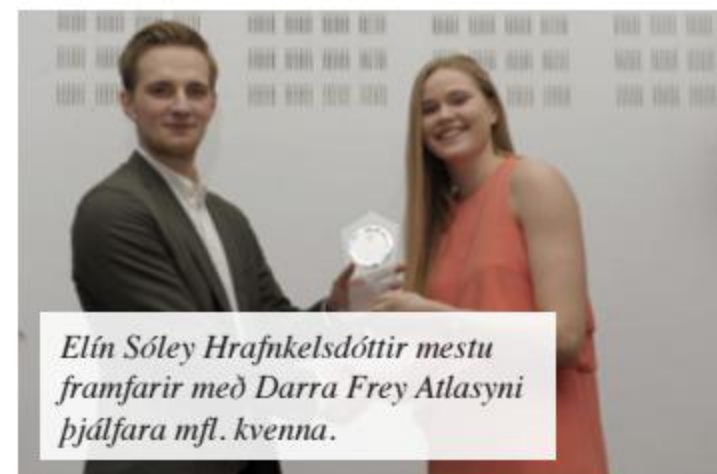
Nokkrar breytingar hafa orðið á liðinu frá síðasta tímabili sem og í flestum liðum landsins vegna Bosman reglunnar og frjálsu flæði leikmanna innan Evrópu. Markmið síðasta tímabils var að halda sæti í efstu deild sem tókst og nú er markið sett hærra, þó að í upphafi tímabilsins hafi ekki gengið eins vel og væntingar stóð til Eftir 8 umferðir hefur liðið aðeins unnið tvo leiki. En væntingar okkar eru að liðið smelli betur saman eftir því sem liður á leiktiðina og að fleiri stig skili sér að Hlíðarenda eftir þær miklu breytingar sem orðið hafa á mannskapnum.

Við fengum til liðsins góða leikmenn; Ragnar Ágúst Nathanaelsson úr Njarðvík sem er hæsti körfuknattleiksmaður landsins, 218 cm, jafnhár Pétur okkar Guðmundssyni sem spilaði með Val fyrir tæpum 40 árum. Þá er Illugi Auðunsson að ná sér af erfiðum hnémeiðslum. Við byrjum tímabilið með Miles Wright, bandarískan leikmann en eftir þrjá leiki kom Kendall Lemont Anthony og leysti hann af. Kendall er magnaður leikmaður og skemmtikraftur með boltann. Þegar þetta er skrifað er hann stiga- og stoð-

sendingahæstur í deildinni. Það verður gaman að fylgjast með honum og Val á tímabilinu. Einnig komu tveir „Bosmenn“ til liðsins (skv. reglugerð kennda við Bosmann-málið); Aleks Simeonov frá Búlgaríu og William Saunders sem er breskur landsliðsmaður. Það er vonandi að þetta breytta en sterka lið nái að herða varnarleikinn og vinna fleiri leiki það sem eftir lifir leiktiðar og komi Val í úrslitakeppnina vorið 2019.



Guðbjörg Sverrisdóttir besti leikmaður mfl. kvenna 2017–18 með Darra Frey Atlasyni þjálfara.



Elín Sóley Hrafnkelsdóttir mestu framfarir með Darra Frey Atlasyni þjálfara mfl. kvenna.



Valshjartað. Guðlaugur Ottesen Karlsson með Ágústi S. Björgvinsyni og Darra Frey Atlasyni.



Ágúst S. Björgvinsyni þjálfari og Austin Magnus Bracey besti leikmaður mfl. karla 2017–18.



Nokkrir ungir og efnilegir leikmenn eru að stíga sín fyrstu skref með liðinu; Ástþór Atli og Gabriel Boama voru í U-16 ára landsliði Íslands sem lék á Norðurlandamóti og Evrópukeppni sumarið 2018 fyrir hönd Íslands og eru þeir í U-18 æfingahópi núna. Í þeim hópi er einnig Einar Ólafsson, sonur Ólafs Stefánsson Valsmanns. Þessir leikmenn spila ásamt öðrum vöskum drengjum með drengjaflokki Vals sem er í efsta sæti í A deild þegar þessi orð eru rituð. Þjálfari þess hóps er Finnur Freyr Stefánsson sem vann 5 Íslandsmeistararitla í röð með karlaliði KR. Það er mikill fengur fyrir Val að fá Finn til okkar sem þjálfara.

Lokahóf meistaraflokkana

Í lok tímabils var árlegt lokahóf meistaraflokkana haldið í Lollastúku og gerðu leikmenn, þjálfarar og aðstandendur liðanna sér glaðan dag. Á lokahófinu voru sem fyrr kosnir bestu leikmenn, bestu varnarmenn og þeir leikmenn sem tekið hafa mestu framförunum. Að lokum voru veittar viðurkenningar fyrir leikmenn sem náð höfðu þeim áfanga að spila 50, 100, 200 leiki með meistaraflokki Vals. Þar fékk Guðlaugur Ottesen Karlsson viðurkenningu sem við köllum Valshjartað, fyrir mikið og gott starf fyrir deildina. Við þökkum honum mjög vel fyrir.

Meistaraflokkur kvenna

Leikmaður ársins: Guðbjörg Sverrisdóttir.

Besti varnarmaðurinn: Dagbjört Dögg Karlsdóttir.

Mestu framfarir: Ásta Júlía Grímsdóttir.

Meistaraflokkur karla

Leikmaður ársins: Austin Magnus Bracey.

Besti varnarmaðurinn: Benedikt Blöndal.

Mestu framfarir: Illugi Steingrímsson.



Fjórir Valsarar saman á stjörnuleik í körfubolta í Los Angeles. Frá vinstri. Magnús Matthíasson, Pétur Guðmundsson, Flosi Sigurdsson og Ágúst Björgvinsson. Þeir voru allir í Valsbolum í sambærilegum búningi og er notaður í stjörnuleiknum.



Viðurkenningar vegna leikjafjölda

50 meistaraflokksleikir fyrir Val

Bylgja Sif Jónsdóttir
Elín Sóley Hrafnkelsdóttir
Bergur Ástráðsson
Illugi Steingrímsson
Þorgeir Blöndal
Sigurður Páll Stefánsson

150 meistaraflokksleikir fyrir Val

Birgir Björn Pétursson

200 meistaraflokksleikir fyrir Val

Guðbjörg Sverrisdóttir
Hallveig Jónsdóttir
Ragnheiður Benónisdóttir

*Með Valskveðju
Svali Björgvinsson formaður
körfuknattsleiksdeildar Vals.*

Körfuknattleiksdeild, uppskeruhátíð, yngri flokkar

Minnibolti 6–7 ára piltar

Fjöldi iðkenda: 33.

Þjálfari: Pálmar Ragnarsson.

Þættir sem auka liðsheild: Samstaða, leikgleði, hrós og hvatning.

Þátttaka í mótum: Tóku þátt í fjórum minniboltamótum þar sem ekki er leikið til sigurs. Sambíómóti Fjölnis, Jólamóti Vals og Norðuráls, Póstmóti Breiðabliks og Stjörnustríði Stjörn-

unnar. Drengirnir sýndu miklar framfarir á milli móta, öðluðust góða reynslu og skemmtu sér vel.

Besta við flokkinn: Allt fjörið og stuðið sem er búið að vera á hverri og hversu mikið leikmenn leggja sig fram.

Helstu markmið: Læra undirstöðuatriði körfubolta, kveikja áhuga á körfubolta og mynda hóp af drengjum sem langar að æfa sig og leggja sig fram.

Annað frá Pálmari: „Þetta er minn fyrsti vetur hjá Val og ég gæti ekki verið ánægðari með upphafið. Ég hlakka mikið til næstu ára að þjálfa svona skemmtileg börn og foreldra.“

Minnibolti 6–7 ára stúlkur

Fjöldi iðkenda: 36.

Þjálfari: Pálmar Ragnarsson.

Þættir sem auka liðsheild: Samstaða, leikgleði, hrós og hvatning.

Þátttaka í mótum: Tóku þátt í 4 minniboltamótum þar sem ekki er leikið til sigurs. Sambíómóti Fjölnis, Jólamóti Vals og Norðuráls, Póstmóti Breiðabliks og Stjörnustríði Stjörnunnar. Stúlkurnar lögðu sig allar fram, sýndu mikla baráttu og tilþrif og mátti sjá mikinn mun á þeim á milli hvers einasta móts.

Besta við flokkinn: Áhuginn sem skín í andlitinu á þeim, hvað þær eru duglegar að hlusta og hvað þeim finnst gaman í körfubolta.



U16 landslið Íslands í öðru sæti á Norðurlandamótinu



Silfurverðlaunahafar Vals á Norðurlandamótinu. Frá vinstri. Gabríel Douane Bouma, Ólafur Björn Gunnlaugsson og Ástþór Atli Svalason.

U16 ára landslið Íslands í körfuknattleik hafnaði í öðru sæti á Norðurlandamóti sem fram fór í Finnlandi í febrúar 2018. Í liðinu voru þrír Valsarar þeir Ástþór Atli Svalason, Gabríel Douane Boama og Ólafur Björn Gunnlaugsson. Þjálfari liðsins er Völsurum einnig að góðu kunnur þar sem Ágúst Björgvinsson er við stjórnvölinn. Liðið sigraði allar fjórar Norðurlandabjóðimar en mátti sætta sig við tap gegn Eistlandi. Glæsilegur árangur hjá liðinu og Ágústi Björgvinssyni þjálfara landsliðsins.

Helstu markmið: Læra undirstöðuatriði körfubolta, kveikja áhuga á körfubolta og mynda hóp af stúlkum sem langar að æfa sig og leggja sig fram.

Annað frá Pálmari: „Þetta er minn fyrsti vetur hjá Val og ég gæti ekki verið ánægðari með upphafið. Ég hlakka mikið til næstu ára að þjálfra svona skemmtileg börn og foreldra.“

Byrjendaflokkur karla og kvenna
Fjöldi iðkenda: 13 í heildina.

Þjálfari: Kristjana Björk Magnúsdóttir.
Þátttaka í mótum: Valsmótið. Það gekk mjög vel og allir höfðu gaman af.

Besta við flokkinn: Krakkarnir eru á misjöfnum aldri og þrátt fyrir þroskamun ná allir að vinna vel saman og aðstoða hvert annað við æfingarnar. Þeim hefur öllum farið fram og þeim finnst gaman að spila körfubolta.

Helstu markmið: Að finnast gaman í körfubolta. Þekkja undirstöðuatriðin í körfubolta og læra að vinna saman sem liðsheild.

Annað frá Kristjönu: „Í byrjun æfingu sitjum við alltaf saman í hóp og förum yfir hvað þau hafa verið að gera yfir daginn. Hvort þau hafi ekki verið dugleg að æfa sig í körfu heima og oft er tekin fyrir ein regla í körfubolta. Síðan byrjum við alltaf á að fara í einhverja leiki til að hita upp. Oft er unnið í þörum á æfingum og þegar við spilum er lögð áhersla á að allir fái að vera með.“

Minnibolti 8–9 ára kvenna
Fjöldi iðkenda: 8–9.

Þjálfarar: Jakob Stakowski.

Þættir sem auka liðsheild: Stelpurnar sitja alltaf saman, hvar sem er, á mótum, leikjum, æfingum. Út frá því gerist margt gott og hver sem er getur gert hluti saman.

Þátttaka í mótum: Fóru á fjögur mót og náðu góðum árangri. Miklar framfarir.

Besta við flokkinn: Allar stelpurnar æfa og spila saman sem ein liðsheild.

Helstu markmið: Að bæta okkur og hafa gaman af því ... og stundum ekki.

Annað frá Jakobi: „Ég vona að sem flestar eða allar haldi áfram. Ég sé mikla hæfileika í hópnum og vona að stelpurnar vilja halda áfram að þróa hann. Hópurinn er mjög félagslegur og mikil stemning fyrir spjalli og alls konar öðru eftir að æfingum lýkur.“

7. og 8. fl. kvenna: Frá vinstri: Ingunn Erla Bjarnadóttir, Sara Líf Boama, Júlía Birna Ólafsdóttir og Salka Grímsdóttir.

9. flokkur karla. Frá vinstri: Enkhjargal Ariunbold, Símon Tómasson, Sigurður Einarsson og Tómas Orri Ingvaldsson.

10. flokkur karla. Frá vinstri: Ástþór Atli Svalason, Ólafur Björn Gunnlaugsson og Arnaldur Goði Sigurðarson.

Minnibolti 8–9 ára karla
Fjöldi iðkenda: 17.

Þjálfarar: Snjólfur Björnsson.

Þættir sem auka liðsheild: Mæta vel á æfingar og stefna að sama markmiði sem er að hafa gaman af körfubolta.

Þátttaka í mótum: Valsmót á Hlíðarenda, Actavismót í Hafnarfirði, Póstmót Breiðabliks, Nettómót í Keflavík, Stjörnustríð í Gardabæ. Stóðu sig gríðarlega vel á öllum mótum og sýndu flotta takta.

GG LAGNIR ehf
PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA
 Fossháls 27 110 Reykjavík
 stofnað 1988



Drengjaflokkur: Frá vinstri: Eiríkur Kjartansson, Einar Ólafsson og Sigfinnur Jerzy Guðlaugsson.



Pálmar Ragnarsson þjálfari ársins.



Ástpór Atli Svalason með Einarbikarinn.

Besta við flokkinn: Hvað strákarnir eru tilbúnir að leggja mikið á sig til að bæta sig í körfubolta.

Helstu markmið: Læra helstu atriði körfuboltans og hafa gaman á æfingum og í keppni.

Annað frá Snjólfvi: „Halðið áfram að vera svona duglegir að æfa ykkur í körfubolta því þið hafið alla getu til að verða frábærir körfuboltamenn.“

Minnibolti 10–11 ára karla

Fjöldi iðkenda: 27.

Þjálfari: Víkingur Goði Sigurðsson.

Þættir sem auka liðsheild: Það var

a.m.k. eitt félagslegt utan æfinga í hverjum mánuði, stundum pizzuveisla og horfa á leiki hjá meistaraflokki, margir æfingaleikir, keila, Playstation-mót og svo stóð æfingaferðin að Flúðum í febrúar upp úr. Auk þess var mikið unnið með liðsheild á æfingum.

Þátttaka í mótum: 10 ára: Tvö lið skráð í Íslandsmót, A-liðið endaði í B-riðli og B-liðið endaði í D-riðli. 11 ára: Þrjú lið skráð í Íslandsmót, A-liðið endaði í B-riðli á meðan B- og C-liðin enduðu í D-riðli.

Besta við flokkinn: Vinátta sem minnir á draum, mikill körfuboltaáhugi og fullt af hressum karakterum.

Helstu markmið: Mynda hóp sem helst vonandi saman til lengri tíma þar sem vináttutengsl myndast innan sem utan vallar. Bæta sig í grunnatriðum körfuboltans. Læra að verða „fyrirmyndar Valsarar“ innan sem utan vallar, vera kurteis við andstæðinga og dómara og ganga frá eftir sig t.d. æfa sig að halda einbeitingu á æfingum og hlusta á þjálfarann.

Minnibolti 10–11 ára kvenna

Fjöldi iðkenda: 8–10.

Þjálfari: Þorgrímur Guðni Björnsson.

Þættir sem auka liðsheild: Að kynnast meðspilurum og vilja hjálpa þeim eftir bestu getu hvort sem er á æfingu eða í leikjum.

Þátttaka í mótum: Báðir árgangar kepptu á Íslandsmóti. 2006 árgangurinn vann tíu leiki og tapaði tveimur. Á fyrstu tveimur mótunum tapaðist úrslitaleikurinn um það að komast upp, en á síðasta mótnu unnust allir leikirnir. 2007 árgangurinn steig sín fyrstu skref í alvöru leikjum í vetur og var stífgandi í þeirra leik. Fyrstu tvö mótin töpuðust allir leikirnir en sumir með minnsta mun eða einni körfu. Á síðasta mótnu unnust tveir leikir og tveir leikir sem töpuðust með minnsta mun.

Besta við flokkinn: Stelpurnar eru duglegar og hafa bætt sig mikið í körfubolta. Ef þær mættu ráða gætu þær alveg stýrt heilli æfingu sjálfar.

Helstu markmið: Hafa gaman, njóta þess að vera saman og læra meira um körfubolta.

Annað frá Þorgrími: „Það er alltaf tími fyrir körfubolta, hvort sem það er úti eða inni, á sumrin eða veturna, í skólanum eða eftir skóla.“

8.–9. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 10.

Þjálfari: Illugi Auðunsson.

Þátttaka í Íslandsmótum: Mót 1 í D, 3 sigrar. Mót 2 í C, 3 töp. Mót 3 í C, 2 sigar 2 töp. Mót 4 í C, 3 sigrar 1 tap.

Þættir sem auka liðsheild: Samvinna, vinskapur, nýjungagirni, þrautseigja, leikgleði.

Besta við flokkinn: Samheldinn hópur, duglegir og lífsglaðir.

Helstu markmið: Leggja hart að sér, ýta hver öðrum áfram, að keppa við þá bestu.

Mestu framfarir: Sigurður Einarsson.

Besta ástundun: Enkhjargal Ariunbold.

Besti liðsfélaginn: Tómas Orri Ingvaldsson.

Leikmaður flokksins. Símon Tómasson.

7.–8. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 10.

Þjálfari: Regína Ösp Guðmundsdóttir.

Þátttaka í mótum: Enduðu í 8. fl. í C-riðli eftir hörkubaráttu við sterkar stelpur. 7. fl. gekk upp og niður en endaði síðasta mótið á að vinna alla leiki og þ.a.l. vann sig aftur upp í B-riðil. Sterkur grunnur til þess að byggja á.

Þættir sem auka liðsheild: Samvinna, leiðbeining og samkeppni.

Besta við flokkinn: Góður kjarni af frábærum stelpun. Allar virkilega efnilegar og geta orðið eitthvað ef þær ætla sér það.

Helstu markmið: Halda áfram að bæta góðan hóp og finna fleiri iðkendur.

Annað frá Regínu: „Þessar stelpur eru algjörir naglar og gera mig stolta daglega. Þær tóku 10 lay-up (hægri og vinstri) og tóku 8 víti í byrjun hverrar æfingar til þess að bæta nýtinguna sína og sást það verulega fyrir og eftir áramót. Þær geta sér allt sem þær ætla sér, þær vita sjálfar að þær þurfa að vinna fyrir sínu og leggja hart að sér. Það er bara spurning hvort þær séu tilbúnar til þess. Áfram herra.“

Mestu framfarir: Júlía Birna Ólafsdóttir.

Besta ástundun: Ingunn Erla Bjarnadóttir.

Besti liðsfélaginn: Salka Grímsdóttir.

Leikmaður flokksins. Sara Líf Boama.

7. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 13.

Þjálfari: Friðrik Þjálf Stefánsson.

Þátttaka í mótum: Tvö lið skráð á Íslandsmóti sem stóðu sig heilt yfir með miklum ágætum, annað liðið endaði í B-riðli og hitt E-riðli.

Þættir sem auka liðsheild: Óeigingjarnir liðsmenn sem hrósa, hvetja og láta liðsfélögum sínum líða vel.

Besta við flokkinn: Frábærir strákar sem elska að spila körfubolta.

Helstu markmið: Að allir hafi gaman að og fái að njóta sín. Að kveikja áhuga strákanna á því að æfa mikið og vel, setja sér markmið og stefna hátt.

Mestu framfarir: Sigurður Hrafn Ragnarsson.

Besta ástundun: Eysteinn Auður Jónsson.

Besti liðsfélaginn: Ódinn Þórðarson.

Leikmaður flokksins. Finnur Tómasson.

9.–10. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 12.

Þjálfari: Guðbjörg Sverrisdóttir.

Þátttaka í mótum: Mót á Spáni sumaríð 2017, Íslandsmót í vetur og liðið datt út í 8 liða úrslitum í bikarkeppni.

Þættir sem auka liðsheild: Samvinna í gegnum erfiðleika og mótlæti.

Besta við flokkinn: Mismunandi einstaklingar og persónuleikar sem að mynda liðið.

Helstu markmið: Alltaf að gera betur en í gær.

Mestu framfarir: Mira Esther Kamallakharan.

Besta ástundun: Tanja Kristín Árnadóttir.

Besti liðsfélaginn: Valgerður Jónsdóttir.

Leikmaður flokksins. Una Aðalsteinsdóttir.

10. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 9.

Þjálfari: Ágúst Björgvinsson.

Þátttaka í mótum: Scania Cup meistaras (Norðurlandameistarar), undanúrslit Íslandsmóti (Unnu A-riðil 1x).

Þættir sem auka liðsheild: Allt sem krefst samvinnu hefur hjálpað við að auka liðsheild. Vinna í fjóröflunum saman, mæta saman á leiki, keppnisferðir o.s.frv.

Besta við flokkinn: Samstaða og mikill metnaður.

Helstu markmið: Halda áfram að bæta sig sem leikmenn, einstaklingar og búa til góðan grunn fyrir framtíðina.

Annað frá Ágústi: „Virkilega bjart yfir öllum þessum drengjum.“

Mestu framfarir: Egill Jón Agnarsson.

Besta ástundun: Ástþór Atli Svalason.

Besti liðsfélaginn: Arnaldur Goði Sigurðsson.

Leikmaður flokksins. Ólafur Björn Gunnlaugsson.

Drengjaflokkur karla

Fjöldi iðkenda: 6.

Þjálfari: Ágúst Björgvinsson.

Þátttaka í Íslandsmótum: Sigur í 2.

deild 18-0 sigurhlutfall, dattu út í úrslitakeppni gegn Haukum sem unnu aðra leiki í úrslitakeppninni með meiri mun og urðu Íslandsmeistarar.

Þættir sem auka liðsheild: Allt sem krefst samvinnu hefur hjálpað við að auka liðsheild. Vinna í fjóröflunum saman, mæta saman á leiki, keppnisferðir o.s.frv.

Besta við flokkinn: Tekið ótrúlega miklum framförum á tímabilinu.

Helstu markmið: Búa til grunn fyrir framtíðina. Það væri gaman að sjá nokkra stráka fara banka á dyrnar í meistaraflokki á næstu tveimur árum.

Annað frá Ágústi: „Næsti vetur er virki-

lega spennandi hjá þessum flokki. Þar sem þeir verða á eldra ári og fá 2002 strákana upp í flokkinn má búast við þeim sterkum næsta vetur.“

Mestu framfarir og leikmaður flokksins: Einar Ólafsson.

Besta ástundun: Eiríkur Kjartansson.

Besti liðsfélaginn: Sigfinnur Jerzy Guðfinnsson.

Aðrar viðurkenningar á uppskeruhátíð

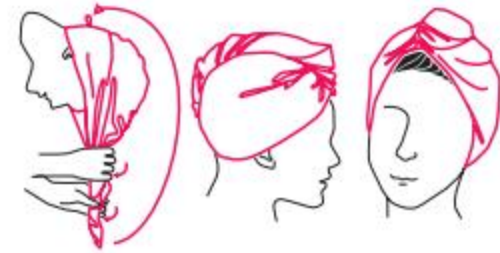
Dómari ársins: Friðrik Þjálf Stefánsson.

Þjálfari ársins: Pálmar Ragnarsson.

Einarsbikarinn: Ástþór Atli Svalason.

Valsari ársins: Thore Björnsson Haaker.

... svo ótrúlega þægileg eftir sturtuna eða baðið!



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



Fáanleg í 12 litum



Sif

höfuðhandklæði

gsm 660 8860

elfursif@internet.is

Nánar um sölustaði á facebook



Liðsmyndir yngri flokka í körfuknattleik 2018



MB 6–7 ára kvenna. Efri röð frá vinstri: Pálmar Ragnarsson þjálfari, Hrafnhildur Þórhallsdóttir, Nína Gísladóttir, Rún Sveinbjörnsdóttir, Elma Kristín Stefánsdóttir, Sveinbjörg Lára Viggósdóttir, Natalia Ósk Brynjólfsdóttir, Eyja Garðarsdóttir, Hugrún Edda Kristinsdóttir og Kolka Jónsdóttir. Neðri röð frá vinstri: Ísafold Eyja Elvan Vigfúsdóttir, Viktoría Líf Jónsdóttir, Freyja Karen Erlendsdóttir, Anna María Tómasdóttir, Dögg Óskarsdóttir, Ronja Eyglóar Konráðsdóttir, Emilía Katrín Snæbjörnsdóttir og Elísabet Erla Grétarsdóttir.



MB 6–7 ára karla. Efri röð frá vinstri: Rúnar Gylfi Eggertsson, Hilmir Hrafn Árnason, Haraldur Jóhannsson, Loki Kristjánsson, Stefán Hrafn Högnason, Rúnar Ingi Hilmarsson, Þorgeir Goði Loftsson, Arnar Norðfjörð Sveinsson, Bastían, Gabríel Tryggvi Jónsson og Pálmar Ragnarsson þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Steinar Högnason, Jól Henry Don Jóhannsson, Jón Stormur Orrason, Sigurður Jóhann Hjaltason, Dominik Kazlauskas Ágústsson, Mattías Móri S. Gissurarson, Baldur Leó Atlason og Kormákur Hrafn Birkisson.



MB 8–9 ára kvenna. Efri röð frá vinstri. Róska Halldóra Hjálmarsdóttir, Áróra, Lilja Aðalsteinsdóttir, Sigrún Katla Björnsdóttir og Alanta Símonardóttir. Nedri röð frá vinstri. Guðríður Ingibjörg Guðmundsdóttir, Áshildur Herdís Gunnlaugsdóttir, Bergdís Saga Sævarsdóttir, Úlfhildur Andradóttir og Sigurrós Kristín S. Hjörvar. Á myndina vantar Kristjönu Björk Magnúsdóttur þjálfara.



MB 8–9 ára karla. Efsta röð: Jökull Jóhann Karlsson, Emil Már Bergsson, Magnús Ari Norðdahl, Atli Freyr Haraldsson, Bjartur Otti Þorsteinsson, Haukur Norðfjörð Sveinsson, Alexander Elvar Young, Gabríel Kazlauskas Ágústsson og Arnór Gunnar Grétarsson. Miðröð: Jónas Thor Þórhallsson, Einar Páll Axelsson, Vilhelm Snorri Pálsson, Árni Dan Ármannsson, Baldur Logi Freysson, Dýri Angantýr Orrason og Kári Sigurborgarson. Fremsta röð: Gunnar Smári Jakobsson, Lúkas Logi Grétarsson, Úlfur, Sunny Songkun, Martynas Petruskevicius, Einar Eggertsson og Burkni Guðmarsson.



MB 10–11 ára kvenna. Efri röð frá vinstri: Víkingur Goði Sigurðarson þjálfari, Puríður Helga Ragnarsdóttir, Ingibjörg Sigrún Svaladóttir, Anna Ásmundsdóttir, Ragnheiður Kolfinna Magnúsdóttir, Steinunn Lind Hróarsdóttir og Eldey Hrefna Helgadóttir. Nedri röð frá vinstri: Svanborg Soffía Hjaltadóttir, Indíana Sólveig Sigurðardóttir, Freyja Þórsdóttir og Berta María Porkelsdóttir. Á myndina vantar Emmu Cortes Ólafsdóttur, Hrafnhildi Valdísi Harðardóttur og Láru Kristínu Ragnarsdóttur.



MB 10 ára karla. Efri röð frá vinstri: Pröstur Flóki Klemensson, Tómas Gauti Guðmundsson, Lukas Danupas, Bjartur Leó Þórisson, Kristján Þórarinn Davíðsson, Elías Páll Einarsson, Gabriel Kazlauskas Ágústsson og Ágúst S. Björgvinsson þjálfari. Fremri röð frá vinstri: Viktor Örn Ragnheiðarson, Hilmir Freyr Erlendsson, Arnór Bjarki Halldórsson, Pétur Ingi Hilmarsson, Karl Noha Macalle Bondalo og Óðinn Pankraz Guðbjörnsson. Á myndina vantaði Ágúst Batoszek, Barra Guðmundsson, Bjarka Fannar Róbertsson, Bjart Einarsson, Ólaf Már Zoéga, Pál Gústaf Einarsson og Skarphéðin Arnar Gunnlaugsson.



MB 11 ára karla og 7. flokkur karla. Efri röð frá vinstri: Kristján Elvar Jónsson, Tómas Davíðsson, Flóki Orrason, Jökull Otti Þorsteinsson, Galdur Þorsteinsson, Ragnar Örn Pétursson og Sævaldur Bjarnason þjálfari. Nedri röð frá vinstri: Ketill Axelsson, Luis Emmanuel Valle, Matthías Bogi Loftsson, Höskuldur Ragnarsson, Uni Nils Gunnlaugsson, Baldur Frosti Sveinbjörnsson og Þorsteinn Pétursson.



7., 8. og 9. flokkur kvenna. Efri röð frá vinstri: David Patchell þjálfari, Ingunn Dagmar Ólafsdóttir, Ingunn Erla Bjarnadóttir, Ólöf Camilla Einarsdóttir, Ísabella Daníelsdóttir, Sara Líf Boama, Júlía Birna Ólafsdóttir, Katrín Nótt Birkisdóttir og Sara Jónsdóttir. Nedri röð frá vinstri: Helga Diljá Jörundsdóttir, Áslaug Edda Kristjánsdóttir, Matthildur Peta Jónsdóttir, Ástrós Aþena Sigursveinsdóttir og Salka Grímsdóttir.



8. flokkur karla. Efri röð frá vinstri: Finnur Tómasson, Hrannar Davíð Svalason, Eysteinn Auðar Jónsson, Björgvin Hugi Ragnarsson, Jóhannes Ómarsson og Óðinn Þórðarson. Neðri röð frá vinstri: Andre Stefán Medina, Karl Kristján Sigurðarsson, Breki Sindrason, Tómas Davíð Thomasson, Aron Dagur Hansen Hafþórsson, Vilhjálmur Bjarki Ragnarsson og Friðrik Þjálfí Stefánsson þjálfari. Á myndina vantar Sigurð Hrafn Ragnarsson, Tind Kormáksson, Örlyg Mána Elvarsson, Jóhann Ástráðsson og Marco Rafael Alfredo Capeleiro.



10. flokkur karla. Frá vinstri: Víðar Kári Ólafsson, Jóhannes Einarsson, Símon Tómasson, Finnur Tómasson, Breki Örvarsson, Roger Freyr Paquette, Tómas Orri Ingvaldsson og Þorgrímur Guðni Björnsson þjálfari.



Drengjaflokkur. Efri röð frá vinstri: Egill Agnarsson, Sigfinnur Jerzey Guðlaugsson, Gabríel Douane Bouma, Einar Ólafsson, Ástþór Atli Svalason og Snorri Pétursson. Neðri röð frá vinstri: Eiríkur Kjartansson, Thor Björnsson Haaker, Símon Tómasson og Arnar Ágúst Kristjánsson. Á myndina vantar Geir Ragnarsson, Ólaf Heiðar Jónsson og Finn Frey Stefánsson þjálfara.

Körfuknattleiksdeildin í stöðugum vexti

Ágúst Sigurður Björgvinsson er yfirþjálfari yngri flokka hjá Val og þjálfari meistaraflokks karla

Ágúst er íþróttfræðingur að mennt með meistaragráður í þjálfun og íþróttavísindum. Einnig hefur Ágúst lokið þriggja ára þjálfaranámi FIBA, FECC ásamt öðru séhæfu þjálfaranámi eins og Euroleague sem er fjögurra ára nám. Ágúst sér einnig um þjálfaranám hjá KKÍ. Hann hóf ungar þjálfun hjá Val 1995 16 ára gamall, einnig hefur Ágúst þjálfað í Litháen, hjá Haukum, KR, Hamri og landsliði Íslands. Ágúst er giftur Loretu Kazlauskaite og eiga þau tvo drengi saman Gabriel og Dominik sem æfa báðir hjá Val.

Hvernig hefur karfan hjá Val þróast á undanfarið? „Körfuknattleiksdeildin hefur verið í stöðugum vexti undanfarin tímabil. Okkar helstu áherslur hafa verið að ráða reynslumikla og færa þjálfara til okkar. Með því fjölgum við iðkendum og góðir þjálfarar hafa kennt iðkendum okkar undirstöðuatriði leiksins og góð gildi fyrir komandi ár. Valur hefur mikla sögu og hefð fyrir að ná árangri. Karfan vill vera á sama stað og teljum við að það muni nást með áframhaldandi vinnu með góðu fólki. Við þurfum að halda áfram að skapa okkur gott orð innan sem utan félagsins. Framtíðin er virkilega björt á Hlíðarenda, iðkendur í yngstu flokkunum eru fleiri en 200 og félagið er með nokkra af færustu þjálfurum landsins innan sinna raða“, segir Ágúst Björgvinsson og er greinilega ánægður með þróun mála í körfunni hjá Val.





Ljósmynd Torfi Magnússon.

Vil sjá körfuboltann hjá Val festast í toppbaráttu hjá báðum kynjum

Dagbjört Samúelsdóttir er 25 ára og leikur körfuknattleik með meistaraflokki

Nám? Viðskiptafræðingur.

Hvað ætlar þú að verða? Ég ætla að verða Íslandsmeistari.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Úff, erfitt að segja en vona að ég verði enn þá spriklandi í körfubolta.

Af hverju Valur? Rauður hefur alltaf farið mér vel og vildi ég ekki svíkja lit þegar ég fór frá uppeldisfélaginu.

Uppeldisfélag í körfubolta? Haukar.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum? Þau eru fólkið sem mætir á hvern einasta leik og hvetja mig áfram.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Við erum mikil íþróttafjölskylda en ætli ég sé ekki mesti íþróttamaðurinn eins og er.

Af hverju körfubolti? Ætli það sé ekki hraðinn og adrenalínið sem heillar mig en svo er þetta bara svo falleg íþrótt.

Eftirminnilegast úr boltanum? Einhver besta tilfinning sem ég hef fengið var að ganga inn á völlinn í fimmta leik í úrslitunum í fyrra við Hauka en þá sýndu Valsarar alvöru stuðning og fylltu stúkuna.

Lýstu Valsliðinu í körfubolta kvenna í vetur í stuttu máli: Breiður hópur með helling af hæfileikum sem eru tilbúnar að berjast. HUNGUR í titil einkennir liðið.

Markmið fyrir þetta tímabil? Stefnan auðvitað sett á titil en byrjum á að komast í úrslitakeppnina.

Besti stuðningsmaðurinn? Persónulega sakna ég Edwin Boama mikið í stúkunni.

Erfiðustu mótherjarnir? Sé enga mótherja öðruvísi en aðra, þetta er alltaf bara körfubolti.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Valsarinn Yngvi Páll Gunnlaugsson kenndi mér flest allt sem ég kann í körfubolta.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Arna Dís Heiðarsdóttir – kom ný inn hjá okkur í sumar og er ein af þeim duglegustu. Lætur hæðina ekki stoppa sig og reynir að fara í öll

fráköst og reynir oft að hanga í teignum á stærstu leikmönnum liðsins.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Kendall eða Kevin Hart eins og margir hafa líkt honum við. Spilar körfubolta svo fallega alltaf tilbúinn að finna leikmann í betri stöðu en veit samt hvenær hann á að klára sjálfur.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val? Valur er að gera vel að vera að spýta í lófana þar en hefur vantað mikið upp á þar undan farin ár. Sorglegt hversu fáar stelpur hafa komið upp úr yngra flokka starfi Vals undanfarin ár í körfuboltanum og mun vonandi verða breyting þar á.

Fyrirmynd þín í körfubolta? Hef aldrei haft neina ákveðna fyrirmynd í körfubolta en hef alltaf haldið mikið upp á LeBron James. Hugsa mest um að gera mig að betri leikmanni heldur en ég var.

Draumur um atvinnumennsku í körfubolta? Er mjög sátt með þann stað sem ég er á núna að spila í áhugamannadeild þar sem körfubolti er einmitt áhugamálið mitt.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Metnaðarfullur og þarf að vera tilbúinn að gagnrýna og taka gagnrýni.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Bestu lýsingarorðin yfir Darra eru metnaðarfullur og vinnusamur þar sem hann vinnur störf margra þjálfara í einu.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri? Ákveðni í öllu sem maður gerir hvort sem það er í lífi, íþróttum eða starfi. Það mun alltaf koma manni langt.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Milli meistaraflokkanna er mikið jafnrétti og á Valur

mikið hrós skilið fyrir það. Hins vegar er greinilegur munur á metnaði á milli kynjanna í yngra flokka starfi og er erfitt að segja til um hvar sá vandi liggur nákvæmlega.

Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Halda fleiri sameiginlega viðburði fyrir leikmenn þar sem við náum að tengjast betur sem myndi þá hvetja okkur til að fara á þá leiki sem hinar deildirnar eru að spila í meistaraflokki.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Við sem leikmenn þyrftum að vera duglegri að koma og styðja okkar fólk á leikjum. Sorglegt að sjá hversu illa við erum að mæta á leiki annarra deilda og það er eitthvað sem þarf að laga. Er það svo ekki bara að neyða alla sem eru okkur kærir til að koma á leiki?

Ef þú værir einvaldur í Val hvað myndir þú gera? Ekki flókið, banna harpex í húsinu.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda? Held hún sé ein af þeim bestu á landinu og lofar uppbygging á svæðinu góðu.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Vil sjá körfuboltann festast í toppbaráttunni þar sem hann á alltaf að vera í báðum kynjum.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Ætla að vera sjálfhverf og minnst á úrslitaleikinn hjá okkur á móti Val – því verður seint gleymt þó svo við hefðum viljað betri úrslit.

Besta bíómynd? Lion King.

Einkunnarorð/Mottó? Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurlíði.

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

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Antony Karl Gregory

Arnar Guðjónsson

Árni Huldar Sveinbjörnsson

Ásmundur Indriðason

Battar-einkaþjálfun í knattspyrnu

Bergþór Valur Þórisson

Birgir Örn Friðjónsson

Bílasala Guðfinns

Bjarni Ákason

Bjarni Sigurðsson

Bjorn Bragason

Björn Kristinsson

Björn Amby Lárusson

Bragi G. Bragason

Brynjar Harðarson

Böðvar Bergsson

Consello ehf tryggingarmiðlun

Dagur Sigurðsson

Davor Purisic

Einar Þorvarðarson

Elín Rós Hansdóttir

Eva Halldórsdóttir

Eyþór Guðjónsson

Friðrik Sophusson

Garðar Vilhjálmsson

Geirarður Geirarðsson

Gísli Arnar Gunnarsson

Gísli Óskarsson

Gríma Huld Blængsdóttir

Grímur Atlason

Grímur Sæm

Guðjón Harðarson

Guðlaugur Björgvinsson

Guðmundur K. Ásgeirsson

Guðmundur Grétar

Guðmundur Þorbjörnsson

Guðni Bergsson

Gunnar Sigurðsson

Halldór Einarsson (Henson)

Hallfríður Brynjólfsdóttir

Hanna Katrín Friðriksson

Hans B. Guðmundsson

Haraldur Daði Ragnarsson

Haukur Rúnar Magnússon

Loksins vannst sigur á Þjóðverjum í úrslitaleik

Sex fulltrúar í U17 ára landsliðinu frá Val sem vann glæsilegan sigur á Sparkassen Cup.

Milli jóla og nýárs er haldið mót í Þýskalandi fyrir landslið um Evrópu, íslenska U-17 landsliðiðinu var boðið og þar voru 6 fulltrúar frá Val. Mótið var haldið af úrvalsliði úr Saar héraðinu og leikið í smábænum Saarbrücken. Alls voru á mótinu 7 landslið, skipt í tvo riðla. Riðill íslenska liðsins var með Hollandi, Póllandi og heimamönnum. Handboltaferðir á þessum tíma árs eru alls ekki nýtt fyrirbæri fyrir þessa stráka þar sem þeir fóru á Norden Cup með Val fyrir nokkrum árum. Þeir Arnór Snær Óskarsson, Eiríkur Guðni Þórarinsson, Stiven Tobar Valencia, Tjörvi Týr Gíslason, Viktor Andri Jónsson og fyrrverandi leikmaður Vals og Tumi Steinn Rúnarsson voru fulltrúar Vals í þessari ferð.

Fyrsti leikur mótsins var gegn heimamönnum, hann reyndist erfiður sem vannst á þrautseigju liðsins eftir margar hindranir í leiknum, þar að meðal fengum við að sjá rautt spjald snemma leiks. Eftir leikinn sáum við í hver öðrum löngunina að vinna leiki, það átti eftir að sýna sig. Lokatölur leiksins voru strákunum í hag 31-24. Næsti leikur var gegn Póllandi og átti eftir að vera töluvert erfiðari leikur en sá fyrri, hver einasti leikmaður hjá þeim stærri og þyngri, sem betur fer erum við betri í handbolta en Pólverjarnir. Sigur á Pólverjum kom okkur á skrið sem átti ekki eftir að hægja á sér. Lokatölur leiksins voru 31-23. Síðasti leikurinn í riðlinum var gegn Hollendingum. Leikirnir tveir á undan voru spilaðir á tveimur dögum svo þjálfarar tóku þá skynsamlegu ákvörðun að hvíla helstu leikmenn liðsins og leyfa öðrum að spreyta sig. Þrátt fyrir það unnum við sannfærandi sigur, 31-25. Nú höfðum við unnið riðilinn taplausir og því tók næsta verkefni við, Ítalía í undanúrslitum. Þeir voru ekki ókunnugir andstæðingar þar sem þeir höfðu unnið strákana okkar árinu áður. Í þetta skiptið



Valsstrákar í U 17 ára landsliðinu sem vann glæsilegan sigur á Sparkassen Cup 2018. Frá vinstri. Viktor Andri Jónsson, Arnór Snær Óskarsson, Stiven Tobar Valencia, Eiríkur Guðni Þórarinsson, Tjörvi Týr Gíslason og Tumi Steinn Rúnarsson.

var allt önnur saga, endaði leikurinn 17-31 okkur í hag.

Úrslitaleikur á móti Þjóðverjum

Nú var komið að úrslitaleik gegn Þjóðverjum, svo virðulegur andstæðingur að öll önnur lönd lúta gegn þeim. Við undirbyggum okkur fyrir erfiðasta leik sem við myndum spila fram að þessu og var það ekki fjarri sannleikanum þegar upp var staðið. Leikdagurinn rann upp og við áttum að spila úrslitaleik. Tíminn á undan leiknum leið hægt, við vissum hvað beið okkar. Leikurinn hófst og sáum við hversu erfitt þetta yrði, allar hliðar handboltans voru til áskorunar. Liðsandinn, vinnusemin, varnarleikur, sóknarleikur og markvarsla – þetta var allt til staðar hjá okkur. Leikurinn var í járnnum í báðum hálfleikjum, þetta var spurning um hvort liðið myndi halda út og hvort liðið þráði

sigurinn meira. Á lokamínútum höfðum við misst frá okkur tveggja marka mun og stóðu tölurnar 20-20 þegar Þjóðverjar áttu víti. Vítaskytta þeirra, sem hafði skorað úr þeim öllum hingað til, brenndi af og við skutumst beint í sókn sem skilaði marki og fengum hraða miðju í bakið og klaufaskapur varð til þess að Þjóðverjar fengu víti. Tíminn hafði runnið út og áttu þeir tækifæri á að jafna leikinn. Leikurinn lá í lausu lofti, allir standandi og horfðu á sama strákinn fara á víta-punktinn. Hann lét verja frá sér vítið og markmaðurinn okkar hafði varið svo skrautlega að allir, ásamt heimamönnum, risu upp og trylltust af fögnaði. Loksins hafði tekist að sigra Þjóðverjana, og það vorum við. Þetta er leikur sem enginn okkar mun gleyma, mót sem enginn okkar mun gleyma.

Heimir Ríkharðsson landsliðspjálfi tók saman.

Knattspyrnufélagið Hlíðarendi (KH)

Enn hægt að efla samstarfið

„Nú erum við með mjög efnilega stráka sem eru að stíga sín fyrstu skref í meistaraflokki. Það er mjög jákvætt og frammistaða þeirra í sumar sýnir að þeim hefur farið fram og lært mikið á stuttum tíma,“ segir Arnar Steinn Einarsson, fráfarandi þjálfari KH og horfir íbygginn yfir Friðriksvöll þar sem iðkendur yngri flokka Vals leika sér með boltann á tánum í haustsólinni. Við förum inn í hús og fáum okkur sæti í sófanum á neðri hæðinni eftir að hafa fyllt pappírsmál af rjúkandi heitri uppáhellingu. Arnar Steinn lætur hugann reika, það eru tímamót og því kjörið að líta yfir farinn veg, fagna sigrunum og læra af mótlætinu.

Arnar Steinn stýrði KH tímabilin 2017 og 2018. Hann hafði áður getið sér gott orð sem einn helsti markaskorari liðsins og verið viðloðandi liðið þó að mínútnum hafi farið fækkandi á seinni árum. „Síðustu tvö ár hafa verið gríðarlega skemmtileg, en um leið mjög lærdómsrík. Að taka við KH var stórt stökk úr yngri flokka þjálfun, en tilfinningin núna þegar þessu er lokið er mjög góð. Markmiðin fyrir bæði árin náðust og KH stendur vel að vígi,“ sagði Arnar Steinn þegar hann var beðinn um að gera upp árin sín við stjórnvölinn.

„Það eru nokkrir mjög eftirminnilegir leikir sem koma upp í hugann. Á nýliðnu sumri spiluðum við marga frábæra leiki fyrri partinn af mótinu sem eru mjög minnisstæðir. En seinni leikurinn gegn Kórdrengjunum í úrslitakeppni 4. deildar í fyrra er klárlega sá eftirminnilegasti. Þar tryggðum við okkur upp á frábæru kvöldi á Hlíðarenda.“

Mikill munur á 3. og 4. deild

Fyrri tímabilið gekk eins og í sögu. KH vann 4. deildina eftir að hafa komist í hina landsfrægu úrslitakeppni í fjórða skiptið á jafnmörgum árum. Það var í fyrsta skipti í kornungri sögu félagsins sem KH komst upp um deild.

„Ég vissi að það væri stórt stökk að koma úr 4. deildinni, en það kom mér samt á óvart hversu mikið stökk það var. Umgjörðin hjá mörgum liðum er til fyrirmyndar og mikið af leikmönnum með fín



Arnar Steinn Einarsson þjálfari KH í sumar og skiladi hann mjög góðu starfi fyrir félagið.

gæði. Ef lið mæta ekki í toppstandi í þessa deild lenda þau í basli.“

Kynslóðaskipti handan við hornið

KH lenti í 5. sæti á fyrsta ári sínu í 3. deild, aðeins fjórum stigum frá toppsæti. Liðið var í baráttunni um að komast upp allt þar til í síðustu umferð. Ekki amalegt fyrir nýliða. En Arnar Steinn segir komið að ákveðnum kynslóðaskiptum í leikmannahópi félagsins. „Við eigum ennþá okkar frábæru lykilmenn og nú reynslubolta í liðinu. Þeir hafa gengið í gegnum súrt og sætt með KH, og sumir hverjir spilað með liðinu nánast allan sinn meistaraflokksferil, og eru órjúfanlegur partur af sögu klúbbsins. En við erum líka með mjög efnilega stráka.“

Leikmenn fái tækifæri við hæfi

Þónokkrir leikmenn úr yngri flokkum Vals þreyttu frumraun sína í meistaraflokki með KH í sumar. Arnar Steinn vill efla samstarfið til mikilla muna. „Það sýndi sig í sumar að samstarfið við Val

getur komið sér mjög vel fyrir báða aðila. KH er komið á þann stað getulega að leikmenn frá Val geta komið og unnið sig í form hjá KH og mætt svo sterkari til leiks hjá Val. Einnig er mikilvægt að nú þegar að yngri flokkarnir eru að stækka og styrkjast að efnilegir leikmenn fái tækifæri við hæfi á Hlíðarenda. 2. flokks leikmenn hjá Val fengu dýrmætar mínútur í sumar og að mínu mati er enn hægt að gera mikið betur til að efla samstarfið,“ sagði Arnar Steinn.

Þakklátur

Arnar Steinn kemur til með að halda áfram þjálfun hjá Val á næsta tímabili. Draumurinn hans er að sjá sem flesta stráka sem hann hefur þjálfað spila með báðum Hlíðarendaliðunum. Á þessum tímamótum, þegar leiðir skilja, er Arnar Steinn þó fyrst og fremst þakklátur. „Þetta eru búin að vera tvö geggjuð ár og efst í huga mér er bara þakklæti til allra þeirra sem lögðu lóð á vogarskálarnar.“

Birt með góðfúslegu leyfi höfundar, en áður birt á fésbókarsíðu KH.

Birkir Már ásamt fjölskyldu. Frá vinstri Helga Birkisdóttir, Birkir Már, Sævar Zakarías Birkisson, Víkingur Leó Birkisson, Þóra Kolbrún Birkisdóttir og Stefanía Sigurðardóttir. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafs.

Val. Þá sagði ég að það væri HM-ár framundan, ég þyrfti að spila og halda mér heilum. Staðan var því alltaf þannig að fjölskyldan myndi flytja heim til Íslands í stað þess að færa sig til enn eins landsins ytra. Ég viðbeinsbrotnaði á slæmum tíma einmitt þegar ég var að kanna aðstæður ytra og á endanum kom ég svo heim í Val, en þó var ákvæði um að ég gæti farið erlendis aftur ef spennandi tilboð kæmi til félagsins.“

Hvernig var tilfinningin að koma svo loksins aftur heim í Val?

„Hún var rosalega góð, kannski síst hjá unglingsdóttur minni, [bæði Birkir og skrásetjari hlæja]. Það var frábært að komast heim, vera nær stórfjölskyldunni, fjárfesta í íbúð í Hlíðunum og slíkt. Ég er hæstánægður með þetta. Mér finnst aðstaðan núna í Val sérlega góð. Meistaraflokkarnir geta æft á sama tíma, yngri iðkendur geta fylgst með fyrirmyndum sínum í félaginu. Nú æfum við alltaf á heimavelli og það er flott mál. Það er hægt að titla mig atvinnumann því ég get enn lifað af fótboltanum. Hins vegar leiðist mér að gera ekki neitt, var því að vinna í sumar og fór svo í skóla í haust. Það hefur verið nóg að gera í landsliðsverkefnum og svo er það fjölskyldulífið og skólinn. Að auki standa yfir stórframkvæmdir á heimilinu og því er í mörg horn að líta. Það hefur þó gefist tækifæri til að skella góðgæti á útigriellið sem er hið er besta mál.“

Er atvinnumannadraumurinn erlendis búin?

„Það koma fyrirspurnir, en ekkert meira en það. Okkur líður mjög vel hérna heima og ég er ekkert að leitast eftir því að fara út aftur og fara þannig frá fjölskyldunni. Ef hins vegar kæmi eitthvað magnað tækifæri erlendis til Vals þá efast ég um að félagið myndi standa í vegi fyrir mér. Ég er mjög sáttur með að vera hér heima núna ef það þýðir að ferlinum erlendis sé lokið.“

Ég er kominn HEIM!

Birkir Már Sævarsson, bakvörður Íslandsmeistara Vals og fastamaður í íslenska landsliðinu var fljótur að þiggja boð um spjall yfir rjúkandi kaffibolla með fulltrúa Valsblaðsins. Úr varð, líkt og stundum áður, gott spjall með þessum rólega og yfirvegaða manni.

Hver er Birkir Már Sævarsson?

„Ég er fjögurra barna faðir úr Hlíðunum, fjölskyldufaðir. Það breyttist marga þegar ég kynntist Stefaníu, konunni minni, þegar ég var í námi á Laugarvatni og án hennar er ekki endilega víst að ég væri í þeim sporum sem ég er í dag. Ég á henni mikið að þakka.“

Heimkoman

„Okkur leið mjög vel í Svíþjóð en ég fékk ekki samning áfram. Það var í október 2017 sem ég heyrði frá stjórninni í

Undirbúningstímabilið 2018–19

„Það hafa verið eilítil meiðslavandræði á mér síðustu vikur eftir að ég fór meiddur út af gegn Frökkum en ég er hef núna getað spilað fótbolta í vikutíma, og það er gott að komast út á völinn aftur.“

Valsliðið 2018

Birkir Már er beðinn að meta stöðu og styrk Valsliðsins miðað við sína reynslu: „Við erum besta lið sem hefur spilað á Íslandi, myndi ég segja. Við erum betri en hvaða FH- lið sem hefur verið hér. Hins vegar er ég mjög hlutdrægur,“ játar Birkir fúslega, og réttilega, en það var jú tilgangur spurningarinnar. „Valsliðið árið áður en ég kom var alveg geggjáð lið. Ég hef ekki séð svona vel spilandi lið hérna heima á Íslandi áður.“ Stór, en flott orð hjá okkar manni.

En í hverju felst styrkur liðsins að mati Birkis?

„Þetta er náttúrulega sambland af frá- bærum þjálfurum og flottum leikmanna- hópi. Svo eru þetta réttir leikmenn fyrir kerfið sem þjálfararnir vilja spila. Það er ekki bara verið að kaupa leikmenn til þess að kaupa. Það eru fengnir leikmenn sem henta inn í þetta kerfi. Það er líka gætt að því að þeir leikmenn sem koma passi inn í hópinn og klefann. Þetta eru allt góðir leikmenn og félagsskapur. Það er líka bara gaman á æfingum og í leikjum, tilhlökkun að mæta á hverja ein-ustu æfingu.“

Á Birkir sér uppáhaldsleik frá liðnu Íslandsmeistarátímabili?

„Heimaleikurinn gegn Blikum, og í raun báðir Blikaleikirnir, voru mjög skemmti- legir. Hins vegar var heimaleikurinn í deildinni svo stór sigur í ljósi þeirrar stöðu sem við vorum í að hann virtist kveikja í liðinu. Ég náði að eiga þátt í sigurmarkinu og því voru úrslitin sem og frammistaðan góð. Þessi leikur var veru- lega mikilvægur.“

Eigin frammistaða

„Heilt yfir er ég sáttur með liðið tímabil með Valsliðinu. Eins og flest liðin vorum við lengi í gang, og eflaust hafði HM eitt- hvað að segja í undirmeðvitundinni fram að mótinu. Hins vegar var mjög gott að ég tók þátt í ákveðinni uppsveiflu, t.d.

sigrinum gegn Blikum í lokaleiknum fyrir HM.

Ég vil alltaf eiga fleiri stoðsendingar og taka ef til vill þátt í fleiri mörkum, en á meðan liðið er að vinna er ég rólegur. Við erum með það gott lið fram á við að við varnarmennirnir höfum lítið þurft að leggja til með sóknarleiknum“, segir Birkir og hlær.

„Markið fyrir norðan gegn KA var samt mikilvægt“, sagði Birkir og vísaði þar til jöfnunarmarks hans gegn KA undir lok afstaðins tímabils í Pepsi-deild karla þar sem hann skoraði með skalla í upp- bótartíma. „Hins vegar er staða mín kannski þannig að með Dion [Acoff, innsk. skrásetjara] fyrir framan sig á kantinum næ ég varla að komast í yfir- hlaup hjá honum því hann er svo snöggur, þannig að staðan á kantinum er ansi hröð“, sagði Birkir glaðbeittur.

Birkir lék sem einn þriggja miðvarða á undirbúningstímabilinu og í upphafi Íslandsmótsins, en fór svo í sína stöðu, hægri bakvörð, eftir taktískar breytingar liðsins. „Við vorum að spila þetta þriggja manna varnarkerfi í undirbúningnum og eins þegar mótið byrjaði en svo breyttum við þegar liðin voru farin að lesa okkur og leysa stöður á vellinum. Það var mikill stífgandi í spili liðsins og undir lokin var þetta flottur bolti. Ég líft alltaf á mig sem bakvörð en get auðvitað leyst ýmsar stöður.“

Íslenska landsliðið og nýráðinn þjálfari

Íslenska karlalandsliðið í knattspyrnu stendur á nokkrum tímamótum. Nýráðinn þjálfari, Erik Hamrén, hefur tekið við þjálfun liðsins og Birkir Már hefur verið valinn í fyrstu hópa Hamrén, en hvernig skyldi sá sænski byrja í nýju starfi? „Erik Hamrén kemur vel út frá mínu sjónar- horni. Þetta er fínur þjálfari, góður einn á einn, en hann hefur fengið vonlausar vinnuástæður í fyrstu leikjum sínum. Við höfum mætt toppliðum með tölverð meiðsli í landsliðhópnum. Leikurinn gegn Sviss ytra var vissulega vandræða- legur en það lenda öll lið í þessum aðstæðum stöku sinnum. Sá leikur var ágætis viðvörð.“

En gefur Birkir áfram kost á sér í landsliðsverkefni?

„Ég ætla allavega að taka þátt í komandi undankeppni EM og svo sjáum við til.“



Birkir Már Sævarsson kom heim úr atvinnumennsku. Ljósmynd/Porsteinn Ólafs.

Árið 2018

Birkir Már er beðinn að gera upp árið sem er að líða, og hápunkturinn er nokkuð fljótur að koma fram: „Argent- ínuleikurinn á HM stendur nú klárlega upp úr á árinu, jafnvel á ferlinum. Þetta er hápunktur hvers leikmanns. Þú ferð ekki á HM á hverju ári, og það er ekki einu sinni víst að þetta gerist aftur hjá Íslandi. Það er mikill heiður að hafa fengið að vera hluti af fyrsta liðinu sem fór á HM.“

„Eftir að ljóst var að við komumst á HM, og í raun strax daginn eftir, hófst biðin, og hvað þá þegar í ljós kom að við myndum mæta Argentínu, Messi í fyrsta leik. Við vorum mikið í vörn í leiknum, spilumum frábæra vörn þegar við vorum með boltann en það játað að þetta var barningur í seinni hálfleik. Preytan var mikil, og munnurinn orðinn þurr eftir þrjár mínútur. Þetta var rosalegt.“ segir Birkir og það er auðsjánlegt að honum



Birkir skorar gegn Víkingi í Pepsídeildinni í sumar. Ljósmynd/Porsteinn Ólafs.

þykir mjög gaman að rifja þennan leik upp.

Lionel Messi spilaði þennan leik. Hvernig var að spila á móti einum besta knattspyrnumanni sögunnar?

„Messi er náttúrulega allt of góður. Við vorum búnir að leikgreina hann í þáula, sem og allt liðið. Hins vegar er vitað mál að leikmenn gefa á Messi og svo bara bíða þeir eftir því hvað hann gerir. Það sást vel í þessum leik. Messi fékk boltann og hinir leikmennirnir biðu svo bara.“

Ísland tapaði gegn Nígeríu í öðrum leik sínum á HM. Sá leikur var að mörgu leyti góður að mati okkar manns. „Nígeríuleikurinn, sérstaklega fyrri hálfleikurinn var góður en það gleymdist svolítið í umræðunni. Okkur vantaði mark þar og þá hefði leikurinn getað þróast á ýmsa vegu. Fyrsta markið í svona jöfnum leik er gríðarlega mikilvægt. Þeir máttu ekki skora það mark því þá gætu þeir legið til

baka og beitt skyndisóknum. Ef við hefðum skorað fyrsta markið tel ég að við hefðum unnið leikinn á endanum því þeir hefðu þurft að opna sig meira þar sem þeir urðu að vinna leikinn. Seinni hálfleikurinn var ekki góður, það er staðreynd, bæði fótboltalega séð og svo bara líkamlega hjá okkur, og hitinn fór frekar illa í okkur.“

Birkir dregur heimsmeistaramótið saman.

„Hlutir sem hafa fallið fyrir okkur í sex ár féllu aldrei fyrir okkur á mótinu. Þetta er svo risastórt dæmi allt saman.“

10. júlí 2003

Birkir Már Sævarsson lék sinn fyrsta meistaraflokksleik með Val fimmtudaginn 10. júlí 2003. Andstæðingurinn var Fylkir. Við hverfum til baka í leikinn með Birki. „Heyrðu, ég fékk dauðafæri í þeim

leik. Ég fékk sendingu frá vinstri frá Bjarna [Ólafi Eiríkssyni, innsk.höfundar] og skallaði yfir. Ég var inni í markteig og þurfti bara að setja boltann í markið en sneiddi hann framhjá, alveg hreint ótrúlegt. Reyndar var ég þá að spila á hægri kanti sem er ekki mín staða“, segir Birkir og er að reyna að verja þetta klúður. „Ég þyrfti að sjá þetta færi aftur því þetta var gjörsamlega galopið.“

„Líklega er þetta ástæðan fyrir því að ég fór í vörnina. Ég á samt aldrei eftir að gleyma þessum leik eða færinu því ég hefði geta skorað þarna. Ef ég hefði skorað þá hefði ég kannski orðið framherji. Hins vegar væri ég þá ekki í landsliðinu. Það var mikið gæfuspor að fara í bakvörðinn.“

Framtíðin

Birkir Már segist eiga nokkur ár eftir í fótboltaum. „Ég á mörg ár eftir í boltanum ef skrokkurinn helst í lagi og ég slepp við meiðsli. Það sem gæti haft áhrif á knattspyrnuferilinn væri til dæmis að komast inn í nám í flugumferðarstjórn. Annars mun ég spila eins lengi og líkaminn leyfir. Gulli frændi [Gunnleifur Gunnleifsson, markmaður Breiðabliks innsk. höf.] er enn að spila 43 ára gamall og ég verð að toppa hann“, segir okkar maður beittur. „Við frændur tölum oft saman um fótbolta og það voru nokkrar sendingar á milli núna undir lok síðasta tímabils þegar liðin okkar voru í harðri baráttu.“

Reyndi Gunnleifur aldrei að fá Birki með sér í Breiðablik?

„Nei hann reyndi það ekki. Hann veit að ég gæti aldrei spilað á móti Val, það væri ómögulegt.“

Evrópuþraumurinn tekinn í burtu

Valsarar muna vel eftir hádramatík hjá Valsliðinu, annars vegar í seinni leik liðsins gegn Rosenborg í forkeppni Meistaradeildar Evrópu og svo gegn Sheriff í forkeppni Evrópuþraumarinnar. Gegn Rosenborg var vafasamur dómari í aðalhlutverkinu en gegn Sheriff var það markmaður liðsins sem átti magnaðar vörslur á lokaandartökum leiksins sem urðu Val að falli. „Það væri frábært að mæta einhverju af gömlu liðunum mínum í Evrópu á næsta ári en þá kannski fá einhvern annan en Búlgara til að dæma. Þarna var rifinn af okkur möguleiki á að



Íþróttabandalag Reykjavíkur og íþrótt- og tólmstundaráð Reykjavíkur heiðraði tólf einstaklinga og fjórtán lið fyrir frábæran árangur á árinu 2018. Íslandsmeistarar Vals í knattspyrnu karla fengu viðurkenningu og Birkir Már Sævarsson fyrir frábært sumar bæði sem leikmaður Vals og íslenska landsliðsins. Á myndinni eru Dagur B. Eggertsson borgarstjóri, Birkir Már Sævarsson og Jón Grétar Jónsson sem tók við viðurkenningunni fyrir hönd Vals. Ljósmynd Porsteinn Hilmarsson.

mæta Celtic á Celtic Park og þar með möguleiki á að komast í riðlakeppni Evrópu-deildarinnar. Þetta var hins vegar tekið af okkur út af einhverri algjörrri vitleysu. Við vorum svo miklu nærri því að komast inn í riðlakeppnina en við gerum okkur grein fyrir. Síðari leikurinn gegn Sheriff var ótrúlegur. Ég átti nú heldur betur þátt í þessum lokasenum þar sem markmaðurinn hjá þeim kláraði leikinn upp á sitt eindæmi.“

„Ef við hefðum unnið Sheriff, þá hefðum við mætt Hannesi Halldórs [landsliðsmaður Íslands, innsk. höf.] og Quarabac og Hannes var viss um að Valur hefði átt góða möguleika gegn þeim, sérstaklega á Valsvellingnum. Valur er klárlega að færast mun nær betri liðum í Skandinavíu. Við erum með stærri leikmannahóp og klárlega sambærileg gæði að mörgu leyti.“

Valur sem félag

Aðspurður um sýn hans á Knattspyrnufélaginu Val er okkar maður sáttur: „Staðan er frábær. Hlíðarendi er alveg geggjaður og iðar af lífi. Flestir flokkar eru með mikinn fjölda iðkenda og framtíðin er mjög björt, myndi ég segja. Samstarf Vals við skólana í hverfinu er algjör



„Hlíðarendi er alveg geggjaður og iðar af lífi og ég á mörg ár eftir í boltanum ef skrokkurinn helst í lagi.“

veisla, börnin eru sótt í skólana með rútum, fara á æfingar og svo sótt í lok þeirra. Þetta er til algjörrar fyrirmyndar og Ísland er klárlega í fararbroddi á þessu sviði. Ég held líka að þjálfunin hér heima sé mjög framalega miðað við önnur lönd. Það fara pottþétt að koma einhverjir framtíðarleikmenn upp. Uppbyggingin í kringum félagið er flott. Það er gaman að sjá íbúðabyggð byggjast á Hlíðarenda. Í framtíðinni mun félagið vonandi geta

búið til sína eigin fjármuni með því t.d. að selja uppalda leikmenn erlendis í atvinnumennsku.“

Að lokum

Er Birkir ánægður með stöðu mála? „Ég er hæstánægður. Ég er kominn heim í Val, börnin farin að æfa í félaginu, það er allt að ganga upp.“

JÓL 2018

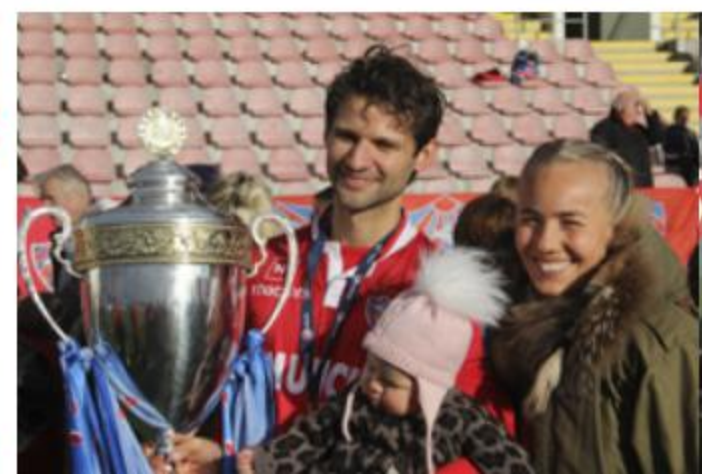
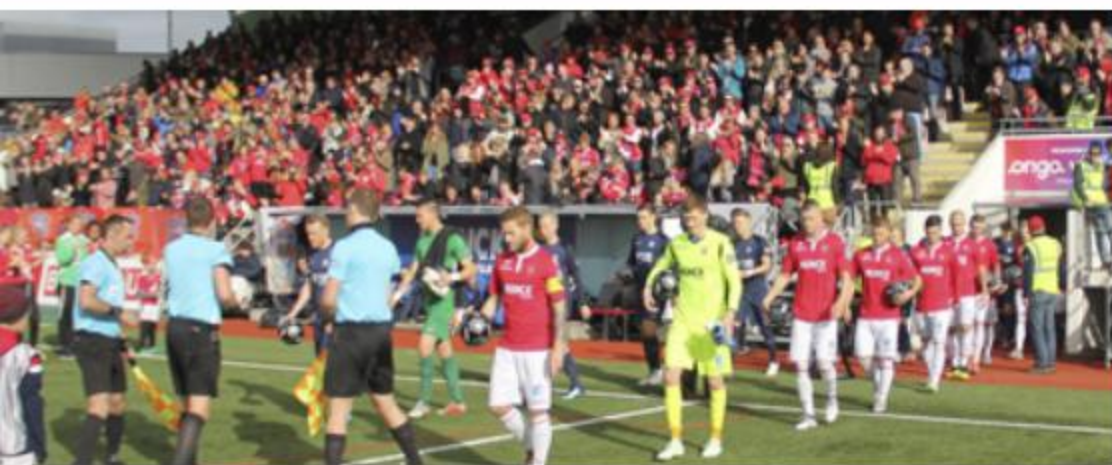
Óskum ykkur gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári.
Þökkum fyrir samstarfið á árinu sem er að líða.

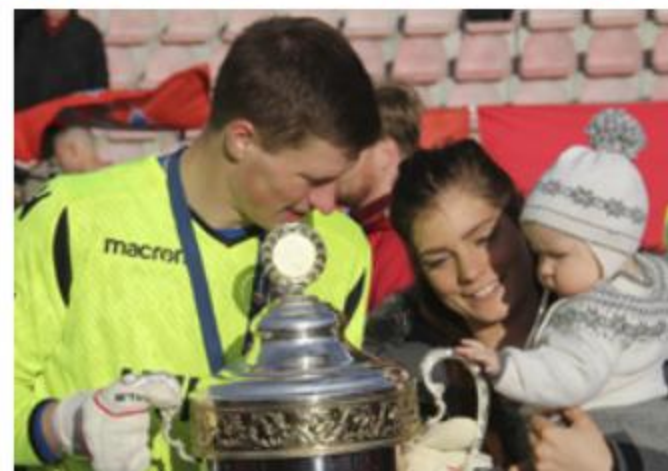
ANNARHLÍÐ 1



Íslandsmeistaratitlinum í knattspyrnu fagnað á Hlíðarenda

Ljósmyndir Þorsteinn Ólafs







Valsleiðin eflir tengsl á milli deilda félagsins

Hlín Eiríksdóttir er 18 ára og leikur knattspyrnu með meistaraflokki

Nám? Er á náttúrufræðibraut í Verzló.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Þá verð ég 28 ára að gera eitthvað skemmtilegt á einhverjum vel völdum stað.

Af hverju Valur? Mitt uppeldisfélag.

Frægur Valsari í fjölskyldunni?

Mamma mín, Guðrún Sæmundsdóttir.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltnum?

Þau hafa stutt mig eins mikið og þau mögulega geta í fótboltnum, og svo sem öllu öðru líka.

Besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni?

Mamma mín var það á sínum tíma.

Af hverju fótbolti? Boltar hafa alltaf átt vel við mig en ég kann ekki að kasta svo að fótbolti er það eina sem kemur til greina þegar kemur að boltaspróttum en fótboltinn er skemmtilegastur útaf félagskapnum.

Afref í öðrum íþróttagreinum? Á slatta af medaljum úr frjálsum íþróttum.

Eftirminnilegast úr boltnum? Landsliðsferðir til framandi landa á borð við Armeníu, Svartfjallalands og Serbíu.

Hvernig var síðasta tímabil? Síðasta tímabil var ekki eins og við höfðum vonast til þar sem við enduðum töluvert neðar í töflunni heldur en við ætluðum okkur. Samt sem áður er hægt að finna ýmislegt jákvætt þegar litið er til baka og við tókum mjög góðan sigur í lokaumferðinni með okkur inn í næsta tímabil.

Hvaða áhrif telur þú að meiðsli haft á gengi liðsins á síðasta tímabili? Við vorum nokkuð heppnar með meiðsli síðasta sumar, allavega miðað við tímabilið þar á undan þegar 4 leikmenn liðsins slitu krossbönd. Þrátt fyrir að einhverjir leikmenn hafi dottið út fyrir mót eða á meðan á mótinu stóð held ég að það hafi ekki sett eins stórt strík í reikninginn eins og það hefur stundum gert.

Hvernig telur þú að hægt sé að draga úr meiðslum leikmanna? Ég veit það ekki, kannski með fyrirbyggjandi æfingum og að reyna að halda álaginu í skefjum.

Markmið fyrir næsta tímabil? Að standa okkur miklu betur en í ár.

Besti stuðningsmaðurinn? Fjölskyldan.

Erfiðustu samherjarnir? Ef þjálfarar teljast með segi ég Rajko, það er stundum verulega erfitt að eiga við hann, til dæmis þegar við viljum fá að nota klefann okkar á leikdegi hjá körlunum.

Erfiðustu mótherjar? England í U17.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Sigurður P. sem er núna að þjálfa kvennalið ÍR þjálfaði mig í 3. flokki og var skemmtilega öðruvísi en aðrir þjálfarar sem ég hef haft.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Mist Edvards.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla? Ólafur Karl Finsen.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val? Mér líst mjög vel á stelpuflokkana allavega og vona innilega að sem flestar af stelpunum skili sér upp í meistaraflokk í framtíðinni.

Fyrirmynd þín í fótbolta? Hef litið upp til rosalega margra leikmanna í gegnum tíðina. Þegar ég var yngri fylgdist ég alltaf mikið með stelpunum í landsliðinu og í Valsliðinu líka og margar þeirra eru ennþá góðar fyrirmyndir fyrir mig.

Draumur um atvinnumennsku í fótbolta? Mig dreymir um að spila í eins góðu liði og ég mögulega get og að sjálf-sögðu væri gaman að prófa að lifa á því einu.

Landsliðsdraumar þínir? Landsliðsumhverfið heillar mig mjög mikið.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Metnaðarfullur, klár í fótbolta og góður í samskiptum.

Uppáhalds erlenda fótboltafélagið? Arsenal.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Pétur er af gamla skólanum og fer sínar eigin leiðir, vonandi mun það skila okkur frábærum árangri á næstu árum.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri? Ég giska á að það sé metnaður og vilji.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Ég finn svo sem ekkert fyrir mjög miklu ójafnrétti þó ég viti alveg að það fari töluvert meiri peningar til karlaliðsins bara svona eins og gengur og gerist. Það má samt eflaust finna eitthvað sem hægt er að bæta.

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

Auka fræðslu og reyna að mynda góð tengsl milli iðkenda frá unga aldri.

Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Síðasta vetur byrjuðu deildirnar í sameiningu með Valsleiðina þar sem unglingar í öllum íþróttum æfa á sama tíma á morgnana einu sinni í viku og borða hafragraut á eftir auk þess að hittast á sameiginlegum fyrirlestrum nokkrum sinnum yfir veturinn. Ef þetta starf yrði eflt enn fremur myndi það bæta samstarf milli deilda félagsins.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Auglýsa leikina betur, svo berum við leikmennirnir líka ábyrgð á því að fá fleiri á völinn, því það er nú bara þannig að ef við spilum vel þá er líklegra að fólk láti sjá sig.

Ef þú værir einvaldur í Val hvað myndir þú gera? Safna fyrir gervigrashöll.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðar-enda? Besta aðstaða landsins, innanhús gervigrasvöllur myndi fullkomna hana.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Vil að félagið reyni að koma sínum leikmönnum sem lengst og vinna titla í öllum íþróttunum.

Eftirminnilegasti viðburður hjá Val á árinu að þínu mati? Íslandsmeistaratitillinn hjá körlunum og úrslitarimman hjá handboltastelpunum á móti Fram.

Besta bíómynd? Karate Kid.

Besta bók? Dagbók Önnu Frank er með bestu bókum sem ég hef lesið, annars er ég rosalega líftill bókaormur.

Einkunnarorð? Þeir skora sem þora.

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

Velkomin



Vinsamlegast bókið heimsóknina fyrirfram á www.bluelagoon.is

BLUE LAGOON
ICELAND

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Helena Þórðardóttir	Jónas Guðmundsson
Helgi Benediktsson	Júlíus Jónasson
Helgi Ingólfur Jónsson	Karl Axelsson
Helgi Magnússon	Karl Guðmundsson
Helgi Rúnar Magnússon	Karl Harry Sigurðsson
Hilmar Böðvarsson	Karl Jónsson
Hörður Gunnarsson	KOM (Friðjón Friðjónsson)
Höskuldur Sveinsson	Kristján Ásgeirsson
Iðntré - Hermann Gunnarsson	Lárus Bl. Sigurðsson
Ingólfur Friðjónsson	Leifur Aðalgeir Benediktsson
Ingvi Hrafn Jónsson	Malbikunarstöðin Colas
Jakob Sigurðsson	Már Gunnarsson
Jóhann Birgisson	Már B Gunnarsson
Jón Gunnar Bergs	Markús Máni
Jón Gíslason	Ólafur G. Gústafsson
Jón Halldórsson	Ólafur Már Sigurðsson
Jón Halldórsson forseti Urriðans	Óskar Bjarni Óskarsson og fjölskylda
Jón S. Helgason	Óttar Felix Hauksson
Jón Höskuldsson	Páll Ragnarsson
Jón Kristjánsson	Pétur Jónsson
Jón Sigurðsson	Pétur Magnús Sig
Jón Gunnar Zoëga	Pétur Sveinbjarnarsson

Sagan af Valsmerkinu í Fjósinu

Nú þegar búið er að vígja og taka í notkun Fjósið eftir gagngerar endurbætur, er ekki úr vegi að rifja upp söguna af Valsmerkinu sem hangir nú þar uppi á vegg. Þessa sögu kann Þorsteinn Haraldsson betur en við í minjanefndinni svo við höfðum samband við hann og báðum hann um að senda okkur nokkrar línur. Fer frásögn hans hér á eftir örlítið stytta:

„Haustið 2011 var ég boðinn á heimili manns sem ég er tengdur fjölskylduböndum. Hann sýndi mér gamla málmsteypu af merki Vals og bað mig að koma henni til réttis eiganda. Þessi málmsteypa er 40 cm há, þung að bera og líklega sú sem var á arni í Skíðaskála Vals í Sleggjubeinsdal, en hvarf þaðan eftir partí á árinu 1978. Merkið fannst í útihúsi fyrir austan fjall. Þá voru 33 ár liðin frá gleðskap í Sleggjubeinsdal.

Valsmerkið, málmsteypu, er að útliti og stærð það sama og er á leiði Jóns Karels Kristbjörnssonar í Hólavallagarði. Minnisvarði Jóns var vígður 19. desember 1934.

Ég kom Valsmerkinu til Kristjáns Ásgeirssonar sem auk þess að vera arkitekt mannvirkja á Hlíðarenda situr í minjanefnd Vals. Forvitni mín hélt lífi eftir að ég hafði látið merkið af hendi til minjanefndar og ég fékk það að láni. Ég tók myndir og bar það saman við önnur Valsmerki. Þá sá ég að þetta var Valsmerkið á leiði Jóns Karels í Hólavallagarði.

Hugmynd Valsmerkisins er frá Ámunda Sigurðssyni. Hann flutti tillögu um merkið sem samþykkt var á stjórnarfundum 1926 (sjá bls. 58 í bókinni *Áfram hærra*). Tryggvi Magnússon, teiknari, var fenginn til þess að útfæra og lita hugmynd Ámunda. Ámundi var málmsteypumaður, en árið 1926 var hann aðeins 21

árs. Ég fékk samt hugboð um að málmsteypan væri „prótótýpa Valsmerkisins“ og að Ámundi hefði steipt merkið sem er gert úr ýmsum málum sem ekki hafa verið greindir. Ég hafði samband við Jón Ámundason, sem varð forstjóri málmsteypunnar eftir föður sinn. Jón sagði föður sinn hafa notað blý og zink í sínar steypur og taldi útilokað að hann hafi steipt merkið.

Benedikt Bachman, félagsmaður í Val, f. 1945 d. 2012, sá lengi um rekstur á Skíðaskála Vals. Bósi (Benedikt Bachman) sagði mér frá hvarfi merkisins 1978 og að hann hefði leitað eftir öðru merki í þess stað. Á Hlíðarenda hittu Bósi Sigurð Marelsson og Sigurður sótti nýtt merki fyrir skíðaskálann í geymsluhúlli í íþróttahúsinu.

Samkvæmt þessu hafa steypu merkin verið í þremur eintökum:

1. Merki sem hvarf úr Skíðaskála Vals árið 1978, en hefur verið skilað.
2. Merki sem hefur alla tíð verið á Hlíðarenda og er í vörslu minjanefndar.
3. Loks seinna merkið sem hengt var á arinn í Skíðaskála Vals. Það er nú horfið í jörð –ef allar upplýsingar eru réttar.

Skíðaskáli Vals í Sleggjubeinsdal úreltist um síðir og fór í „eyði“ Aðstaða til skíðaiðkana var orðin til muna betri á öðrum stöðum, t.d. í Bláfjöllum og Skálafelli.

Skíðaskáli Vals varð eign Glitnis og síðar Orkuveitu Reykjavíkur sem jafnaði við jörðu ýmis mannvirki í Sleggjubeinsdal og nágrenni. Ég hafði samband við Orkuveituna og talaði við verkstjóra sem kom að niðurrifi Skíðaskála Vals. Það var niðurstaða okkar verkstjórans, að málmsteypa nr. 3 af Valsmerkinu hafi horfið undir mold þegar Skíðaskáli Vals í Sleggjubeinsdal var jafnaður við jörðu.

Ég hef ekki trú á að þessar málmsteypur séu frummyndir af merki Vals frá árinu 1926. Ég tel líklegt að þær hafi verið gerðar eftir andlát Jóns Karels Kristbjörnssonar, 17. júní 1933, líklega í Þýskalandi, í þeim tilgangi m.a. að skreyta minnisvarða Jóns, sem vígður var í Hólavallagarði 19. desember 1934.“

Þorsteinn Haraldsson tók saman fyrir minjanefnd Vals.



Valsmerkið sem hvarf úr Skíðaskála Vals árið 1978.



Valsmerkið á leiði Jóns Karels í Hólavallakirkjugarði.



Valsmerkið á minnisvarða Jóns Karels (gipsafsteypa).

Fjölgun iðkenda í yngri flokkum og fjölbreytt barna- og unglíngastarf

Stiklað á stóru um verkefni barna- og unglíngaráðs Knattspyrnufélagsins Vals 2018.

Hlutverk stjórnar Barna- og unglíngasviðs sem ein af fjórum félagsdeildum Knattspyrnufélagsins Vals er að styðja við íþróttafulltrúa í að móta fyrirmyndar barna- og unglíngastarf í öllum íþróttagreinum félagsins. Fundað var hálfmánaðarlega með Gunnari Erni Arnarssyni íþróttafulltrúa Vals þar til að hann fór í fæðingarorlof. Í fjarveru hans var fundað með Herdísi Hallsdóttur sem leysti af. Jafnframt er hlutverk stjórnar barna- og unglíngasviðs að tryggja að starfað sé í samræmi við gæðahandbók Vals hverju sinni. **Gæðahandbókin** er uppfærð árlega og í ár voru breytingarnar mestar á foreldra- og dómarahluta. Handbókinni er ætlað að gera skýrar starfslýsingar og vinnuferla fyrir þjálfara og aðstoðarfólk þjálfara. Einnig á hún að stuðla að góðum samskiptum þjálfara og forráðamanna. Hér verður stiklað á stóru um helstu verkefni barna- og unglíngasviðs. Mörgum þessara verkefna eru gerð nánari skil á öðrum stöðum í blaðinu.

Tæplega 1000 iðkendum í yngri flokkum Vals og 60 þjálfarar

Skráðir iðkendum í yngri flokkum Vals eru 963 (knattspyrna 548, handbolti 211 og körfubolti 204) og starfandi þjálfarar 60. Gaman er að sjá fjölgunina og er hún vissulega áskorun. **Foreldraráð** eiga að vera starfrækt í öllum flokkum og hafa greiðan aðgang að deildarráðum en formenn þeirra sitja í stjórn barna- og unglíngaráðs. Nú höfum við Fjósið sem er skemmtileg viðbót á Hlíðarenda og eru foreldrafélög hvött til að nota það sem mest til að skipuleggja félagslega viðburði.

Á aðalfundi Vals 2018 var stjórn barna- og unglíngasviðs endurkosin, áfram sitja auk undirritaðrar, Einar Sveinn Þórðarson (ritari), Dagný Björnsdóttir (formaður deildarráðs knattspyrnudeildar), Páll



Steingrímsson (formaður deildarráðs handknattleiksdeildar), Unnur Anna Sveinbjörnsdóttir (formaður deildarráðs körfuknattleiksdeildar) og Katrín Rut Bessadóttir.

Í upphafi árs var öllum iðkendum afhent endurskinsmerki með merki félagsins, Fálkum er þökkuð gjöfin. Haldið var nýárs-diskó fyrir unglíngafélagsins (13 til 15 ára) með fallettri umgjörð þar sem um 40 iðkendum mættu. Til stendur að halda félagslegan viðburð fyrir sama aldurshóp í upphafi árs 2019 og mun ungmennaráð Vals koma að þeirri skipulagningu.

Innleiðing á Sportabler í allar deildir

Sportabler var prufukeyrður í völdum handboltaflokkum á vormánuðum ásamt 12 æfinga sjálfstyrkingarnámskeiði fyrir iðkendum í 4. flokki sem Hafrún Kristjánsdóttir hafði yfirumsjón með. Smáforritið hefur verið tekið í notkun hjá öllum flokkum félagsins. Elstu fótboldastelpurnar fóru í sjálfstyrkinguna sem byggir á þróunarvinnu síðasta hausts undir stjórn Margrétar Magnúsdóttur yfirþjálfara og til stendur að útvíkka verkefnið eftir áramót undir handleiðslu Herdísar Hallsdóttur.

Leikskólabörn koma reglulega í Valsheimilið

Elstu börnin frá Leikskólanum Hlíð og Sólhlið koma einu sinni í viku í Valsheimilið og hinum átta leikskólum hverfisins var boðið í heimsókn í mars. Leikskólarnir Askja og Laufásborg þáðu boðið og allir sem komu á Hlíðarenda fengu endurskinsmerki. Áhugi er á að styrkja samstarf við leikskóla hverfisins enn frekar og einnig að halda skólaleika Vals fyrir yngsta stig grunnskólans.

Fjölbreytt starf barna- og unglíngasviðs

Valsleiðin fór í gang, fjölmargir iðkendum Vals tóku þátt í henni og sóttu fræðsluerindi. Almenn ánægja er með þessa auknu þjónustu. Iðkendum 13 ára og eldri fá allir að minnsta kosti eina æfingu í viku með styrktarþjálfara félagsins. Almenn er ánægja með þjálfara og störf félagsins, miðað við könnun sem gerð var á vormánuðum. Plássleysið er ljóst, búa við að stöðin er sprungin auk þess sem handbolta- og körfuboltaæfingum hefur verið úthýst að hluta. Einnig vantar aðstöðu fyrir þjálfara en áttak var á árinu í að útvega þeim viðeigandi fatnað. Fræðsluerindi sem voru haldin fyrir þjálfarahópinn sneru að eineltisáætlun, höfuð-



Starfið er margt



áverkum og skyndihjálp. Stjórn barna- og unglingsviðs þakkar þjálfurum sýndan áhuga og Fálkum fyrir að greiða skyndihjálparnámskeiðið. Sérstaklega er mikilvægt að þjálfarar sinni endurmenntun og mæti á skipulega viðburði til að auka fagmennsku á öllum sviðum starfsins.

Liðsmyndatökur eru orðnar að föstum lið, sumardaginn fyrsta voru teknar liðsm myndir af flestum knattspyrnuíðkendum og í haust af handknattleiks- og körfuknattleiksiðkendum.

Arnar Egilsson hjá ValurTV kenndi nokkrum einstaklingum á upptökubúnaðinn og er nú í boði að taka upp heimaleiki sem spilaðir eru í aðalsal Origohallarinnar.

Íþróttanámskrá hefur verið í uppfærslu í nokkur ár, plaggið er ekki opinbert en unnið er samkvæmt því og þar eru áherslur í takt við markmið Valsleiðarinnar og ÍSÍ fyrir fyrirmyndarfélag.

Norðurálmótið jólamót Val í minni-bolta körfuboltans var haldið í desember 2017 og gekk vel. Það er orðið að árlegum viðburði í desember. Í bígerð er að halda stórt Hemmamót á Hlíðarenda, fótboltamót væntanlega fyrir 6. flokk

karla og kvenna. Æfingaútgáfa var keyrð vorið 2018 og heppnaðist vel.

Styrkt verkefni og fjáröflun

Þrátt fyrir fjölgun iðkenda hefur fjármögnun ekki gengið eins og helst var á kostið. Stjórn barna- og unglingsviðs þakkar kærlega stærstu styrktaraðilunum og einnig iðkendum og forráðamönnum sem tóku þátt í haustfjáröfluninni, sölu happdrættismiða og mættu á páska- eða jólabingóin. Þessir liðir skipta miklu í að fjármagna metnaðarfullt íþróttastarf. Sótt var í hverfissjóð vegna þriggja verkefna og fékkst jákvætt svar fyrir Skólaleika Vals, Stelpuæfinguna, og verkefnið Hlíðarendi fyrir alla.

- **Skólaleikar** miðstigsins voru 21. mars, styrkurinn verður nýttur til að kaupa búnað sem notaður verður við leikana.
- **Stelpudagurinn**, félagslegur viðburður, fyrir 13 til 15 ára stelpur í öllum greinum var haldinn 13. október. Þessi viðburður er kominn til að vera. Í ár var Anna Lilja frá KVAN

með stelpunum í klukkutíma og í framhaldi af því hélt Elísa Viðarsdóttir fyrirlestur um næringarfræði. Stelpur sem mættu fengu hvítaboli með áletruninni „Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði“. Fálkum og Hverfasjóði er þakkaður stuðningurinn.

- **Verkefnið Hlíðarendi fyrir alla** á að vera hvatning og stuðningur til íþróttaiðkunar fyrir börn af erlendum uppruna. Verkefnið er unnið í samvinnu við þjónustumiðstöð Miðborgar- og Hlíða.

Friðrikssjóður að festast í sessi

Friðrikssjóður, styrktarsjóður á vegum Vals, er að festast í sessi, umsóknir á árinu voru 15, þar af voru 13 samþykktar og styrkupp hæðin tæp hálf milljón kr. Fjölmargir iðkendar taka þátt í landsliðsverkefnum, iðkendar í handbolta og körfubolta þurfa að bera allan kostnað sjálfir. Enginn sjóður er á vegum félagsins fyrir þennan hóp en iðkendar eru hvattir til að sækja í viðeigandi sjóði hjá ÍBR.

Brýnust verkefni stjórnar barna- og unglingsviðs eru að koma gæðamati þjálfunar í fastari skordur, styrkja dóm-gæslu í yngstu flokkum félagsins enn frekar sem og starf foreldrafélaga.

Hólmfríður Sigþórsdóttir formaður stjórnar barna- og unglingsviðs



Kvennakvöld Vals er ómissandi í félagsstarfinu Laang- laang- skemmti- legasta kvöld ársins

Það var glæsileg mæting á ógleymanlegu kvennakvöldi Vals sem að þessu sinni var haldið 5. október. Kvennakvöldið var auglýst sérstaklega fyrir vinkvennahópum, saumaklúbbum, frænkum, konunum í foreldrafélaginu, kórnum, leikfiminni, leikhúshópum, gönguhópum. Fyrir allar konur – alveg sama hvort þær hafa tengingu við Val eða ekki. Matseðillinn var ekki af verri endanum, samanstóð af fylltum kalkúnabringum með gómsætu meðlæti. Skemmtikraftarnir voru heldur ekki af verri endanum, Jóhann Alferð grínisti fór á kostum og Jón Sigurðsson tónlistarmaður kom fram. Anna Steinssen stjórnaði veislunni af röggsemi og Dagur Sigurðsson sá um dans-
tónlistana af sinni alkunnu snilld. Ljósmyndir: Baldur Þorgilsson.





Saman gerum við gott félag enn betra

Mikil ánægja með þjálfara í öllum deildum Vals samkvæmt könnun sem gerð var að frumkvæði deildarráðs yngri flokka í knattspyrnu.

Síðastliðinn vetur var lögð fyrir viðhorfskönnun á meðal foreldra barna og ung-

menna í yngri flokkum hjá Val. Með könnuninni var leitað eftir ábendingum um hvað í starfsemi yngri flokka væri gert vel og hvað betur mætti fara. Meginmarkmiðið var að í samstarfi við foreldra yrði starfsemi félagsins eflid.

Könnunin var lögð fyrir að frumkvæði deildarráðs yngri flokka í knattspyrnu sem vildi kanna viðhorf foreldra knattspyrnuíðkenda samhliða því að skilgreina

áherslur ráðsins. Fljótlega var tekin ákvörðun um að kanna viðhorf foreldra í öllum greinum. Niðurstöður voru unnar fyrir hverja grein fyrir sig og færðar íþróttafulltrúa og yfirþjálfurum til eftirfylgni og úrbóta.

Skýrasta niðurstaðan var að í öllum greinum er mjög mikil ánægja með þjálfara félagsins þar sem þeim er lýst allt frá góðum yfir í frábæra og framúrskarandi.

Í fótbolta er mikil ánægja með þjálfara, gæði æfinga, skipulag og samskipti. Það sem betur mætti fara sneri helst að umgjörð um yngstu iðkendurnar í Valsheimilinu fyrir og eftir æfingar. Við því var fljótt brugðist með ráðningu starfskrafts á svokallaða Stubbavakt sem sér um að aðstoða börnin fyrir og eftir æfingar.

Í handbolta er mikil ánægja með þjálfara, gott utanumhald, góðan liðsanda og metnað. Þegar kom að ábendingum um hvað mætti betur fara var helst kallað eftir fleiri félagslegum viðburðum.

Í körfubolta er mikil ánægja með þjálfara, gott upplýsingaflæði, gott utanumhald um iðkendur og gæði og fjölbreytileika æfinga. Það sem betur mætti fara sneri helst að því að bæta mætti eitt og annað í aðstöðu.

Ýmsar ábendingar bárust sem snúa að starfsemi í heild. Húsvörðum var hrósað fyrir jákvætt viðmót, ábendingar bárust um brýna þörf að fjölga búningsklefum, samhliða mikilli fjölgun iðkenda og eru foreldrar þakklátir fyrir Valsrútuna um leið og þeir bentu á leiðir til að bæta þá þjónustu frekar.

Ljóst er að könnun sem þessi er gagnlegt tæki fyrir félag sem sækist eftir því að þróast og vaxa í samstarfi við foreldra. Áform eru uppi um að þróa könnunina frekar og leggja hana fyrir árlega.

Sóley Björt Guðmundsdóttir BUS



Hlíðarendi er til fyrirmyndar í alla staði

Ragnhildur Edda Þórðardóttir er tvítug og leikur handknattleik með meistaraflokki

Nám? Stúdent frá Verslunarskóla Íslands.
Hvað ætlar þú að verða? Ég ætla bara að vera ég sjálf.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Hamingju-söm og heilbrigð á góðum stað í lífinu.

Af hverju Valur? Mér finnst Valur vera flottasta félagið á Íslandi. Svo er ég líka Valsari í húð og hár.

Uppeldisfélag í handbolta? HK.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Engin sérstaklega frægur en langafi minn Friðjón Guðbjörnsson var mikill Valsari sem og restin af fjölskyldunni.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum? Þau hafa stutt mig á allan hátt sem hægt er og jafnvel enn meira en það.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Gísli Gotti bróðir minn er mjög góður í fótbolta.

Af hverju handbolta? Því ég var svo hræðilega léleg í fótbolta.

Eftirminnilegast úr boltanum? Að taka þátt í lokakeppni HM U20 í Ungverjalandi og Evrópukeppnin með Val.

Lýstu Valsliðinu í handbolta kvenna í vetur í stuttu máli: Frábær hópur sem samanstendur af eldri og reyndari leikmönnum sem hafa spilað landsleiki og unnið titla í bland við unga og efnilega leikmenn.

Markmið og væntingar fyrir þetta tímabil? Stefnum á að komast í úrslitakeppnina.

Besti stuðningsmaðurinn? Fólkið mitt.
Erfiðustu samherjarnir? Markverðirnir okkar eru frábærir.

Erfiðustu mótherjarnir? Ætli ég verði ekki að segja Fram stelpurnar.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Hilmar

Guðlaugs og Dána Guðjóns voru eittrað combo. Alfred Finnson reyndist mér líka mjög vel og gaf mér tækifæri hjá Val.

Vandræðalegasta atvik? Þegar ég skoraði sjálfsmark.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Lovísa, hún er alveg einstakt eintak.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Bubbi var alltaf minn maður skil ekki af hverju hann er hættur.

Hvernig lífst þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val? Mjög vel enda Valur með frábært yngri flokka starf og góða þjálfara.

Fyrirmynd þín í handbolta? Pabbi.

Draumur um atvinnumennsku í handbolta? Já, já, afhverju ekki.

Landsliðsdraumar þínir? Dreymir ekki alla um að spila fyrir A-landsliðið.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Metnaður.

Nokkur orð um núverandi þjálfarteymi? Samstilltur hópur með mikinn áhuga og metnað fyrir því sem þau eru að gera.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Leggja mikið á sig og hafa trú og vilja til þess að bæta sig á hverjum degi.

Hversu mikilvæg er aukaæfingin fyrir leikmenn til að ná árangri? Aukaæfingar skipta mjög miklu máli því það er yfirleitt þar sem bætingin á sér stað.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Mér finnst nú bara nokkuð vel að málum staðið hjá Val þegar kemur að því, fullt af góðu fólki sem er tilbúið að aðstoða okkur stelp-



urnar og við eigum líka stuðningsmenn sem mæta á nánast alla leiki og hvetja okkur áfram.

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

Ofbeldi, fordómar og einelti er eitthvað sem á hvergi heima. Félagið má aldrei slá slöku við í að halda því á lofti og taka fast á slíkum málum.

Ef þú værir einvaldur í Val hvað myndir þú gera? Ég myndi gera mig að vítaskyttu liðsins.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðar-enda? Hlíðarendi er til fyrirmyndar í alla staði.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Ég væri bara til í að sjá félagið vaxa og dafna á sama hátt og það hefur alltaf gert. Mér sýnist nú þróunin í dag vera bara ansi góð.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Þegar við urðum deildarmeistarar á síðasta tímabili. Að taka þátt í Evrópukeppni var líka ótrúlega gaman og dýrmæt reynsla.

Besta bíómynd? Toy Story eða Tarzan, get ekki gert upp á milli þeirra.

Besta bók? Útkall – Hernaðarleyndarmál í Viðey.

Einkunnarorð/Mottó? Ég get, ég get, ég get allt sem ég vil.

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



Ljósmynd/Þorsteinn Ólafsson.

Magnað að vera tvöfaldur Íslandsmeistari með Val

Eiður Aron Sigurjónsson er 28 ára og leikur knattspyrnu með meistaraflokki

Nám? Ólokið.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Vonandi vinna við eitthvað sem tengist fótbolta.

Af hverju Valur? Frábær klúbbur með mikinn metnað.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Ekki mikið um Valsara í fjölskyldunni en ef ég ætti að nefna einhvern væri það líklega Hafþór Sveinbjörnsson.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótbolta? Bara alveg frá því ég var lítil peyi var manni fylgt á öll fótboltamót og bara sýndur mikill áhugi þegar ég varð eldri.

Hver er besti íþróttarmaðurinn í fjölskyldunni? Ég.

Afhverju fótbolta? Fannst það bara skemmtilegra en handbolta sem ég stundaði aðeins þegar ég var yngri.

Helstu afrek í íþróttum? Að vera tvöfaldur Íslandsmeistari með Val 2017 og 2018 svo á ég enn þá Vestmannaeyjamet í 50 metra baksundi.

Eftirminnilegast úr boltanum? Komast í bikarúrslit í Svíþjóð 2015, Evrópuleikirnir í ár og að verða tvöfaldur Íslandsmeistari.

Lýstu Valsliðinu í fótbolta karla í stuttu máli: Stemning í hópnum, menn tilbúnir að gera hvað sem er fyrir liðsfélagana sína.

Hver er lykillinn að velgengni Valsliðsins í fótbolta um þessar mundir? Góðar æfingar og bara gleði í hópnum.

Stutt lýsing á síðasta tímabili og tilfinningunni að ná að landa titlinum í lok sumars? Bara eintóm gleði, geðveikt að vera tvöfaldur Íslandsmeistari.

Markmið fyrir næsta tímabil? Vinna þá titla sem eru í boði.

Besti stuðningsmaðurinn? Verð ég ekki að nefna Óskar Bjarna hérna.

Erfiðustu samherjarnir? Mjög erfitt að vera inni í reit þegar Sindri er á eldi.

Erfiðustu mótherjarnir? Finnst ekkert frábært að elta Guðjón Baldvins í 90 mínútur.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Gef Heimi Hallgríms þetta.

Mesta prakkarastrik? Ætli það hafi ekki verið þegar ég var yngri og laug að mömmu og pabba með að vera búinn að bursta tennurnar.

Vandræðalegasta atvik? Ætli það sé ekki þegar ég gerði mistök á 93. mínútu í leik í Þýskalandi sem varð til þess að við misstum unnin leik niður í jafntefli og fékk svo 15 mínútna öskur frá þjálfaranum fyrir framan allt liðið, besta við það var að ég skildi ekki neitt.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Elísa Viðars.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Ólafur Karl Finsen á þetta.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val? Mjög vel, krakkar að fá toppþjálfun og framtíðin er björt.

Fyrirmynd þín í fótbolta? Var mikill Marco Materazzi maður.

Draumur um atvinnumensku í fótbolta? Hef verið þar í 4 og hálf ár.

Landsliðsdraumar þínir? Hef aldrei átt von á að fá kall í landsliðið en væri mjög skemmtilegt og kæmi mér á óvart.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Fyrir utan góðar æfingar myndi ég segja að samskipti við leikmenn séu mikilvæg.

Uppáhalds erlenda fótboltafélag? Liverpool.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Frábært teymi, góðar æfingar og alltaf stutt í grínið.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri? Held að agi sé mjög mikilvægur og fylgja reglum.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Taka á þessum hlutum strax, þetta vill enginn sjá.

Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Er ekki bara fínt samstarf hérna? Allir undir sama þaki.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Halda áfram því sem er búið að vera að gera, vera virk á samskiptamiðlum.

Ef þú værir einvaldur í Val hvað myndir þú gera? Myndi byggja upp hitað knattspyrnuhús.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda? Aðstaðan hérna er alveg til fyrirmyndar.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Halda áfram þessu flotta starfi sem er í gangi hérna með öllum krökkunum og í framtíðinni verða þetta allt Íslandsmeistarar í sinni íþrótt.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Vinna Rosenborg 1-0 hérna heima í meistaradeildinni og svo að sjálfsögðu að vinna Íslandsmeistaratitilinn aftur.

Besta bíomynd? Ace Ventura.

Besta bók? Prinsessubókin sem ég les fyrir dóttur mína á kvöldin.

Einkunnarorð/Mottó: Þetta reddast.

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



Félagsandinn styrktur á Spáni

Afingiferð 3. flokks karla í fótbolta til Spánar við bestu aðstæður

Ein vika á Spáni, þvílík veisla. Ég og örugglega flestir strákar í 3. flokki vorum búnir að hlakka mikið til að komast í hitann á Spáni. Þessi ferð var farin daginn eftir að skóla lauk og það er frábær tímasetning. Vitandi það að geta komist til Spánar daginn eftir skóla er algjör lúxus. Rúmlega 30 strákar í 3. flokki Vals lögðu af stað til Alicante á Spáni að spila fótbolta í viku. Með okkur í ferðinni voru þjálfararnir okkar þrír, þeir Halli, Atli og Jói og tveir fararstjórar. Mér fannst mjög gott að hafa fararstjórana með, sem alltaf var hægt að leita til ef maður var í einhverjum erfiðleikum eða vantaði aðstoð við eitthvað.

Fótbolta nr. eitt, tvo og þrjú en margt annað sér til gamans gert

Hitinn var mikill, oftast 25–30 stig en það stoppaði engan. Við gistum á ágætis hóteli og það voru þrír leikmenn saman í herbergi. Það var tekin rúta á hverja einustu æfingu en það tók ekki langan tíma að komast á æfingavæðið. Fótboltinn var augljóslega númer eitt, tvö og þrjú en þegar ekki voru æfingar var nóg annað hægt að gera. Eins og t.d. að fara í sundlaugina og vatsrennibrautirnar á hótelinu, fara á ströndina, fá sér göngutúr í góða

veðrinu eða bara slaka á. Flestir lágu eitthvað í sólbaði í ferðinni eftir erfiðar æfingar. Ekki langt frá hótelinu var vatnsrennibrautagarður sem við fórum einu sinni í og skemmtum okkur vel. Hálfur dagur var tekinn í verslunarmiðstöð þar sem flestir keyptu sér eitthvað. Það var alltaf nóg að borða á hótelinu og maður man vel eftir því hvað það var mikið úrval af mat, alltaf hægt að finna sér eitthvað gott að borða. En ef maturinn klikkaði þá var McDonalds rétt hjá sem er augljóslega mjög vinsæll staður.

Á meðan við vorum á Spáni var mikilvægur leikur heima þar sem meistaraflokkur Vals keppti á móti ÍBV. Margir okkar vildu ekki missa af leiknum og

horfðum á hann á hótelinu. Þetta var kvöld sem byrjaði á skemmtilegri spurningarkeppni, svo komu fyndin skemmtatriði frá herbergisfélögum og svo endaði kvöldið á að sjá Val vinna ÍBV.

Það voru oftast tvær æfingar á dag, ein fyrir hádegi og önnur síðdegis. Hver einasta fótboltaæfing tók mikið á. Við vorum nú ekkert svo vanir að spila fótbolta í svona hita, en það var bara skemmtilegt. Í lok vikunnar tókum við leiki þar sem tvö 3. flokks lið spiluðu innbyrðis og svo fékk eitt 3. flokks lið tækifæri til að spila einn góðan leik á móti 2. flokki. Já, 2. flokkur Vals var þarna á sama tíma og sameinuðumst við um ferðirnar sem voru farnar í frítímanum.

Eftir að 3. flokkur varð Reykjavíkurmeistari um vorið tók við slakt gengi bæði í bikarkeppninni og á Íslandsmóttinu. Spánarferðin hjálpaði liðsheildinni mikið, liðið og leikmennirnir byrjuðu að spila mikið betur og við náðum að bæta gengi okkar mikið eftir að við komum heim. ReyCup hefði örugglega ekki gengið eins vel og það gerði ef við hefðum ekki átt þennan frábæra tíma og góðar æfingar á Spáni. Það er frábært að Valur bjóði upp á svona ferðir, þetta var mikil skemmtun sem styrkti félagsandann í hópnum.





Frá vinstri: Jón Höskuldsson formaður knattspyrnudeildar, Pála Marie Einarsdóttir og Edvard Börkur Edvardsson núverandi formaður knattspyrnudeildar. Pála Marie fékk viðurkenningu á uppskeruhátíð knattspyrnudeildar fyrir framlag sitt fyrir Val. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafsson.

Magnaður leikmaður og liðsfélagi

Pála Marie Einarsdóttir ákvað á árinu að leggja skóna á hilluna eftir erfiða baráttu í kjölfar heilahristings og höfuðmeiðsla. Ástæðan er höfuðhögg og einkenni *Post concussion syndrome* sem hún hefur þurft að kljást við í tvö ár. Pála hefur alls leikið 266 leiki í meistaraflokki og auk þess 31 landsleik, þar af 5 A landsleiki. Hún hefur leikið með Val nánast óslitið frá 2002 og staðið vörð í hjarta varnarinnar alla tíð og landað 11 stórum titilum með félaginu. Hún er sannkallaður sigurvegari í knattspyrnu og er með 74% sigurhlutfall í heildina í meistaraflokki. Þrátt fyrir að kvennalið Vals í knattspyrnu hafi í gegnum tíðina verið sigursæl þá er slíkt sigurhlutfall afar fátítt, en Margrét Lára Viðarsdóttir er með sama sigurhlutfall í 161 leik og einungis Katrín Jónsdóttir er með hærra sigurhlutfall, 81% í 220 leikjum í meistaraflokki. Á uppskeruhátíð knattspyrnudeildar í haust fékk Pála viðurkenningu frá Val fyrir framlag sitt fyrir félagið og er hún svo sannarlega vel að því komin.

Á þessum tímamótum mælti ritstjóri Valsblaðsins sér mót við Pálu Marie til að fara yfir ferilinn og einnig höfuðmeiðslin sem að lokum leiddu til þess að hún neyddist til að hætta í fótbolta, þvert gegn vilja sínum. Við settumst niður í Lolla-stúku eitt síðdegi í nóvember og fundum þar afdrep til að spjalla saman en Valsheimilið íðaði af lífi í öllum skúmskotum og æfingar voru bæði úti á gervigrasinu og inni í íþróttasölum. Við ræddum fyrst um höfuðmeiðslin og það er greinilegt að Pála vill almenna vitundarvakningu um alvarleika slíkra meiðsla og er reiðubúin að ræða þau mál opinskátt ef það mætti verða til þess að aðrir þurfi ekki að lenda í sömu aðstæðum og hún. Hún ræddi m.a. opinskátt um höfuðmeiðslin á eigin fésbókar síðu síðsumars þegar hún tilkynnti að hún yrði að hætta í fótbolta af þeim sökum og fór einnig í útvarpsviðtal til að segja sögu sína.

Fékk fyrsta þunga höfuðhöggið sumarið 2016

Greinilegt er að Pála hefur mikið velt fyrir sér höfuðmeiðslunum og hvernig hefði verið hægt að bregðast við með



Pála María í 1. sæti árið 1994 í 60 metra hlaupi á Goggamóti.

öðrum hætti fyrir tveimur árum þegar hún fékk þungt höfuðhögg í leik á móti ÍBV úti í Eyjum. „Ég fékk fyrsta þunga höggið mitt í heimaleik 2016 á móti ÍBV og steinlá, var skölluð aftan á hnakkann. Ég hafði aldrei á ferlinum fengið sambærilegt höfuðhögg. Ég fór á hliðarlínu með sjúkraþjálfaranum okkar og var spurð hvort ég treysti mér til að halda áfram, auðvitað vildi ég það enda er það oftast þannig að ef leikmaðurinn fær að ráða þá fer hann aldrei út af. Sem betur fer hafa þessir verkferlar breyst í dag og ákvörðunin er sjúkraþjálfara en ekki leikmannsins. Nú veit ég að ef að leikmaður fer út af eftir fyrsta höggið er hann oftast 7–10 daga að jafna sig en ef leikmaður heldur áfram inni á vellinum og fær annað högg af einhverju tagi þá getur það verið mjög slæmt og hefur miklu verri afleiðingar og leikmaður getur verið að horfa upp á mjög langt stopp og mikil eftirköst.

Ég spilaði nokkra leiki eftir þetta högg en skallaði aldrei bolta á æfingum, bara í leikjum og leið alla jafna illa eftir leiki, var með höfuðverk og vanlíðan. Ég skallaði ekkert allt næsta undirbúningstímabil þangað til í byrjun tímabils 2017. Ég fékk ennþá alltaf hausverk þegar ég byrjaði að skalla en var í hálfgerðri afneitun og neitadi að hlusta á líkamann, trúði að þetta mundi fara með tímanum og talaði lítið um þetta. Á þessum tíma var hausverkurinn ekki alvarlegur og hafði ekki áhrif á daglegt líf,“ segir Pála.

Í janúar 2018 fékk Pála aftur högg og lenti illa á hnakkanum á gervigrasinu í Egilshöllinni og var spurð af sjúkraþjálfara hvort hún treysti sér til að halda áfram en sagðist ekki vilja fara út af og hélt áfram eins og ekkert hefði í skorist. „Eftir þetta atvik var ég með stöðugan hausverk, síþreytu, ljósfælin, ekkert úthald, einbeitingaskort og gat ekki horft á skjái

og fór loks til lækni og fékk að vita að ég væri með *Post concussion syndrome*, sem eru eftirköst höfuðhöggs og heilahristings. Í framhaldi af þessu fer ég inn á Grensás í endurhæfingu og er þar í dag með minn taugalækni sem ég hitti reglulega og get leitað til. Hún sendi mig meðal annars í blóðprufu til að athuga starfsemi heiladingulsins en það er þekkt afleiðing af síndurteknum heilahristingum. Á þessum tíma var ég að vinna í grunnskóla þar sem áreiti er mikið og mér var ráðlagt að vinna hálfan vinnudag og taka því mjög rólega. Ég byrjaði aftur að æfa í mars og komst hægt og rólega af stað og ég var ákveðin að spila þetta tímabil,“ segir baráttujaxlinn og kletturinn Pála.

Pála segist lítið hafa rætt um höfuðmeiðslin þar sem hún hélt alltaf að þetta myndi lagast með tímanum og það var ekki fyrr en í lok sumars á þessu ári sem hún áttaði sig á því að knattspyrnuferillinn væri á enda vegna höfuðmeiðslanna. Í lok maí á þessu ári fór Pála meidd út af í útileik á móti ÍBV, nefbrotin eftir högg og var það í fyrsta skiptið sem hún fór út af. „Það fossblæddi úr skurði sem ég fékk líka og sem betur fer kom lækni sem var á vakt í Eyjum niður á völlum og rétti nefið strax af, svo fór ég með honum upp á spítala þar sem hann skoðaði mig betur og gaf mér verkjalyf. Ég hef sjaldan verið jafn brjáluð að þurfa fara út af, þetta var mjög snemma í leiknum, ég var að drepast í öllu andlitinu og svo vissi að ég væri að fara að missa af næstu leikjum út af þessu nefbroti. Eftir þessi meiðsli hvíldi ég aðeins og byrjaði smám saman að æfa og spilaði einhverja leiki en spila svo síðasta leikinn minn á móti Stjörnunni í lok



Pála Marie fékk viðurkenningu frá Val á uppskeruhátíð knattspyrnudeildar 2018.



Haukaliðið 1995 á Mosó. Nóatúnsmótið í 5. flokki í fótbolta. Pála Marie er hægra megin við markmanninn í miðjunni.

júlí. Í þeim leik skallaði ég útspark frá markmanni og fann strax að þetta var „vont högg“ og að ég þyrfti að fara út af. Þetta er í lok júlí og í dag er nóvember og ég er enn þá með hausverk.

Ég fékk við skallann vægan heilahristing en það eru ekki allir meðvitaðir um það að það þarf ekki endilega samstuð eða þungt högg til að fá heilahristing, skalli eða óvænt létt högg er nóg. Fólk þarf að átta sig á því að í hvert skipti sem leikmaður skallar boltann fer heilinn fram og til baka í höfuðkúpunni og heilavefurinn getur tognað eða marist líkt og gerist hjá hnefaleikafólki. Ég byrjaði samt að æfa aftur eftir verslunarmannahelgi en var með óeðlilega háan púls á æfingum við litla ákefð og var að drepast í hausnum og líkamanum eftir æfingar og milli æfinga. Ég játaði loksins fyrir sjálfri mér að ég gæti ekki haldið áfram að gera mér þetta enda líkaminn að gefa mér mjög sterk merki um að hætta,“ segir Pála yfirveguð.

Ákveður að hætta að spila fótbolta síðsumars 2018 vegna höfuðmeiðslanna

Um miðjan ágúst í sumar skrifaði Pála ítarlega færslu á fésbókarsíðu sína þar sem hún greindi frá því að hún hafi tekið þá ákvörðun að hætta að spila fótbolta vegna höfuðmeiðslanna og fór þar einnig lauslega yfir eigin feril. Þessi stöðuuppfærsla er birt hér í heild sinni í Valsblaðinu með leyfi Pálu og einnig nokkrar athugasemdir frá þekktum liðsfélögum hennar í Val í gegnum tíðina. „Það þarf allsherjar vitundarvakningu í þessum málum og ég vildi stíga fram til að láta vita í forvarnarskyni þannig að aðrir verði ekki eins vitlausir og ég,“ segir Pála ákveðin og heldur síðan áfram, „það er mikilvægast er að taka fyrsta högginu

alvarlega og ekki byrja aftur að æfa fyrr en öll einkennin eru farin, gefið heilanum á ykkur frið og frí frá æfingum og áreiti.“

Ljóst er að síðustu tvö ár hafa verið viðburðarík hjá Pálu Marie og reynt á hana en hún er staðráðin að ná fullri heilsu á ný, hlusta á líkamann og fara að ráðum fagmanna. Hún er líka ánægð með að ákveðin hugarfarsbreyting eða vitundarvakning eigi sér stað hjá spróttafélögum gagnvart höfuðhöggum og samræmd vinnubrögð í kjölfar þungra högga og heilahristings. Hún vonast til að geta lagt lóð sitt á vogarskálarnar í þeim efnum. „Ég er sjálf komin yfir minn versta hjalla, er komin í fulla vinnu, get hreyft mig upp að vissu marki en höfuðmeiðslin hafa haft veruleg áhrif á daglegt líf undanfarna mánuði. Ég vakna t.d. alltaf með hausverk, er með lítið úthald, þarf að sofa ótrúlega mikið, get ekki æft eins og mig langar til og hef verið með sjóntruflanir og þetta hefur reynt verulega á mig andlega, valdið kvíða og segja má að ég hafi verið í dimmum dal,“ segir Pála og dregur ekkert undan.

Glæsilegur knattspyrnuferill

Eftir ítarlegt samtal um höfuðmeiðslin liggur beint við að horfa til baka yfir knattspyrnuferilinn. Pála er uppalin í Haukum, lék þar til 17 ára aldurs en haustið 2002 gekk hún til liðs við Val þar sem hún hefur leikið nær óslitið síðan fyrir utan árið 2015 vegna búsetu erlendis og barneigna. Hún á tvo stráka með eiginmanni sínum Baldri Sigurðssyni sem leikur nú með Stjörnunni og eru strákarnir fæddir 2013 og 2015. Pála Marie hefur verið mikilvægur hlekkur í afar sigursælum kvennaliðum Vals í knattspyrnu allt frá 2002. Alls hefur hún fengið 11 stóra titla með félaginu, þar af sex Íslandsmeistararitla árin 2004, 2006,



Íslands- og bikarmeistarar Vals í kvennaknattspyrnu 2006 með Íslandsmeistara-bikarinn. Efri röð frá vinstri: Theodór Sveinjónsson aðstoðarþjálfari, Elísabet Gunnarsdóttir þjálfari, Thelma Ýr Gylfadóttir, Laufey Jóhannsdóttir, Margrét Magnúsdóttir, Rut Bjarnadóttir, Sara Sigurlásdóttir, Hlíf Hauksdóttir, Guðný Björk Óðinsdóttir, Guðrún María Þorbjörnsdóttir, Pála Marie Einarsdóttir, Málfríður Erna Sigurðardóttir, Ásthildur Margrét Hjaltadóttir, María Rós Arngrímsdóttir, Ragnheiður Ágústa Jónsdóttir liðsstjóri, Ólafur Pétursson markmannsþjálfari, Jóhannes Már Marteinsson sjúkrapjálfari. Nedri röð frá vinstri: Andrea Ýr Gústavsdóttir, Margrét Lára Viðarsdóttir, Rakel Logadóttir, Katrín Jónsdóttir, Guðbjörg Gunnarsdóttir, Hallbera Guðný Gísladóttir, Ásta Árnadóttir, Lilja Gunnarsdóttir, Ása Dögg Aðalsteinsdóttir.

2007, 2008, 2009, 2010 og 5 bikarmeistararitla árin 2003, 2006, 2009, 2010, 2011. Hún er meðal örfárra leikmanna á þessu gullaldartímabili sem hafa hlotið 11 titla með Val. Hinir leikmennirnir eru Málfríður Erna Sigurðardóttir, Dóra María Lárusdóttir og Rakel Logadóttir. Að öllum líkindum hafa engir aðrir landað fleiri stórum titlum fyrir Val frá stofnun félagsins.

Pála segist alltaf hafa ætlað að spila með Haukum, „það voru lið búin að hafa samband árin áður en mér fannst of stórt skref að fara í toppliðin í efstu deild og mér fannst ég ekkert endilega eiga erindi í þessi lið og var bara ánægð í Haukum en þegar ég horfði á bikarúrslitaleikinn 2002 milli Vals og KR hugsaði ég með mér að ég væri alveg til í að spila svona bikarúrslitaleik og gæti örugglega farið í annað lið þar sem margar stelpurnar í úrslitaleiknum léku á sama tíma með mér í unglingslandliðum. Ég valdi Val þar sem flestar vinkonur mínar í landsliðinu voru í Val og haustið 2002 gekk ég í Val ásamt Guggu (Guðbjörgu Gunnarsdóttur) sem kom frá FH en við vorum saman í landsliðinu,“ segir Pála og brosir.

Hvað skapaði árangurinn?

Pála er ekki í vafa um það og segir: „Elísabet Gunnarsdóttir umbreytti kvennaknattspyrnu á Íslandi. Hún á stóran þátt í árangri Valsliðsins á þessum

tíma. Beta var svo hungruð í árangur og það smitaði út frá sér í liðið og að ná því besta út úr hverjum og einum. Hún kortlagði styrkleika og veikleika hvers leikmanns og lagði áherslu á samheldni og venskap, liðsheild og að fórn sé fyrir hverja aðra og gera ávallt það sem er best fyrir liðið. Við vorum líka mikið saman utan vallar. Liðsheild er grunnurinn að árangri. Barátta Betu fyrir aðstöðu, æfingátímum, umgjörð o.fl. skipti miklu máli. Núna eru stelpurnar á svipuðum stað og strákarnir í Val, mikið jafnrétti en fá félög geta því miður státað sig af því,“ segir Pála.

Pála leggur mikla áherslu á að góð liðsheild er grunnur að árangri í knattspyrnu. Hún segir að Valsliðið hafi verið með gríðarlega sterka liðseild á þessum afrekstíma frá 2002–2011 og þær höfðu mikla trú á því að þær gætu unnið alla leiki. Hún telur að skort hafi upp á liðsheildina í Val á undanförunum árum sem skýri að nokkru leyti vonbrigði með árangurinn. „Allir leikmenn verða að vera meðvitandi um að þeir þurfi að gefa af sér, bæði innan og utan vallar. Leikmenn þurfa að spyrja sig hvernig liðsfélagi vil ég vera? Og vinna að því. Fókusinn þarf alltaf að vera á liðið en ekki einstaklinginn, ef liðið spilar vel þá blómstra einstaklingar innan þess. Enginn leikmaður er stærrí en liðið. Ungir leikmenn hafa oft ekki þolinmæði í að vera á bekknum í dag og það er vandamál en þeir verða að

vera þolinmóðir og bíða eftir tækifærum og hugsa frekar hvað ég græði mikið á að æfa með svona góðum leikmönnum. Mitt mat er að ef á að fá útlending til að leika fyrir Val þá þurfi það að vera yfirburðaleikmaður,“ segir Pála ákveðin.

Verður væntanlega viðloðandi Valsliðið áfram

Pála segist væntanlega verða viðloðandi Valsliðið með einhverjum hætti áfram en hún segist ekki brenna fyrir þjálfun. „Ég brenn hins vegar fyrir því að byggja upp liðsheild, ég vil taka þátt í að byggja upp öflugan liðsheild og liðsfélaga, við þurfum að tala saman, vera saman, skemmta okkur saman og njóta þess að vera samhentur hópur. Þannig næst árangur að mínu mati og það skiptir ekki máli hver skorar,ver eða er markahæstur,“ segir Pála og brosir. „Við lærðum mikið af síðasta tímabili sem fór ekki eins og við ætl-uðum okkur, liðið veit hvað það er sem þarf að laga og sú vinna er strax hafin. Ég skynja mikið hungur í hópnum sem er alltaf gleðilegt“, segir Pála.

Pála segir að það sé alltaf jafn gaman að vinna titil en segir samt að henni þyki miklu væna um fótsporin sem hún skilji eftir sig sem liðsfélagi og leikmaður en alla 11 titlana. „Vinskapurinn og samböndin sem hef myndað skiptir mig mestu máli og ég er búin að spila með mörgum leikmönnum í Val á öllum þessum tíma, mörgum ólíkum leikmönnum og einstaklingum og er afar þakklát fyrir að hafa fengið að kynnast þeim öllum,“ segir Pála létt í lokin skælbrosandi og sát í lok ferilsins þegar upp er staðið.

Valsblaðið þakkar Pálu Marie fyrir að veita innsýn í erfiða baráttu við höfuðmeiðsli í kjölfar höfuðhöggs og heilahrístings og fyrir árin öll á Hlíðarenda þar sem hún hefur glatt stuðningsmenn og verið kletturinn í hjarta Valsvarnarinnar. Góður liðsfélagi og sterkur einstaklingur.

Kveðjustund

Pála Marie Einarsdóttir. Fésbókarsfærsla 16. ágúst 2018 þar sem hún tilkynnir að fótboltaferlinum sé lokið vegna höfuðmeiðslanna:

Pakklæti, er fyrsta orðið sem mér dettur í hug þegar ég lút til baka yfir knattspyrnuferilinn minn, sem ég kveð nú með söknuði. Ástæðan er Post-Concussion Synd-

rome. Ég leyfði hjartanu að ráða för í alltof langan tíma, enda er sagt að ástin sé blind og ást mín á leiknum botnlaus. In the end tók líkaminn málin í sínar hendur og gaf mér engra kosta vöð.

Fótbolti hefur spilað stórt hlutverk í mínu lífi og gefið mér endalaust mikið og hefur í raun verið minn fasti punktur síðastliðinn 25 ár. Alltaf til staðar hvort sem er í skini eða skúrum. Fótboltinn hefur mótað mig og kennt mér mikið, sjálfsaga, samvinnu, skuldbindingu, samskipti, umburðarlyndi og svo margt fleira. Þetta eru hlutir sem að ég hef síðan reynt að tileinka mér í námi, vinnu og í lífinu almennt.

Líðið mitt hefur alltaf skipt mig miklu máli og það að vera góður liðsfélagi enn meira máli. Það er í raun það mikilvægasta sem að ég skil eftir mig, að hafa verið góður liðsfélagi. Mitt mat er að góður liðsfélagi setur líðið ofar en sjálfan sig, gerir aðra leikmenn í kringum sig betri, fórnar sér, gefur af sér, er jákvæður leiðtogi, sterkur í klefanum og er alltaf til staðar.

Ég er með sterka réttlætiskennnd og ekki hægt að neita því að hún hafði áhrif á hvernig ég spilaði fótbolta. Ef mér fannst brotið á mér eða mínu líði, lét ég það í ljós og fannst ég þurfa bæta fyrir ef svo bar undir. Það er kannski ástæðan af hverju mótherjar mínir hafa ekki alltaf farið fögrum orðum um mig en samherjar mínir hafa gert það og það er það sem að skiptir mig máli og það sem mér þykir vænt um.

Ég veit ekki hvort það sé hægt að fæðast með hugarfar sigurvegara en það þurfti allavega lítið til að kveikja á því vopni hjá mér, ég elska að vinna, ég elska að leggja hart að mér hvort sem það er á æfingum eða í leik og uppskera sigurtílfínninguna.

Ég er sérlega þakklát fyrir allar stundirnar með líðinu mínu, sigrana, ósigrana, vináttuna, gleðina, gráturinn og allar minningarnar þar á milli. Uppskeran er tengsl og traust sem endist út lífið.

266 leikir með Val og Haukum í meistaraflakki, 74% sigrar, 11 titlar. Ég geng heldur betur stolt frá borði, takk fyrir mig.

Nokkrar athugasemdir við fésbókarfærslu Pálu Marie í sumar

Dagný Brynjarsdóttir Geggjuð Pála. Fótboltinn mun sakna þín. Heiður að hafa fengið að spila með þér og læra af þér.

Sandra Sigurdardóttir Þetta er svo ömurlegt en samt svo skynsamleg ákvörðun hjá þér (loksins samt). Ert svo frábær elsku Pála. Mikið er ég glöð að hafa náð að spila með þér og kynnast þér for real. Mesti og besti liðsfélagi sem ég hef kynnst. Á eftir að sakna þín á vellinum – en við vitum svo sannarlega af þér á kantinum og þar verður líka gaman.

Málfríður Erna Sigurðardóttir Heiður að hafa spilað með þér og þér við hlið, öll þessi ár.

Elín Metta Jensen Ert svo mikið flottust. Er þakklát fyrir að hafa fengið að spila með þér enda ekki hægt að hugsa sér betri liðsfélaga.

Hallbera Guðný Gísladóttir Elsku besta Pála, þú getur aldeilis gengið stolt frá borði. Frábær liðsfélagi, leikmaður og vinkona. Mun sakna þess að spila með þér en vonandi fáum við að njóta krafta þinna í stúkunni.

Mist Edvardsdóttir Ég fékk ryk í augun. Mikið á ég eftir að sakna þess að æfa og spila með þér. Þú mátt sannarlega vera stolt af þínum ferli.

Sif Atladóttir Fótboltinn mun sakna þín og nákvæmlega því sem þú taldir upp. Ég vona að þú haldir tengingu við boltann því hugarfar þitt og kraftur er ekki á hverju horni. Takk fyrir þú mikli meistari.

Edda Garðarsdóttir Samherji sem mót-herji 100% virðing. Til hamingju með ferilinn og takk fyrir samfylgdina through the years. Fótbolti er eina sanna ástin, en það er hægt að elska hann frá mörgum vinklum. Vona að þú komir heil út úr PCS göngunum, heyrðu í mér ef þú þarft aðstoð.

Kristín Ýr Bjarnadóttir Hefði ekki verið eins án þín. Í blíðu og stríðu. Það eru nýir en fróðlegir og góðir tímar framundan. Don't worry. Vertu velkomin í team Lola.

Rakel Logadóttir Ég geri mér grein fyrir að þetta hefur ekki verið létt ákvörðun á svona sólríkum degi þegar grasið er grænt. (Er reyndar alltaf grænt þessa dagana í Valsheimilinu). En það verður að hlusta á líkamann og lífið er víst meira og stærra en bara fótbolti þó svo að á einhverjum tímamarki hafi maður haldið annað. Það voru forréttindi að hafa



Pála Marie sumarið 2018 ásamt eiginmanninum Baldri Sigurðsyni og sonunum Baldri Ara (2013) og Bjarka (2015).

fengið að spila með þér. Leiðinlegt að þetta hafi þurft að enda svona. Takk fyrir árin í boltanum og ég minnst þess reglulega þegar við vorum næstum búnar að berja hvor aðra í sporthúsinu í den. Haha Knús.

Margrét Lára Viðarsdóttir Úfff hvað það tók á að lesa þessi orð þín elsku Pála. Ég á eftir að sakna þín gríðarlega mikið innan sem utan vallar. Meiri keppnismanneskju og liðsmann er erfitt að finna. Þú getur gengið stolt frá borði með alla titlana og minningarnar í far-teskinu. Gangi þér vel í öllu þínu og vonandi nærðu skjótum bata, það er aðeins ein queen P.

Thelma Björk Einarsdóttir Úff, þín verður sko sárt saknað, betri liðsfélaga er erfitt að finna. Alltaf til staðar hvort sem það er innan vallar eða utan. Það var sannur heiður og forréttindi að fá að spila með þér og ég er svo gífurlega þakklát fyrir vináttuna. Þeir eru heppnir sem fá að njóta eiginleika Klettsins, hvort sem það er á vinnustaðnum eða í lífinu almennt. One love my friend.

Guðbjörg Gunnarsdóttir Ég ætla að byrja á því að taka undir með Maju. Sem markvörður á bakvið þig var maður verndaður af sterkasta kletti sem hefur stigið fæti á völinn, þú fórnaðir öllu svo við fengjum aldrei högginn. Að hafa þig sem liðsfélaga gaf manni sjálfstraust í að við myndum vinna hvað sem er. Þú smit-aðir út frá þér sigurviljanum og keppnis-skapinu. Þú sást ekkert annað en sigur



Pála Marie hefur landað 11 stórum titlum í knattspyrnu með Val og er þekkt fyrir að vera kletturinn í vörninni og mikill liðsfélagi.

hvort sem við mættum Potsdam í CL eða 1. deildarliði í bikar á Íslandi. Þú ert allt sem ég vil af liðsfélaga. Ég er ævinlega þakklát að fótboltinn hafi leitt okkur saman. Okkar saga hófst þegar við vorum valdar í U17 í fyrsta skiptið. Erki-fjendurnir úr Haukum og FH. Þú varðst orðin minn klettur bara 16 ára unglingur. Við fórum saman í Val og áttum geggj-aða tíma bæði innan og utan vallar. Þó að fótboltanum sé lokið er okkar sögu langt frá því að vera lokið. Fótboltinn gaf okkur lífslanga vináttu sem ég met ofar öllum titlum. Gangi þér allt í hagin í þessum nýja kafla í lífinu.

Dóra María Lárusdóttir Ekki hægt að hugsa sér betri og traustari féлага innan sem utan vallar. Hjarta mitt brotnar en á

sama tíma endalaust þakklæti fyrir öll frábæru árin sem við höfum átt saman og tilhlökkun til komandi ævintýra.

Katrín Jónsdóttir Elsku besta Pála mín. Mikið er leiðinlegt að heyra þetta. Efast þó ekki um að þetta sé rétt ákvörðun hjá þér. Lífið er jú svo miklu meira en fótbolti og maður vill geta notið þess frískur. Það var mikill heiður að fá að spila með Klettinum sem að mínu mati fékk of fá tækifæri með landsliðinu. Góðar sendingar, góð í návígum, góður skallamaður, lengstu inköst í heimi. Aldrei spilað með leikmanni sem fórnar sér jafnmikið fyrir liðið og liðsfélagana. Það verður mikill missir af þér inni á vellinum en einhvern veginn held ég að þú verðir komin á hliðarlínuna einhvers staðar full orku

þegar fram líða stundir og þér líður betur. Gangi þér vel elsku vinkonu. Þú skalt sko heldur betur ganga stolt frá borði.

Freyr Alexandersson Frábær ferill, hjá frábærum leikmanni. Elskuð af samherjum, hötuð af mótherjum. Fyrir ungan þjálfara að lenda í kröfuharðri Pálu Marie með sterkustu réttlætiskennd sem ég hef komist í tæri við var góður skóli. Ég þurfti að læra hratt, held að ég hafi gert það. Það voru algjör forréttindi að hafa þig með sér í liði. Þú ert sannur sigurvegari.

Elísabet Gunnarsdóttir Fyrir 10 árum hætti ég í Val og í ár hætti drottningin til vinstri í mynd.

Ég hef þjálfað yfir 3000 stelpur á mínum ferli og hef sjaldan eða aldrei haft jafn loyal leikmann í liðinu mínu eins og Pálu Marie Einarsdóttur, 100 % áreiðanleg innan vallar sem utan, takk fyrir frábær ár saman. Ég mun óska eftir þér einhvers staðar, tengt mínu liði þegar ég kem til baka í Val.

Arna Sif Arngrímsdóttir Best. Ég viðurkenni fyrst þegar ég kom í Val og sá þig hugsaði „oh man!“ því ég hafði bara verið í hinu liðinu og spilað á móti þér og var sennilega bara smá hrædd við þig. En ég er ekki að ljúga, ef ég mætti velja mér einn úr Pepsi kvenna í mitt lið myndi ég velja þig. Þú finnur ekki betri liðsféлага en cocky Pálu. Svona liðsfélagi sem ég veit að myndi drepa þann sem reyndi að drepa mig. Það voru forréttindi að spila með þér, enda my mentor og my rock (það má aldrei gleymast). Grjót-systir. Að eilífu amen.



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

Silfur á Gothia Cup

Stelpurnar í 3. flokki kvenna í fótbolta tóku þátt í Gothia Cup í Svíþjóð sem er gríðarsterkt, alþjóðlegt fótboldamót og komust alla leið í úrslitaleik A-liða.

Þann 14. júlí lögðum við stelpurnar í 3. flokki kvenna af stað til Gautaborgar. Við höfðum beðið eftir þessu alveg frá upphafi tímabils og vorum gjörsamlega að farast úr spenningsi. Þetta var fyrsta ferð okkar allra, saman til útlanda og við vorum handvissar um að hún yrði frábær. Gothia Cup er eitt stærsta mót unglunga í fótbolta og koma þar saman lið frá ýmsum löndum. Við kepptum meðal annars á móti liðum frá Noregi, Svíþjóð, Ghana og Ameríku. Við skemmtum okkur alveg jafn vel innan vallar sem utan. Ég var ekki viss við hverju ég átti að búast þegar ég fór með þessum snillingum í Liseberg. Þar sem ég ætlaði í alls engin tæki, en ég komst auðvitað ekki upp með það og endaði á því að fara í öll. Það var klárlega eitt það skemmtilegasta sem ég hef gert. Það var margt fleira skemmtilegt sem við gerðum og þessi ferð var frábær og styrkti hópinn enn meira.

Við sýndum hvað í okkur býr og hversu geggjáðar við erum í fótbolta. Þótt tap í úrslitaleiknum geti verið sárt þá er ég samt endalaust stolt af okkur sem liði að standa saman og ná svona langt. Ég hlakka til komandi tíma og bíð spennit eftir næstu ferð.

Hrefna Lind, leikmaður 3. fl. kv.



Silfurverðlaunahafar Vals í 3. flokki kvenna í knattspyrnu á Gothia Cup sumarið 2018. Efri röð frá vinstri: Þórður Jensson, Margrét Magnúsdóttir, Sunna X Björnsdóttir, Amíra Snærós Jabali, Áróra Gunnarsdóttir, Diljá Dís Jónsdóttir, Hrefna Lind Pálmadóttir, Katrín Rut Kvaran, Ásdís Atladóttir og Amanda Andradóttir. Neðri frá vinstri: Ólöf Sigríður Kristinsdóttir, Ragna Guðrún Guðmundsdóttir, Bryndís Gunnarsdóttir, Auður Scheving Sveinbjörnsdóttir, Emma Steinsen Jónsdóttir Haaker, Guðrún Ólafía Þorsteinsdóttir, Karen Guðmundsdóttir, Anna Hedda Björnsdóttir og Karólína Erlingsdóttir.

FÁÐU RÁÐGJÖF SEM BYGGIR Á REYNSLU

Eignamiðlun er elsta starfandi
fasteignasala á Íslandi stofnuð árið 1957.



SVERRIR 588 9090
Lögg. fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is



KJARTAN 824 9093
Lögg. fasteignasali
kjartan@eignamidlun.is



GUÐMUNDUR
Lögfræðingur,
lögg. fasteignasali



GUÐLAUGUR 864 5464
Lögg. fasteignasali
gudlaugur@eignamidlun.is



ÞÓRARINN 899 1882
Lögg. fasteignasali
thorarinn@eignamidlun.is



MAGNEA 861 8511
Lögg. fasteignasali, MBA
magnea@eignamidlun.is



HILMAR 824 9098
Lögg. fasteignasali
hilmar@eignamidlun.is



BRYNJAR 896 1168
Lögg. fasteignasali, BSc
brynjar@eignamidlun.is



ALEXANDER 695 7700
Lögg. fasteignasali
alexander@eignamidlun.is



DADI 824 9096
Lögg. fasteignasali
dadi@eignamidlun.is



GUÐBJÖRG
Lögg. fasteignasali, lögr.
gudbjorg@eignamidlun.is



HREIDAR LEVY 661 6021
Nemi til lögg. fasteignasala
hreidar@eignamidlun.is



JENNY SANDRA
Skrifstofustjóri
jenny@eignamidlun.is



ÁSDÍS
Ritari
asdis@eignamidlun.is



MARÍA
Mátökunitari
maria@eignamidlun.is

 **EIGNAMIÐLUN**
588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

 **60**
ÁR
FRAMÛRSKARANDI
SÍÐAN 1957



Mikill heiður og hvatning að fá Lollabikarinn

Luis Carlos Cabrera er 16 ára og leikur knattspyrnu með 2. flokki

Upprunaland: Ég er frá Íslandi en bjó út í Kólumbíu í 5 ár.

Nám? Afreksíþróttabraut og félagsfræðibraut í Borgarholtsskóla.

Hvaða gildi hefur það fyrir þig að fá Lollabikarinn í haust? Í fyrsta lagi þá er það bara algjör heiður fyrir mig að vinna þennan bikar og það lætur mig halda áfram að reyna að ná draumnum mínum.

Hvað ætlar þú að verða? Atvinnumaður í fótbolta og það er stór þæling að verða þjálfari eftir það.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Ég sé sjálfan mig sem fótboltamann í spænsku deildinni og vonandi í íslenska landsliðinu.

Af hverju Valur? Þegar ég var í 7. flokki þá var ég að æfa með Fram en allir bekkjarbræður mínir voru í Val og það var ástæðan fyrir að ég skipti um lið.

Uppeldisfélag í fótbolta? Fram og Valur.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum? Þau hafa alltaf verið til staðar fyrir mig.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Frændi minn Rafael frá Kólumbíu sem að var í U19 knattspyrnu-landsliði Kólumbíu en komst ekki lengra út af fjölskylduvandamálum.

Af hverju fótbolti? Vegna þess að þetta er það skemmtilegasta sem til er.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum?

Ég var í skólaliðinu blaki úti í Kólumbíu.

Eftirminnilegast úr boltanum? Spila úrslitaleik í Reykjavíkurmótinu með vini mínum.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val? Mér líst mjög vel á þá, ég get staðfest að Valur verður í góðum höndum eftir nokkur ár.

Fyrirmynd þín í fótbolta? Lionel Messi, Neymar og Zlatan.

Draumur um atvinnumennsku í fótbolta? Spila með Barcelona í spænsku deildinni og vinna meistaradeildina.

Landsliðsdraumar þínir? Spila með A-landsliðiðinu á HM.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Metnaðurinn.

Uppáhalds erlenda fótboltafélagið? Barcelona.

Eftirminnilegasti þjálfarinn þinn? Hallgrímur Dan Daníelsson.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri? Að vilja virkilega hlutina sem þú segist vilja, að hafa metnað, þolinmæði í þetta og vera duglegur og tilbúinn að leggja eins mikið á þig og þú getur.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Með því að veita öllum þjálfurum sömu menntun og leikmönnum beggja kynja jafn mikinn æfingátíma og á svipuðum tíma.

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

Hafa skýrar reglur um að fordómar og einelti sé ekki liðið hjá félaginu.

Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Með því að reyna að koma deildunum saman í að gera eitthvað sem eitt félag.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Með því að hafa skemmtileg atriði eins og t.d sláakeppni með verðlaunum í hálfleik.

Ef þú værir einvaldur í Val hvað myndir þú gera? Lækka verðið í sjoppunni.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda? Allt í besta lagi nema það mættu vera aðeins stærri klefar.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Sem gott og sterkt félag.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Að verða Íslandsmeistari í Pepsi-deildinni.

Besta bíómynd? Invictus.

Besta bók? Crossing the Line.

Einkunnarorð/Mottó? „There can be no greater gift than that of giving one's time and energy to help others without expecting anything in return.“

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

GETRAUNANÚMÉR VALS

101

VALUR

1X2
GETRAUNIR.IS

Vertu framúrskarandi

Til að skara fram úr þarf ástríðu, einbeitingu, viljastyrk og útsjónarsemi. Þetta einkennir merkisbera KPMG, Ólafíu Þórunni Kristinsdóttur.

Í rekstri líkt og atvinnumennsku í íþróttum skiptir máli að hafa forgangsröðunina í lagi og hugrekki til að fara nýjar leiðir er byggja á þekkingu, reynslu og réttum upplýsingum. Við leggjum okkur fram svo þú skarir fram úr.

Kynntu þér þjónustuframboð KPMG á vefsíðu félagsins eða hafðu samband í síma 545 6000 og við verðum þér innan handar.

kpmg.is

KPMG





Meistaraflokkur kvenna í knattspyrnu 2018. Nedsta röð frá vinstri: Hallbera Guðný Gísladóttir, Fanndís Friðriksdóttir, Elín Metta Jensen, Sandra Sigurðardóttir, Málfríður Erna Sigurðardóttir, Auður Sveinbjörnsdóttir Scheving, Crystal Thomas, Elísa Viðarsdóttir, Margrét Lára Viðarsdóttir. Miðröð frá vinstri: Rajko Stanisic, markmannspjálfari, Margrét Magnúsdóttir, aðstoðarþjálfari, Hallgerður Kristjánsdóttir, Málfríður Anna Eiríksdóttir, Thelma Björk Einarsdóttir, Mist Edvarðsdóttir, Selma Dögg Björgvinsdóttir, Hlín Eiríksdóttir, Andri Steinn Birgisson, aðstoðarþjálfari, Pétur Pétursson þjálfari. Efsta röð frá vinstri: Ásta Árnadóttir, sjúkraþjálfari, Eygló Þorsteinsdóttir, Guðrún Karítas Sigurðardóttir, Ragna Guðmundsdóttir, Arianna Romero, Dóra María Lárusdóttir, Stefanía Ragnarsdóttir og Thelma Guðrún Jónsdóttir, liðsstjóri. Á myndina vantar Ádísí Karen Halldórsdóttur og Pálu Marie Einarsdóttur Ljósmynd/ Ruth Ásgeirsdóttir.

Íslandsmeistarar karla annað árið í röð og metfjöldi í yngri flokkum

Skýrsla knattspyrnudeildar 2018

Skipan stjórnar:

Jón Höskuldsson, formaður.
E. Börkur Edvardsson, varaformaður.
Árni Pétur Jónsson, meðstjórnandi.
Eva Halldórsdóttir, meðstjórnandi.
María Björg Ágústsdóttir, meðstjórnandi.
Brynja Guðmundsdóttir, varamaður.
Rósa María Sigbjörnsdóttir, varamaður.
Þorsteinn Guðbjörnsson, varamaður.
Davor Purusic, varamaður.
Haraldur Daði Ragnarsson, varamaður.

Meistaraflokkur karla

Þjálfarateymi meistaraflokks karla var óbreytt frá fyrra ári, skipað þeim Ólafi Davíð Jóhannessyni aðalþjálfara, Sigurbirni Hreiðarssyni aðstoðarþjálfara, Rajko Stanisic markmannspjálfara,

Jóhanni Emil Elfasyni styrktarþjálfara og Einari Óla sjúkraþjálfara. Liðsstjórar voru þeir Halldór Eyþórsson og Fannar Gauti Dagbjartsson.

Valur fékk góðan liðsstyrk á árinu en Birkir Már Sævarsson, Kristinn Freyr Sigurðsson, Tobias Thomsen, Ívar Örn Jónsson og Ólafur Karl Finsen gengu til liðs við félagið. Á miðju tímabili fengum við til okkar Sebastian Starke Hedlund frá Svíþjóð sem var nauðsynlegt eftir mjög slæm meiðsli hjá Rasmus Christianesen í leik á móti ÍBV.

Sérhönnuð Valstreyja fyrir tímabilið

Fyrir tímabilið kynnti knattspyrnudeild Vals sérhannaða Valstreyju fyrir sumarið 2018. Treyjan er hönnuð og framleidd af ítalska íþróttavöruframleiðandanum

Macron sem hannar og framleiðir hátísku íþróttafatnað á heimsmælikvarða.

Í ár eru 150 ár liðin frá fæðingu sr. Friðriks. Það er því við hæfi að tileinka honum og mörgum af bestu sonum og dætrum Vals þessa treyju. Treyjan skartar fæðingarári og nafni sr. Friðriks á kraga hennar og að innan er rituð tilvitnun í frægustu orð hans sem við þekkjum öll „látið aldrei kappið bera fegurðina ofurlíði“. Á treyjuna eru einnig prentuð nöfn 53 leikmanna sem leikið hafa með Val og landsliði Íslands í knattspyrnu, auk þess sem Valsmerkið er sérstaklega veglegt.

Reykjavíkurmót, Lengjubikar og meistarar meistaranna

Valur komst ekki í úrslit Reykjavíkurmótsins eftir að hafa tapað tveimur leikjum í sínum riðli, betur gekk í Lengjubikarnum og stóð Valur uppi sem Lengjubikarmeistari eftir 4-2 sigur á Grindavík í úrslitaleik. Í undanúrslitunum sigraði Valur Stjörnuna 3-1. Þá vann liðið alla fimm leiki sína í riðlakeppninni með markatölunni 14-2.

Meistaraflokkur karla fór í æfingaferð



Ólafur Karl Finsen skorar með skalla gegn Keflavík í bikarkeppninni. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.



Meistaraflokkur karla í knattspyrnu 2018. Fremsta röð frá vinstri: Kristinn Ingi Halldórsson, Patrick Pedersen, Ólafur Karl Finsen, Sveinn Sigurður Jóhannesson, Haukur Páll Sigurðsson fyrirlíði, Anton Ari Einarsson, Einar Karl Ingvarsson, Ívar Örn Jónsson og Arnar Sveinn Geirsson. Miðröð frá vinstri: Sigurbjörn Örn Hreiðarsson aðstoðarþjálfari, Tobias Bendix Thomsen, Sebastian Starke Hedlund, Birkir Már Sævarsson, Bjarni Ólafur Eiríksson, Eiður Aron Sigurbjörnsson, Rasmus Steenberg Christiansen, Vitor Vieira Thomas, Halldór Eyþórsson liðsstjóri og Ólafur Davíð Jóhannesson þjálfari. Efsta röð frá vinstri: Rajko Stanisic markmannspjálfi, Einar Óli Þorvarðarsson sjúkrapjálfi, Andri Adolphsson, Guðjón Pétur Lýðsson, Kristinn Freyr Sigurðsson, Sigurður Egill Lárusson, Valur Reykjalín Prastarsson, Andri Fannar Stefánsson, Dion Jeremy Acoff og Fannar Gauti Dagbjartsson liðsstjóri. Ljósmynd/Ruth Ásgeirsdóttir.

um páskana til IMG Soccer Academy á Floridaskaga, þar var æft af krafti við frábærar aðstæður. Eftir að heim var komið beið leikur meistara meistaranna eftir liðinu en það er árlegur leikur á milli Íslands- og bikarmeistara. Íslandsmeistarar Vals tóku á móti bikarmeisturum ÍBV á Origo-vellinum 19. apríl og unnu 2-1 með mörkum Bjarna Ólafs Eiríkssonar og Patrik Petersen. Þar með hefur Valur unnið þennan titil 11 sinnum.

Mjólkurbikarinn

Mjólkurbikarinn var ekki okkar þetta árið frekar en 2017 og hefur Valur misst af þessum titli tvö ár í röð eftir að hafa unnið bikarinn tvö ár þar á undan eða 2015 og 2016. Í 32 liða úrslitum dróst Valur á móti Keflavík og sigraði 2-0 með mörkum Ólafs Karls Finsen og Dion Acoff. Næsti mótherji Vals voru bikarmeistarar ÍBV sem Valur vann 3-2 eftir framlengdan leik. Mörkin skoruðu Sigurður Egill Lárusson, Sindri Björnsson og Tobias Thomsen. Þátttöku Vals í keppninni lauk í átta liða úrslitum eftir grátlegt tap gegn Breiðabliki á Origo-vellinum.

Evrópukeppnin – drama og Val nánast hent út úr keppninni

Eftir þátttöku í Evrópukeppni 2016 og 2017 þá hækkar Valur í styrkleikaflokki hægt og rólega en þó ekki nægjanlega mikið til þess að mæta „slakari liðum“. Sem Íslandsmeistarar 2017 þá tók Valur þátt í Meistaradeildinni (Champions

League) 2018. Í fyrstu umferð dróst liðið á móti Rosenborg sem er allra besta lið Noregs og eitt af þremur bestu á Norðulöndum. Fyrri leikurinn var á Origo-vellinum þar sem frábær sigur vannst, 1-0 með marki Eiðs Arons. Síðari leikurinn á Lerkendal vellinum í Þrándheimi fer í sögubækurnar þar sem Valsmenn voru flautaðir úr leik af dómara leiksins sem dæmdi vítaspyrnu á 94. mínútu sem Nicklas Bendtner skoraði úr og tryggði sínu liði sigur 3-1. Í norskum fjölmiðlum mátti sjá fyrirsagnir eins og „SCANDAL“ og „Har aldri sett en verre dömt fotballkamp“. Evrópuþátttaka Vals var þó rétt að byrja og færðist yfir í 2. umferð í Evrópukeppninni (Europa League), þar sem Santa Coloma frá Andorra var mótherji Vals. Valur vann það einvígi örugglega 3-1 eftir 1-0 tap í Andorra en 3-0 sigur á Origo-vellinum. Þriðja umferð Evrópukeppninnar beið Vals og FC Sheriff frá Moldavíu var næsti mótherji. FC Sheriff reyndist hörkulið sem árið áður hafði verið í riðlakeppni Evrópukeppninnar. Fyrri leikurinn fór fram í Moldavíu í 30 stiga hita en við góðar aðstæður. Landsliðsmaðurinn Birkir Már



Haukur Páll skorar með skalla gegn ÍBV í Pepsídeildinni í sumar. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.



Kristinn Freyr Sigurðsson skorar úr vítaspyrnu gegn Rosenborg. Ljósmynd Guðlaugur Ottesen Karlsson.



Patrick Pedersen skorar gegn FH í næstsíðasta leiknum í Pepsídeildinni. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs



Willum Þór Þórsson alþingismaður og fyrrverandi þjálfari Vals var heiðursgestur á heimaleik gegn KR. Frá vinstri: Jón Höskuldsson formaður knattspyrnudeildar Vals, Willum Þór, Guðni Bergsson formaður KSÍ og E. Börkur Edvardsson varaformaður knattspyrnudeildar Vals. Ljósmynd Þorsteinn Ólafsson.

Sævarsson og fyrirlíði Vals, Haukur Páll Sigurðsson, gátu ekki tekið þátt í þessum leik þar sem þeir tóku út leikbann. Strákarnir stóðu sig frábærlega og fengu góð tækifæri að skora í leiknum, leikurinn tapaðist 1-0 með marki sem var skorað á 85. mínútu. Seinni leikurinn sem fór fram á Origo-vellinum var spennuþrunginn og frábær fótboltaleikur. Leikurinn endaði 2-1 fyrir Val og voru það fyrirlíðinn, Haukur Páll, og markahrókurinn Patrick Pedersen sem skoruðu mörkin. Uppbótartíminn í þessum leik var dramatískur svo ekki sé meira sagt. Við skorum annað markið á 90. mínútu og fengum í kjölfarið fjölmörg færi til að skora undir lok leiksins sem hefði fleytt okkur áfram í næstu umferð. Á 94. mínútu átti Birkir Már skalla í slá og í kjölfarið björguðu leikmenn FC Sheriff þrisvar á línu á ótrúlegan hátt. Þar með lauk Valur keppni að þessu sinni en sigurvegari úr þessari viðureign fór í umspilsleik um að komast í riðlakeppni Evrópudeildarinnar. Eins og

sjá má á þessari stuttu samantekt frá Evrópukeppninni þá er stutt á milli feigs og ófeigs, hversu langt er hægt að ná í Evrópukeppninni.

Pepsi-deildin – ÍSLANDSMEISTARAR TVO AR Í RÖÐ.

Að venju heiðruðu Valsmenn minningu Jóns Karels Kristbjörnssonar fyrir fyrsta leik í Íslandsmótinu með því að heim-sækja leiði hans í kirkjugarðinn við Suðurgötu. Það voru þrjú þúrnir leikmenn, þjálfarar og liðsstjórar sem mættu á staðinn, allir eins klæddir, í jakkafötum. Yngsti leikmaður meistaraflokks, að þessu sinni Anton Ari Einarsson markvörður, lagði blóm að leiði Jóns Karels.

Föstudagskvöldið 27. apríl hófst Pepsi-deildin með leik Vals og KR á Origo-vellinum. Valur vann 2-1 þar sem Tobias Thomsen skoraði sigurmarkið rétt undir lok leiksins. Leikurinn var frábær skemmtun og umgjörð hans einkar glæsi-



Valsmenn minnst Jóns Karels Kristbjörnssonar í Hólavallagarði. Frá vinstri: Eiður Aron Sigurbjörnsson, Valur Reykjalin Þrastarson, Ívar Örn Jónsson, Kristinn Freyr Sigurðsson, Kristinn Ingi Halldórsson, Ólafur Karl Finsen, Anton Ari Einarsson, Dion Acoff, Vítor Vieira Thomas, Andri Fannar Stefánsson, Haukur Páll Sigurðsson, Rajko Stanisic, Dagur Sigurdsson, Ólafur Davíð Jóhannesson, Guðjón Pétur Lýðsson, Sigurbjörn Hreiðarsson, Halldór Eypórsson, Einar Karl Ingvarsson, Fannar Gauti Dagbjartsson, Arnar Sveinn Geirsson, Sveinn Sigurður Jóhannesson, Johann Emil Elíasson, Sindri Björnsson, Rasmus Steenberg Christiansen, Bjarni Ólafur Eiríksson, Sigurður Egill Lárusson, Tobias Thomsen, Einar Þorvarðarson, Patrick Pedersen og Birkir Már Sævarsson. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafsson.

Starfið er margt

leg og mikið lagt í hana. Slegið var áhorfendamet, þar sem 2.489 gestir mættu á völlinn. Heiðursgestur Vals á leiknum var Willum Þór Þórsson alþingismaður og fyrrum þjálfari beggja liða en hann gerði Val að Íslandsmeisturum 2007. Markmið Vals var að vinna Íslandsmeistaratitilinn annað árið í röð en það hafði ekki gerst síðan 1966–1967. Eins og fyrr spilaði Valur skemmtilegan og sóknjarfan bolta og öflugan varnarleik. Sterk og öflug liðsheild er aðalsmerki liðsins sem hafði verið styrkt verulega fyrir komandi átök. Valur var á toppnum mest allt tímabilið þó að forystan hefði ekki verið eins afgerandi og á síðasta ári. Var toppbaráttan spennandi þar til í síðustu umferðinni þegar liðið vann Keflavík 4-1 og tryggði sér Íslandsmeistaratitilinn. Valur hlaut 44 stig, og endaði tveimur stigum ofar en Breiðablik og sex stigum ofar en Stjarnan. Valur vann 13 leiki, gerði 7 jafntefli, en tapaði tveim leikjum. Valur skoraði 50 mörk, flest allra og fékk 23 á sig. Annað árið í röð var Valur með besta árangur á heimavelli. Patrick Pedersen var kjörinn besti leikmaður Pepsi-deildarinnar og varð hann einnig markakóngur með 17 mörk.

Meðal áhorfendafjöldi á leik í mfl. karla í ár var 1.220 og var Valur eina liðið í Pepsi-deildinni sem jók aðskókn á heimaleiki sína á milli ára. Mjög öflugt markaðs- og kynningarstarf var unnið fyrir tímabilið og fyrir alla leiki Vals og var þessu starfi stjórnað af Jóni Grétari Jónssyni, Þorsteini G. Hilmarssyni og Hilmar P. Hilmarssyni. Ekki leikur vafi á að þetta öfluga starf skilaði bættri aðsókn og gríðarlegri góðri umfjöllun um Val.

Samantekt

Íslandsmeistarar annað árið í röð, sigur í Lengjubikar, 3. umferð í Evrópukeppni og fjölgun áhorfenda á heimaleikjum er árangur sem við getum verið stolt af á þessu ári. Eins og oft verða breytingar á



Sveinn Sigurður Jóhannesson og Ólafur Karl Finsen. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafsson.



Ánægðar Valskonur að loknum sigri á Breiðablik í lokaleik Íslandsmótsins. Frá vinstri: Elín Metta Jensen, Dóra María Lárusdóttir og Crystal Thomas. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.

leikmannahópnum. Undanfarin ár höfum við haldið lykilkjarna leikmanna og verður svo áfram á næsta tímabili. Þegar þetta er skrifað er búið að gera samninga við Birni Snæ Ingason, Kaj Leo í Bartalsstovu og Garðar Gunnlaugsson. Guðjón Pétur, Andri Fannar, Dion Acoff og Tobias Thomsen hverfa á braut og þökkum við þeim fyrir sitt framlag til félagsins.

Meistaraflokkur kvenna

Meistaraflokkur kvenna vann B-riðil Reykjavíkurmótsins með markatölunni 14-0, og varð Reykjavíkumeistari eftir öruggan sigur á KR 3-1. Þá sigraði Valur örugglega í sínum riðli í Lengjubikarnum, vann fjóra leiki og gerði eitt jafntefli. Markatalan var 11-1. Í undanúrslitunum tapaði Valur fyrir Stjörnunni og féll þar með úr leik.

Pepsí-deildin hófst að venju í byrjun maí. Liðið fékk fljúgandi byrjun með 8-0 sigur á Selfossi. Í næstu umferð tapaði liðið fyrir Stjörnunni. Tvær fyrstu umferðirnar voru líklega dæmigerðar fyrir gengi liðsins í sumar og þarf ekki að hafa fleiri orð um það, en öruggur sigur á móti nýkrýndum Íslandsmeisturum Breiðabliks í síðustu umferð mótsins er vísbending um það sem koma skal. Liðið vann 10 leiki, gerði þrjú jafntefli en tap-



Hlín Eiríksdóttir í heimaleiknum við Stjörnuna. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.



Pétur Pétursson verður áfram þjálfari meistaraflokks kvenna. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.

aði fimm leikjum. Fjórða sætið varð niðurstaðan í ár og fékk liðið 33 stig og skoraði 40 mörk en fékk 19 mörk á sig. Þessi niðurstaða var ekki sú sem lagt var upp með fyrir mótið, en horfa verður til þess að lykilleikmenn voru enn frá vegna meiðsla. Liðið hefur alla burði til að gera enn betur á næsta ári.

Í Mjólkurbikarnum vann Valur FH og Grindavík en féll úr keppninni í undanúrslitum eftir 2-0 tap á útivelli fyrir Breiðablik.

Aðalþjálfari liðsins var Pétur Pétursson. Aðstoðarmaður hans var Andri Steinn Bjarnason. Þá vann Margrét Magnúsdóttir yfirþjálfari yngri flokka félagsins með þeim við afmörkuð verkefni. Markmannsþjálfari var sem fyrr Rajko Stanisic og sjúkraþjálfari Ásta Árnadóttir. Liðstjóri var Thelma Guðrún Jónsdóttir.

Á miðju tímabili gekk landsliðskonan



Elísa Viðarsdóttir í lokaleiknum við Breiðablik. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.

Fannðís Friðriksdóttir til liðs við félagið. Eftir að tímabilinu lauk var ákveðið að endursemjja ekki við þá erlendu leikmenn sem voru hjá okkur í ár, þær Crystal, Ariönnu og Teresu. Í stað þeirra er búið að semja við Lilly Rut Hlynsdóttur, Guðrúnu Árnadóttur, Ásgerði Stefaníu Baldursdóttur og Bergdís Einarssdóttur. Þá hefur Valur gert samninga við yngri uppaldaleikmenn, þær Auði Sveinbjörnsdóttur Scheving, Ísabellu Önnu Húbertsdóttur, Leu Björt Kristjánsdóttur, Hallgerði Kristjánsdóttur, Rögnu Guðrúnu Guðmundsdóttur og Signýju Ylfu Sigurðardóttur, en þær hafa fengið tækifæri með meistaraflokki Vals í mótum og á æfingum. Pétur Pétursson og Andri Steinn Bjarnason verða áfram þjálfarar liðsins.

2. flokkur karla

2. flokkur karla tók þátt í þremur mótum á tímabilinu undir stjórn Matthíasar Guð-



Íslandsmeistarar í knattspyrnu 2018, 40+, í þriðja sinn á fjórum árum. Efri röð frá vinstri: Marinó Ólason, Baldvin Jón Hallgrímsson, Daði Árnason, Jón Gunnar Bergs, Edvard Börkur Edvardsson. Neðri röð frá vinstri: Halldór Hilmisson, Sigurbjörn Hreiðarsson fyrirlíði, Kjartan Sturluson og Jakob Hallgeirsson. Á myndina vantar Fikrit Alomerovic, Ingólf Magnússon, Arnljót Davíðsson, Kristin Hafliðason, Jón Örvar Eiríksson, Val Fannar Gíslason, Guðmund Brynjólfsson og Gunnar Einarsson.



Systkinin, Sigurður Egill og Dóra María ásamt Jóni Höskuldssyni formanni knattspyrnudeildar Vals. Myndin var tekin að loknum leik Vals við KR 19. júní á Hlíðarenda en fyrir leik heiðruðu liðsmenn beggja liða og áhorfendur minningu föður þeirra systkina, Lárusar Ögmundssonar, með mínútu þögn en hann lést þann 5. júní sl. 66 ára að aldri. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Best og efnilegust í meistaraflokki karla og kvenna. Thelma Björk Einarsdóttir var valin besti leikmaður kvennaliðs Vals, Hlín Eiríksdóttir, efnilegust í kvennaliðinu (Málfríður Anna systir hennar tók við verðlaununum), Vitor Vieira Thomas var valinn efnilegastur hjá körlunum og Patrick Pedersen útnefndur sá besti. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafs.



Patrick Pedersen leikmaður Íslandsmeistara Vals var ekki aðeins markakóngur Pepsídeildar heldur var hann jafnframt valinn besti leikmaður Pepsídeildar karla í ár af leikmönnum féлага í Pepsídeildinni. Á lokahófi Vals afhenti Guðni Bergsson, formaður KSÍ, Patrick hornið glæsilega sem fylgir þessari nafnbót. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafs.

mundssonar og Jóhanns Hilmars Hreiðarssonar. Flokkurinn tefldi fram tveimur liðum á þessu keppnistímabili. Fyrsta mótið var Reykjavíkurmótið, þar sem strákarnir stóðu sig vel, þegar á heildina er litið. Reykjavíkurmótið reyndist liðinu mjög vel og gaf liðinu mikið sjálfstraust inn í Íslandsmótið. Svo tók við Íslandsmótið í B-deild og bikarkeppnin.

Eftir fyrstu þrjá leikina í Íslandsmótinu

fór flokkurinn í æfingarferð til Spánar sem reyndist liðinu frábærlega.

B-deildin var mjög sterk á þessu tímabili og mótið var gríðarlega jafnt og skemmtilegt. Strákarnir voru í harðri baráttu um að komast upp um deild nánast allt mótið. Meiðsli og aðrir þættir dundu á liðinu á orlagastundu sem reyndist mjög dýrkeypt þegar upp var staðið. Engu að síður stóðu strákarnir sig frábærlega í þessari krefjandi deild og náðu markmiði sínu með glans sem var að gera betur en árið á undan. 2. flokkur Vals féll út í annari umferð bikarkeppinnar á móti Víkingi Reykjavík eftir að hafa slegið út A-deildar lið Hauka. Strákarnir stóðu sig mjög vel á þessu tímabili, sýndu mikinn karakter og tóku miklum framförum sem lið og einstaklingar. Þegar þetta tímabil er gert upp þá er ljóst að liðið var erfiður andstæðingur fyrir öll lið. Því ber að hrósa.

Þjálfarar og leikmenn 2. flokks vilja koma á framfæri sérstökum þökkum til Jóns Sveinssonar fyrir allt sem hann hefur gert fyrir flokkinn seinustu þrjú ár og til Jónasar Guðmundssonar fyrir hans framlag.

2. flokkur kvenna

Þjálfarar flokksins voru Margrét Magnúsdóttir, Rakel Logadóttir og Þórður Jensson, sem öll hafa mikla reynslu af þjálfun hjá Val. Árangur liðsins olli vonbrigðum í

ár og var ekki ásættanlegur miðað við fjölda efnilegra leikmanna í flokknum. Í fyrstu umferð bikarkeppinnar vann liðið Gróttu/KR 7-0, en féll úr keppni í næstu umferð eftir 2-6 tap á móti FH á heimavelli. Flokkurinn lék í A-deild á árinu og endaði í fimmta sæti Íslandsmótsins, vann fimm leiki, gerði tvö jafntefli og tapaði sjö leikjum. Liðið fékk 17 stig, skoraði 33 mörk en fékk 36 á sig. Lea Björt Kristjánsdóttir var markahæst með 11 mörk. Við þjálfun flokksins tók Ranveig Karlsen. Er hún boðin velkomin til starfa og er mikils vænst af henni í framtíðinni.





Lokahóf

Pann 29. september var haldið glæsilegt lokahóf knattspyrnudeildar þar sem leikmenn, þjálfarar, stjórnarmenn, starfsfólk og sjálfboðaliðar ásamt mökum komu saman í hátíðarsal félagsins á 2. hæð. Síðar um kvöldið bættust við stuðningsmenn og úr varð mikil og skemmtileg sigurhátíð. Eins og venja er á lokahófi þá voru veittar viðurkenningar fyrir bestu og efnilegustu leikmenn.

Patrick Pedersen var kosinn bestin leikmaðurinn og Vitor Thomas sá efnilegasti hjá mfl. karla. Thelma Björk Einarsdóttir var kosin besti leikmaðurinn og Hlín Eiríksdóttir efnilegust hjá mfl. kvenna. Óskum við þeim innilega til hamingju með sinn árangur.

Markaðsmál og samfélagsmiðlar

Á vordögum 2018 ákvað stjórn knattspyrnudeildar Vals að leggja enn meiri áherslu á kynningarstarf í gegnum samfélagsmiðla Vals (@valurfotbolti) en áður hafði verið gert. Voru Jón Grétar Jónsson og Þorsteinn G. Hilmarsson fengnir til að stýra því verki. Að þessu starfi komu einnig Ragnar Vignir og Hilmar P. Hilmarsson. Markmið með kynningarstarfinu



Kristján Ásgeirsson, Hilmir Elísson, Theódór S. Halldórsson. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafsson.

á þessum miðlum var að auka aðsókn á leiki, fá umfjöllun í fjölmiðlum, búa og skapa eftirvæntingu, fjölga fylgjendum á miðlum Vals o.s.frv.

Lögð var mikil áhersla á að kynna vel starf Fálkanna og aðstöðuna í Fjósinu og var fólk hvatt til að mæta fyrir leik í „borgara og með því“.

Benedikt Bóas Hinriksson var fenginn til að vera með Valshlaðvarpið „Vængjum þöndum“ og naut það mikilla vinsælda. Heilt yfir má segja að þetta hafi tekist gríðarlega vel. Stuðningsmenn eru hvattir til að fylgja miðlunum og fá helstu fréttir beint í æð.

Stuðningsmenn skipta máli

Góðar og faglegar umræður hafa verið undanfarið um ástæðu fækkunar áhorfs á Pepsi-deild karla og margar ástæður verið nefndar sbr. fjölgun beinna útsendinga, dapurt markaðsstarf, leiktími, þátttaka Íslands á HM og EM o.s.frv. Þegar áhorfendatölur á heimaleikjum Vals eru skoðaðar sést glöggt að það hefur orðið talsverð aukning á þeim sem koma á heimaleiki Vals. Til að mynda var Valur eina félagið sem var með aukningu áhorfenda í Pepsi-deildinni á milli árána 2016 og 2017. Árið 2016 var áhorfendafjöldinn 10.320 eða 938 að meðaltali á leik. Árið 2017 voru áhorfendur 11.841 eða 1.076 að meðaltali á leik.

Að frumkvæði ÍTF þá var niðurröðun leikja í ár með öðrum hætti en undanfarin ár, reynt var að horfa til sérstöðu hvers félags. Hvað Val varðar þá vildum við gera tilraunir með tímasetningu og leikdaga. Við óskudum eftir því að hafa leiki á föstudags- og laugardagskvöldum og að hafa leiktíma á sem flestum heimaleikjum kl. 20:00. Það verður að segjast eins og er að þessi tilraun tókst vel hjá okkur og opunarleikur Pepsi-deildar í ár á milli Vals og KR ber vitni um það. Samhliða þessum breyttu áherslum tókum við samfélagsmiðla og markaðsmál okkar til endurskoðunar og hófum sókn inn á þennan markað undir stjórn fagaðila og heppnaðist þetta verkefni afar vel og á stóran þátt í þeim mikla sýnileika sem meistaraflokkslið okkar fengu og fjölgun áhorfenda í ár. Á árinu 2018 fjölgaði áhorfendum annað árið í röð hjá okkur Valsmönnum en áhorfendafjöldi á leikjum mfl. karla í sumar var 13.428 eða 1.220 að meðaltali á heimaleikjum í Pepsi-deildinni.

Á næsta ári munum við leitast við að þróa áfram breytta leikdaga og leiktíma

ásamt því að bæta en frekar í samfélags- og markaðsmál fótboldans en við trúum því að með bættem og betri sýnileika þá mun áhugi á deildinni vaxa sem og bætt aðstaða og afþreying á félagssvæðum félaganna. Við þökkum stuðningmönnum að taka þátt í þessu með okkur með því að mæta á völinn, höldum áfram á sömu braut. Við Valsmenn horfum til framtíðar og erum tilbúnir til að mæta breyttum kröfum fótboldans.

Lokaorð

Stjórn knattspyrnudeildar þakkar starfsfólki Vals, sjálfboðaliðum og stuðningsmönnum fyrir vel unnin störf og frábært samstarf.

Stuðningur og samstarf við fyrirtæki og einstaklinga skiptir miklu og sérstakar þakkir fá Munck á Íslandi, 10-11, Macron, Coke, Bílaleiga Akureyrar, N1, Eimskip, Valitor, Húsasmiðjan, Olís, Bauhaus, Toyota, Norðurál, Byko, Borgun, Tapas, Dominos, Bk Kjúklingur, Burro og Laugaás. Sérstakar þakkir fá velunnarar félagsins, þeir Helgi Magnússon og Grímur Sæmundsen fyrir frábæran stuðning og hvatningu.

Valskveðja
Knattspyrnudeild Vals.

Knattspyrnudeild Vals, uppskeruhátíð yngri flokka

8. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 25–20 strákar.

Þjálfarar: Aðalsteinn, Sæmundur, Patrik, Sigfús og Diljá.

Þættir sem auka liðsheild: Æfa sig í að sýna félögum sínum virðingu og kurt-eisi, vera hvetjandi og góðir hver við annan.

Þátttaka í mótum: TM mót Stjörnunnar, VÍS mót Þróttar og Arionbankamót Víkings.



Besta við flokkinn: Þessir strákar eru alltaf glaðir, sýna mikinn áhuga og eru félaginu til sóma.

Helstu markmið: Fara yfir helstu reglur leiksins, læra að vera í hópþrótt, efla hreyfiproska og samhæfingu og læra grunntækni í fótbolta.

8. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 30–40 stelpur.

Þjálfarar: Soffía, Katla, Karen, Katrín, Andrea ásamt fleiri flottum stelpum.

Þættir sem auka liðsheild: Gerðu margt saman utan æfinga, sund, grill og for-eldrafótbolta.

Þátttaka í mótum: Fóru á fimm mót í sumar.

Besta við flokkinn: Alltaf gaman, miklar framfarir og mikil gleði.

Helstu markmið: Æfa sig í grunnþáttum fótbolta en fyrst og fremst að hafa gaman og láta gleðina ríkjast.

7. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 55 strákar.

Þjálfarar: Sigfús, Aron Elf, Sveinn, Hrefna, Ólafur, Luis og Sigurður.

Þættir sem auka liðsheild: Fara á mót, æfingaleiki og æfingaferðir og verða þannig betri félagar.

Þátttaka í mótum: Fjöldi móta t.d. TM mót Stjórnunar, Cheeriosmót Víkings, VÍS mót og hápunkturinn – Norðuráls-mótið á Akranesi.

Helstu markmið: Æfa fótbolta, að verða betri félagar og verða enn meiri Valsarar.

Annað frá þjálfurum: „Flokkurinn tók þátt í að ganga inn á hjá meistarflokki nokkrum sinnum, bæði í fyrra og eins núna í sumar og er það alltaf jafn vinsælt.“

7. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 30 stelpur.

Þjálfariar: Elísa Viðarsdóttir, Katla Garðarsdóttir, Diljá Hilmarsdóttir, Kata, Ragna og Ólöf.

Þátttaka í mótum: Lemon mótið, Jólámót Fjölnis, TM-mótið í Kórnum, TM-mót Stjórnunnar, Síamótið, Arion banka mótið og Weetos mótið.

Besta við flokkinn: Fjölbreyttur hópur með fullt af skemmtilegum og efnilegum stelpum sem eiga framtíðina fyrir sér.

Þættir sem auka liðsheild: „High five“ á alla, leikmenn og þjálfara í lok æfingar og þemaæfingar.

Helstu markmið: Auka skilning á leiknum og færni, læra tungumál fót-

boltans og læra að spila saman og vera lið.

6. flokkur karla

Fjölmargir þjálfarar komu að þessum stóra og öflugum hópi en Andri Fannar Stefánsson, Jóhann Páll Einarsson, Sveinn Porkell Jónsson, Aron Elf Sævarsson, Diljá Hilmarsdóttir, Karen Hrönn Sævarsdóttir ásamt Bjarti Jörfa Ingvasyni og Benedikt Gunnari Óskarssyni sáu um þjálfun flokksins á tímabilinu. 6. flokkur karla á tímabilinu var einn stærsti flokkur í sögu félagsins en skráðir iðkendur í flokkinn voru nálægt því að skrifa yfir þriggja stafa töluna (100). Það þurfti því að tvískipta flokknum og láta árgangana æfa aðskilda. Margir æfingaleikir og frábær aðstaða á aðalvelliðum nýtt til að bjóða liðum að koma og spila. Þegar sumartímabilið hófst fór yngra árið á SET-mótið á Selfossi og eldra árið á Orkumótið í Vestmannaeyjum. Hópurinn fór svo allur saman á Króksmótið í ágúst. Gríðarlega öflugur og kraftmikill hópur sem sýndi miklar framfarir innan sem utan vallar, Tímabilinu lauk með for-eldrafótbolta og pizzuveislu á gamla grasvelliðum í fallegu haustveðri þar sem strákarnir tóku vel á foreldraliðunum.

6. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 20 stelpur.

Þjálfarar: Elísa Viðarsdóttir og Rakel Logadóttir.

Þættir sem auka liðsheild: Kenna þeim góð samskipti og að bera virðingu fyrir öðrum. Skilja að við erum öll misjöfn og auka þá samkennd og liðsheild.

Þátttaka í mótum: Mót u.þ.b einu sinni í mánuði og leikir með 5. fl.

Besta við flokkinn: Flottar stelpur innan sem utan vallar. Framfarir á velliðum og betri vinkonur þegar leið á.

Helstu markmið: Að þær myndu læra bæði leikfræðileg atriði og tækni og góð samskipti og virðingu. Læra hluti innan íþróttanna sem þær taka með sér út í lífið.

5. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 55–60 strákar.

Þjálfarar: Arnar Steinn, Jóhann Páll, Aron Elf, Þórhallur Valur og Patrik.

Þátttaka í mótum: Reykjavíkurmótið, Íslandsmótið, N1 á Akureyri, ÓB mótið á Selfossi og fleiri.

Besta við flokkinn: Samheldinn og hress hópur. Miklar framfarir á velliðum. Farið mikið fram í að vinna saman sem hópur.

Helstu markmið: Bæta sig stöðugt inni á fótboltavelliðum og vinna að góðri liðsheild.

5. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: Byrjuðu 20, enduðu 38.

Þjálfarar: Kristján og Sveinn.

Þættir sem auka liðsheild: Alls konar félagslegt, sund, ístúrar og gjafasöfnun fyrir jólin.

Þátttaka í mótum: Flokkurinn tók þátt í fullt af mótum t.d. Jólámóti HK, Reykjavíkurmótinu þar sem B- og C-liðin fengu silfur, Goðamótinu á Akureyri þar sem öllum liðunum gekk vel. Tóku þátt í TM mótinu í Vestmannaeyjum og komu heim með gull og brons. Flokkurinn tók þátt í Síamótinu þar sem öllum liðunum gekk frábærlega, tvö gull og eitt silfur. Íslandsmótið gekk vel og meðal annars komst B-liðið í úrslitakeppnina og lenti í 3.–4. sæti.

Besta við flokkinn: Skemmtilegur hópur sem stækkaði og stækkaði. Stelpur sem eru til fyrirmyndar innan sem utan vallar. Alltaf að bæta sig í fótbolta.

4. flokkur karla

Þjálfarar 4. flokks karla á tímabilinu voru Andri Fannar Stefánsson, Aron Elf Sævarsson, Jóhann Páll Einarsson og yfir vetrartímum voru Ásmundur Sveinsson og Guðmundur Ragnar Frímán til aðstoðar. Flokkurinn taldi um 45 stráka og yfir vetrartímum var æft vel og reglulegir leikir í Reykjavíkurmótinu þar sem fjögur lið frá Val voru skráð til leiks þar sem strákarnir stigu sín fyrstu skref í fullorðinsfótbolta; stór völlur og 11 leikmenn í liði. Áður en Íslandsmótið hófst var farið í eftirminnilega æfingaferð til Hellu þar sem dvalið var yfir helgi og æft. Ferðin var í maí og skiptist á með hagleli og sólskini en með í för voru tökumenn frá kínverskri sjónvarpsstöð sem voru að vinna að heimildarmynd um íslenskan fótbolta. Fótbolta í hagleli var nýr veruleiki fyrir þeim en strákarnir eru vanir öllu. Íslandsmótið var þungur róður en liðið tók þátt í A-deild Íslandsmóts í fyrsta sinn lengi en strákarnir sýndu mikinn þroska og kláruðu tímabilið af fullum krafti. Fjölmargir strákar úr 5. flokki fengu dýrmætar mínútur í 11-manna bolta og á Rey Cup í júlí var frábær stemning hjá hópnum í Laugardal. Krefjandi en mjög lærdómsríkt tímabil að baki hjá strákunum.



Anna Hedda Björnsdóttir Haaker fyrirliði Íslandsmeistara Vals í 3. flokki kvenna. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.



Meistaraflokkur Vals ásamt ungum iðkendum í Val fyrir heima-leik í Pepsídeildinni í sumar. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.

4. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 39 stelpur.

Þjálfari: Soffía, Kristján, Katla og Sveinn.

Þættir sem auka liðsheild: Alls konar félagslegir viðburðir, gjafasöfnun fyrir jólin, jólamót innanhúss, furðufataæfing, öskudagsæfing, ruslakeppni og þátttaka í starfi Vals að öðru leyti. Flokkurinn tók t.d. á móti mjög sterku erlendu liði frá Bandaríkjunum og spilaði æfingaleik og hélt Pálfnubod fyrir liðið eftir leik.

Góðverk: Fyrir jólin í fyrra lögðu allar pening í sjóð og keyptu um 50 jólagjafir fyrir unglunga og settu undir jólatréð í Kringunni. Það var gaman að sjá gleðina og jólaandann sem kom með því að láta gott af sér leiða.

Þátttaka í mótum: Jólamótsmeistarar (Keflavíkurmót), Stefnumótsmeistarar (Akureyri), Reykjavíkurmeistarar, Rey Cup meistarar og 2. sæti Íslandsmóti.

Helstu markmið: Markmiðasetning í byrjun tímabils, ætluðu á toppinn og árangur og framfarir samkvæmt því. Flest öllum markmiðum var náð. Í vor fengu allir leikmenn mjög ítarleg skrif um sig: Hlutverk leikmanna, kosti og helstu áherslur. Í lok sumars voru for-eldraviðtöl þar sem leikmaður og for-eldrar mættu og farið var ítarlega yfir stöðuna.

Nýttu vel Valsleiðina. Mættu á alla fyrir-lestra og allar tækniæfingar sem í boði voru.

3. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 30–40 strákar.

Þjálfari: Hallgrímur Dan, Atli Sigurðsson og Jóhann Páll.

Þátttaka í mótum: Reykjavíkurmót, Íslandsmót og Rey Cup.

Besta við flokkinn: Samheldni og jákvæðni.

Helstu markmið: Læra að spila 11 manna bolta, leikkerfi, færslur og fleira. Bæta tækni og auka liðsheild.

Annað frá þjálfurum: „Vel heppnuð æfingaferð til Spánar í byrjun sumars.“ (Sjá umfjöllun um ferðina annars staðar í blaðinu)

3. flokkur kvenna

Þjálfari: Þórunn Jensson

Töluverð samvinna var milli 3. og 2. flokks sem æfðu talsvert saman og reglulega fengu nokkrar að taka þátt í meistaraflokksæfingum. Það gerir stelpum bara gott að fá smjörþefinn af því. Byrjuðu Reykjavíkurmótið um miðjan nóvember, sem var sérstakt því næsti leikur þar var í mars. Reykjavíkurmótið var nýtt til að spila liðið saman. Í maí byrjaði svo Íslandsmótið loksins með leik gegn Fjölni, leikur sem tapaðist þrátt fyrir að vera meira með boltann. Þetta kom liðinu kannski í gírinn, því það kom sigurrhina fram í miðjan júlí. Síðan var svo stutt hlé á Íslandsmótinu til að herja á nágretta okkar í Gautaborg í Svíþjóð.

Það var einstaklega skemmtileg ferð á Gothia Cup þar sem leikið var við lið frá Svíþjóð, Noregi, USA og Ghana. Stelpurnar stóðu sig afskaplega vel og var gaman að fylgjast með liðinu vaxa í keppninni. Annað sætið í keppni U-16 var okkar hlutkesti, þar sem næstum 100

lið tóku þátt. Úrslitaleikur í beinni útsendingu á einum stærsta leikvangi Svía, Ullevi var einstök upplifun fyrir unga knattspyrnu iðkendur. Þrátt fyrir tap í úrslitaleik þá skildi leikurinn eftir einstakar minningar fyrir stelpurnar. Minningar um hluti sem fæstir fá að upplifa.

Hópurinn kom svo heim, eftir erfiða viku (9 leikir á 5 dögum) og hélt áfram að spila flottan fótbolta og sigldu deildarmeistaratitlinum heim og svo kláruðu þær úrslitakeppnina með stæl þar sem 7-0 sigri á KA og svo 2-0 sigri á ÍA í hörkuleik.

Annað frá Þórði: „Glæsilegt tímabil á enda og er ég mjög ánægður að hafa fengið að vera hluti af þessu liði og fengið að vinna með þessum sigurvegurum, sem eiga bjarta framtíð fyrir sér og þar af leiðandi er framtíð kvinnknattspyrnunnar í Val einnig björt.“

Þrennar viðurkenningar voru veittar á uppskeruhátíðinni.

Séra Friðriksbikarinn er veittur leikmönnum í 3. flokki stúlkna og drengja sem hafa sýnt afburða félagslegan þroska og verið öðrum iðkendum í félaginu til fyrirmyndar hvort sem það er innan vallar eða utan. Lollabikarinn er farandbikar gefinn af Lolla í Val (Ellerti Sölvasyni) en bikarinn er veittur þeim sem þykir hafa skarað fram úr í leikni með boltann.

Séra Friðriksbikarinn í 3. flokki karla:

Stefán Björn Skúlason.

Séra Friðriksbikarinn í 3. flokki

kvenna: Katrín Rut Kvaran.

Lollabikarinn: Luis Carlos Cabrera.

Liðsmyndir yngri flokka í knattspyrnu 2018



2. flokkur kvenna. Efri röð frá vinstri: Þorgrímur Práinsson, formaður Vals, Edda Björg Eiríksdóttir, Elma Rún Sigurðardóttir, Miljana Ristic, Karen Hrönn Sævarsdóttir, Diljá Hilmarsdóttir, Hallgerður Kristjánsdóttir, Signý Ylfa Sigurðardóttir og Margrét Magnúsdóttir, þjálfari. Nedri röð frá vinstri: Elísabet Friðriksson, Telma Sif Búadóttir, Freyja Friðþjófsdóttir, Ólöf Jóna Marinósdóttir, Margrét Friðriksson, Lea Björt Kristjánsdóttir og Katla Gardarsdóttir. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafs.



2. flokkur karla Aftasta röð frá vinstri: Kjartan Byrne, Stefán Björn Skúlason, Haukur Methúsalem Óskarsson, Sveinn Þorkell Jónsson, Sverrir Páll Hjaltested, Birgir Rafn Gunnarsson og Sigurður Dagsson. Miðröð frá vinstri: Matthías Guðmundsson, þjálfari, Pétur Máni Þorkelsson, Sturla Ármannsson, Ólafur Tryggvi Egilsson, Luis Carlos Cabrera, Danny Tobar Valencia, Patrik Írisarson Santos, Jóhann Hilmar Hreiðarsson þjálfari og Þorgrímur Práinsson, formaður. Fremsta röð frá vinstri: Gabríel Ölduson, Daníel Ölduson, Stormur Magnússon, Hrafn Daði Pétursson, Jón Freyr Eypórsson, Ólafur Friðrik Briem og Njörður Bruun. Á myndina vantar: Aron Óskar Þorleifsson, Daða Kárason, Gundur Ellingsgaard Petersen, Kára Daníel Alexandersson, Kristófer Andrés Kjeld Cardoso, Mías Ólafarson, Trausta Frey Birgisson, Tryggva Gunnarsson, Vítor Vieira Thomas og Val Reykjalín Prastarson. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafs.



Þorsteinn Ólafsson

Íslandsmeistarar 3. flokks kvenna 2018. Fremri röð f.v.: Elín Björt Einarsdóttir, Ólöf Sigríður Kristinsdóttir, Bryndís Gunnarsdóttir, Anna Hedda Björnsdóttir Haaker, Auður Sveinbjörnsdóttir Scheving, Emma Steinsen Jónsdóttir, Karólína Ósk Erlingsdóttir og Sunna Xiao Björnsdóttir. Aftari röð f.v.: Þórður Jenson, þjálfari, Halldóra Sif Einarsdóttir, Karen Guðmundsdóttir, Katrín Rut Kvaran, Ásdís Atladóttir, Diljá Dís Jónsdóttir, Amíra Snærós Jabali, Áróra Gunnarsdóttir, Ragna Guðrún Guðmundsdóttir, Guðrún Ólafía Þorsteinsdóttir, Amanda Jacobsen Andradóttir og Þorgrímur Þráinsson, formaður Vals. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafsson.



3. flokkur karla. Efri röð frá vinstri: Þorgrímur Þráinsson, formaður Vals, Andri Fannar Stefánsson, Bjartur Ingvason, Sigurður Dagsson, Danny Tobar Valencia, Björn Stormur Jónsson, Björn Ásgeir Kristjánsson, Stefán Björn Skúlason, Kári Daníel Alexandersson, Þórólfur Ragnarsson, Hallgrímur Dan Daníelsson þjálfari, Atli Sigurðsson, þjálfari og Jóhann Páll Einarsson, aðstoðarþjálfari. Fremri röð frá vinstri: Luis Carlos Cabrera Solys, Unnsteinn Beck, Benedikt Darri Gunnarsson, Jörgen Viggó Jörgensson, Matthías Máni Matthíasson, Tryggvi Klemens Tryggvason, Kristófer André Kjeld Cardoso, Bjarki Marinó Albertsson, Ólafur Tryggvi Egilsson, Ólafur Friðrik Briem, Óðinn Freyr Óðinsson og Einar Skuggi Jónsson.



4. flokkur stúlkna. Efsta röð f.v.: Kristján Arnar Ingason, þjálfari, Eva Stefánsdóttir, Embla Steindórsdóttir, Auður Ísold Hilmarsdóttir Kerúlf, Ásgerður Káradóttir, Kristín Anna Smári, Freyja Sól F. Heldersdóttir, Fanney Inga Birkisdóttir, Valgerður Gríma Sigurjónsdóttir, Sigríður Theodóra Guðmundsdóttir og Puríður Anna Reynisdóttir. Miðröð f.v.: Soffía Ámundadóttir, þjálfari, Telma Steindórsdóttir, Margrét María Hallgrímsdóttir, Glódis María Gunnarsdóttir, Katla Tryggvadóttir, Ylfa Sigurðardóttir, Aðalbjörg Helga Einarsdóttir, Embla Björg Sigurðardóttir, Fjóla Rúnarsdóttir, Hildur Björk Búadóttir, Mía Pálína Gunnarsdóttir, Emma Davidsdóttir, Steinunn Karlsdóttir og Þorgrímur Þráinsson, formaður Vals. Fremsta röð f.v.: Guðlaug Ásgeirsdóttir, Arngunnur Kristjánsdóttir, Selma Dís Scheving, Þórdís Daðadóttir, Kolbrá Kristinsdóttir, Júlíana Magnúsdóttir, Bergljót Kristinsdóttir, Cicely Steinunn Pálsdóttir, Birta Ósk Sigurjónsdóttir, Hugrún Lóa Kvaran, Snæfríður Eiríksdóttir, Elísabet Erlendsdóttir og Laufey Kristinsdóttir. Á myndin vantar Söлку Mei Andrésdóttur. Myndl/Þorsteinn Ólafs.



4. flokkur drengja. Efstra röð frá vinstri: Guðmundur Ragnar Frímánn, Bjarmi Kristinsson, Styrmir Logi Axelsson, Bele Alomeric, Hilmar Starri Hilmarsson, Alexander Thorisson Hraundal, Björgvin Hugi Ragnarsson, Dagur Máni Ingvason, Matthías Hjörtur Mörtuson, Reynir Ingi Jensson, Ögmundur Ólafsson og Baldur Fannar Ingason. Miðröð frá vinstri: Davíð Steinn B Magnússon, Kári Stephensen, Magnús Geir Ólafsson, Steinar Gauti Örnusson Dagsson, Gustavo Gramata De Almeida, Sölvi Högnason, Hinrik Örn Jóhannsson, Dagur Davíðsson, Patrik Örn Lárusson, Benedikt Jens Magnússon, Angel Stefán Cabrera Solys, Aron Dagur Hansen Hafþórsson, Andri Fannar Stefánsson og Þorgrímur Þráinsson, formaður Vals. Fremstra röð frá vinstri: Bragi Valgarðsson, Baldur Karl Björnsson, Björn Magnússon, Dagur Rökkvi Bergsson, Ómar Atli Viggósson, Kristján Hjörvar Sigurkarlsson, Mikael Hrafn Helgason, Heimir Tjörvi Magnússon, Daníel Örn Guðmundsson, Hlynur Freyr Geirmundsson, Ágúst Carl Guðmundsson, Björn Hinrik Úlfarsson, Jón Ágúst Júlíusarson og Kolbeinn Jónsson. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafs.



5. flokkur stúlkna. Efsta röð frá vinstri: Sveinn Porkell Jónsson, aðstoðarþjálfari, Kristján Arnar Ingason, þjálfari, Ísabella Knudsen, Nína María Valgarðsdóttir, Hrafnhildur Oddgeirsdóttir, Sóley Sjöfn Sigurðardóttir, Karen Guðmundsdóttir, aðstoðarþjálfari og Þorgrímur Þráinsson, formaður. Miðröð frá vinstri: Karítas Embla Eiríksdóttir, Daníela Hjördís Magnúsdóttir, Glódis María Gunnarsdóttir, Ingibjörg Ellý Hernertsdóttir, Sólveig Ebba Jónsdóttir, Kadek Dharma Dediksdóttir, Una Birna Larsdóttir, Hafdís María Einarsdóttir, Svanhildur Dóra Haraldsdóttir og Lilja Karen Sigurðardóttir. Neðsta röð frá vinstri: Selma Dís Scheving, Kolbrá Una Kristinsdóttir, Apríl Emma Gunnsteinsdóttir, Karólína Thoroddsen, Steinunn Margrét Herbertsdóttir, Guðrún Hekla Traustadóttir, Arna Karítas Eiríksdóttir, Laufey Halla Sverrisdóttir, Rakel Ágústa Stefánsdóttir og Heiðrún Gunnlaugsdóttir. Á myndina vantar eftirtalda iðkendur: Jóhannu Valfells, Helgu Nínu Haraldsdóttur, Bjarnheiði Guðrínu Birgisdóttur, Kötlu Margrét Óskarsdóttur, Lunu Marín M.C Hlynsdóttur, Ágústu Maríu Valtýsdóttur, Örnú Rún Þórðardóttur, Kötlu Bríeti Björgvinsdóttur og Iðunni Gróu Sighvatsdóttur. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafsson.



5. flokkur drengja. Fremsta röð frá vinstri: Egill Agnarsson, Eldur Egilsson, Atli Páll Kristjánsson, Flóki Orrason, Kolbeinn Skúli Jónsson, Benedikt Þórisson, Jökull Otti Þorsteinsson, Heiðar Guðni Sævarsson, Magnús Thor Holloway, Hlynur Einarsson, Víðir Jökull Valdimarsson, Sigurður Freyr Eggertsson, Þráinn Gíslason og Mikael Aron Árnason. Önnur röð frá vinstri: Indriði Hrafn Einarsson, Sigurkarl Sigurkarlsson, Steinþór Nói Árnason, Jóhann Jóhannsson, Baldur Smárason, Þorsteinn Ari Þorsteinsson, Jól Kári Matthíasson, Dawid Kostek, Solon Malachy Fox, Ísak Helgi Björnsson, Adam Ómarsson, Atli Hrafn Lárusson, Raphael Svan Svavarsson Cano, Kiljan Valur Valgerðarson Holz, Emil Nönnu Sigurbjörnsson, Kolbeinn Einarsson, Daníel Hjaltalín Héðinsson og Angel Santiago Aba Ndoho. Þriðja röð frá vinstri: Þór Jökull Steinarsson, Hjálmtýr Pétursson, Baldvin Hrannar Sigtryggsson, Axel Daðason, Dagur Thors, Kristján Oddur Kristjánsson, Loki Gunnar Rósinkranz, Jón Bjarni Emilsson, Kári Stefán Valgeirsson, Ísak Þór Gunnarsson, Alexander Björnsson, Úlfur Geir Rósinkranz, Jónas Víkingur Árnason, Rígon Jon Kaleviqi og Hilmar Már Ingason. Efsta röð frá frá vinstri: Þórhallur Valur Benónýsson, Aron Elí Sævarsson, Þorgrímur Þráinsson, Patrik Írisarson, Stefán Máni Hákonarsson, Brynjar Bragi Einarsson, Þorsteinn Kári Erlendsson, Selma Dís Scheving, Kristján Sindri Kristjánsson, Gísli Dan Rúnarsson, Styrmir Goði Sigfússon, Andri Luke Snorrason, Jökull Þór Hilmarsson Kjerúlf, Nói Kárason, Helber Josua Catano, Snorri Már Friðriksson, Þórður Sveinn Einarsson, Andri Fannar Stefánsson, Arnar Steinn Einarsson og Jóhann Páll Einarsson. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafsson.



6. flokkur stúlkna. Fremri röð f.v.: Auður Björg Ármannsdóttir, Svava Arnarsdóttir, Guðfinna Jóna Kristjánsdóttir, Aríanna Rakel Almarsdóttir, Guðrún Klara Guðmundsdóttir, Ása Kristín Tryggvadóttir, Eva Guðrún Magnúsdóttir og Hekla Gardarsdóttir. Efri röð f.v.: Ísold Eva HallfríðarÞórisdóttir, Álfrún Vala H. Eyglóardóttir, Birna Björg Gunnarsdóttir, Emma Karen Henrysdóttir og Steinunn Jónsdóttir. Þjálfarar eru f.v. Ólöf Jóna Marinósdóttir og Elísa Viðarsdóttir og auk þeirra eru með á myndinni Þorgrímur Þráinsson, formaður Vals og Margrét Magnúsdóttir, yfirþjálfari. Mynd/Þorsteinn Ólafs.



6. flokkur drengja. 4. röð frá vinstri: Jóhann Páll Einarsson, Sveinn Þorkell Jónsson, Aron Elí Sævarsson, Jakob Yong Jónsson, Bjarki Snorrason, Ísak Kristófer Rúnarsson, Daníel Ingi Oddsson, Mattías Kjeld, Arnaldur Orri Gunnarsson, Gunnar Smári Jakobsson, Walter Björgvin Hinriksson, Samuel Tumi Olími Devos, Haukur Norðfjörð Sveinsson, Tómas Hinrik Holloway, Alexander Elvar Young, Eggert Örnuson Dagsson, Árni Stefán Bergmann, Viktor Þór Lárusson, Þorgrímur Þráinsson, Andri Fannar Stefánsson, Karen Hrönn Sævarsdóttir, Diljá Hilmarisdóttir og Luis Carlos Cabrera. 3. röð frá vinstri: Bjartur Ingvason, Anton Máni Francisco Helderesson, Ásgrímur Guðmundsson, Steinar Yang Önnuson, Viktor Orri Oddsson, Guðmundur Flóki Arason, Viktor Númi Björnsson, Lucas Sindri Pampoulie, Ægir Einarsson Hafberg, Óðinn Gabríel Erlendsson, Marteinn Daði Gunnarsson, Kári Þorvaldsson, Kjartan Úlfur Egilsson, Elías Joaquín Burgos, Ágúst Leví Karlsson, Böðvar Stefánsson, Igor Drozyner og Jónas Ingi Bergsson. 2. röð frá vinstri: Fannar Dagur Fjalarsson, Kári Rúnar Valgeirsson, Kári Steinn Guðmundsson, Þorsteinn Jökull Ívarsson, Ólafur Kári Bjarnason, Sigurður Atli Ragnarsson, Jónas Thor Þórhallsson, Jón Jökull Úlfarsson, Diðrik Högni Yeoman, Óskar Sveinn Einarsson, Árni Steinar Ólafsson, Hrafnkell Tumi Ólafsson, Grímur Ragnarsson, Dagfinnur Leifsson, Matthías Kristjánsson, Bragi Valur Gestsson, Styrmir Örn Hilmarsson. 1. röð frá vinstri: Haraldur Elí Sigurðsson, Atli Freyr Haraldsson, Pétur Eiríksson, Styrmir Stephensen, Úlfur Oddsson, Heimir Freyr Heimisson, Bjartur Þórisson, Mikael Eiríksson, Caue da Costa, Bragi Þór Arnarsson og Óli Gunnar Sveinarsson. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafs.



7. flokkur stúlkna. Fremsta röð f.v.: Þórdís Bragadóttir, Emilía Rún Valsdóttir, Sigríður Ragna Kjartansdóttir, Hildur Högnadóttir, Eyja Garðarsdóttir, Nína Gísladóttir, Þóra Míla Sigurðardóttir, Elísabet María Heimisdóttir, Kolbrá Eva Árnadóttir og Kára Kjartansdóttir. Miðröð f.v.: Viktoría Dögg Guðmundsdóttir, Kolfinna Valfels, Freyja Narby, Karen Emmý Einarsdóttir, Karen Emma, Iðunn Erla Helgadóttir, Líska Ingólfsdóttir, Hrafnhildur Tinna Guðmundsdóttir, Manda Jóhannsdóttir og Anna Margrét Jónsdóttir. Efsta röð f.v.: Þorgrímur Þráinsson, formaður Vals, aðstoðarþjálfararnir Daníel Hjaltalín Héðinsson, Karen Guðmundsdóttir og Katrín Rut Kvaran, Elísa Viðarsdóttir þjálfari og Margrét Magnúsdóttir yfirþjálfari. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafs.



7. flokkur drengja. Efsta röð frá vinstri: Sveinn Þorkell Jónsson, Aron Elí Sævarsson, Þorgrímur Þráinsson, Luis Carlos Cabrera, Ólafur Friðrik Briem, Andri Fannar Stefánsson, Sigfús Ómar Höskuldsson. Þriðja röð frá vinstri: Hrefna Lind Pálmadóttir og Christian Stefán Hover, Kristófer Dan Daníelsson, Knútur, Robert Kron Kaleviqi, Lucas Sindri Pampoulie, Kolbeinn Heiðar Óskarsson, Aðalsteinn Sighvatsson, Atli Freyr Haraldsson, Sævar Zakarías Birkisson, Leon Bjartur Sólar Arngrímsson, Vilhjálmur Valtýr Kristjánsson, Kristinn Ágúst Örvarsson og Burkni Guðmarsson. Önnur röð frá vinstri: Ásgrímur Guðmundsson, Elías Oddur Hassan Helguson, Björgvin Máni Kamban Sindrason, Steven Þorkell Ikelaar, Egill Jósefsson, Guðmundur Flóki Arason, Haraldur Elí Sigurðsson, Kjartan Logi Davíðsson, Haþþór Björn Sigurkarlsson, Bjarni Bergþórsson, Loki Kristjánsson, Alex Birkos, Jósef Omarsson, Ægir Þór Hjaltason, Marteinn Elías Bárðarson, Patrik Bjarni Valgarðsson, Leó Steinn Tómasson, Ólafur Ísak Þorsteinsson og Björn Ingi Bragason. Fremsta röð frá vinstri: Pétur Eiríksson, Tjörvi Franklín Bjarkason, Orri Hallfríðar Þóruson, Jakub Sokól, Ari Dan Hallgrímsson, Ellert Úlfur Kristinsson, Loki Þórsson, Dagur Már Ársælsson, Sigmar Magni Jóhannsson, Sigurður Breki Geirsson, Hrafn Hlynsson, Hilmar Aron Birgisson, Jóhann Víkar Bergmann, Jónatan Vignir Guigay, Sigurður Ingvar Grímsson, Þorsteinn Ígor Agnarsson, Victor Úlfar Farestveit, Stefán Arnar Úlfarsson og Valur Björnsson. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafs.



8. flokkur stúlkna. Efsti röð frá vinstri: Margrét Magnúsdóttir, yfirþjálfari, Soffía Ámundadóttir þjálfari, Þorgrímur Þráinsson, formaður, Karen Guðmundsdóttir, þjálfari, Katrín Rut Kvaran, þjálfari og Andrea Ósk Óttarsdóttir, þjálfari. Næst efsta röð frá vinstri: Ásthildur Freyja Ívarsdóttir, Yrsa Rún Gunnarsdóttir, Dána Mía Kristjánsdóttir, Stella Dís Scheving, Athena Marín Eðvarsdóttir, Sigrún Björk Ragnarsdóttir, Matthildur H. Ragnarsdóttir. Næst fremsta röð frá vinstri: Aldís Jóhannesdóttir, Alexandra Dagmar Guðmundadóttir, Guðrún Marta Sveinsdóttir, Tinna Ósk Jóhannsdóttir, Ásthildur Eva Sigurðardóttir, Salka Líf Björnsdóttir, Bryndís Helga Einarsson, Freyja Kjartansdóttir, Elsa Snorradóttir og Maríam Jökla Jabali. Neðsta röð frá vinstri: Katla Björg Guðjónsdóttir, Salka Líf Tómasdóttir, Emillía Mist, Hrefna Sóley Pétursdóttir, Katla Björg, Myrra Halldórsdóttir, Lilja Katrín Jónsdóttir, Móa, Sunna Líf Fjalarsdóttir og Guðrún Dís Fjalarsdóttir. Á myndina vantar: Matthildi Rúnu Hermannsdóttur, Íris Martínez, Ylfu Margréti Fjalarsdóttur. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafsson.



8. flokkur drengja. Aftasta röð frá vinstri: Þorgrímur Þráinsson, formaður Vals og þjálfararnir Aðalsteinn Sverrisson, Andri Fannar Stefánsson og Patrik Írisarson. Í þriðju röð frá vinstri: Dagur Dreki Orrason, Elmar Smári Einarsson Hafberg, Frosti Þorvaldsson, Arnar Norðfjörð Sveinsson, Stefán Reynir Guigay, Óliver Jack Emilsson og Bastían. Miðröð frá vinstri: Henry Benedikt Henrysson, Pétur Yasu Kjartansson Terada, Einar Dúi Arnarsson, Steinar Kári Traustason, Sigþór Máni Steinarsson, Kolbeinn Hermannsson, Erpur Egilsson og Ævar Orri Gíslason. Fremsta röð frá vinstri: Benedikt Breki, Sigurður Björn Patriksson, Goði Marinósson, Baldur, Víkingur, Leó Birkisson, Helgi Baldur, Daníel Mar og Sigurjón Jaki Matthildarson. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafsson.



Veldu góða þjónustu

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

Fjótlegt
og þægilegt
að bóka bíl á
www.holdur.is



**BÍLALEIGA
AKUREYRAR**

Höldur

Europcar

Þínar þarfir - okkar þjónusta

Stelpur komið og verið með

Valkyrjur er félag kvenna í Val sem leggur sérstaka áherslu á jafnréttisstefnu Vals, bæði hvað iðkendur og stjórnun félagsins varðar.

Valkyrjur vinna að markmiðum sínum með því að :

- Vera vettvangur fyrir konur til að eiga samskipti sín á milli um málefni félagsins.
- Vera sýnilegt afl í innra starfi Vals.
- Beita sér fyrir því unnið sé í samræmi við jafnréttisstefnu Vals.
- Auka sýnileika kvenna og stuðla að fjölgun þeirra í stjórnun félagsins.
- Styrkja uppeldis- og forvarnarþátt íþróttanna meðal iðkenda innan félagsins.

Mikil fjölgun hjá Valkyrjum

Félagskonur eru um 140 þannig að hópurinn hefur stækkað og því fögnum við.

Valkyrjur hafa komið að ýmsu á Hlíðarenda bæði sem tengist þjónustu á leikjum í handbolta og fótbolta, fræðslufundum og skemmtunum, svo sem *Kvennakvöldi Vals* sem var einstaklega vel heppnað. Því við erum allar svo skemmtilegar og frábærar.

metoo og jafnrétti

metoo kom upp og var það mikið áfall að lesa frásagnir íþróttakvenna. Valkyrjur ræddu á fundi stefnu Vals í þeim málum og sendu í framhaldinu bréf á stjórn Vals til að áréttast að



Óborganleg stemning á Kvennakvöldi Vals.



Sjálfbodavinna í Val, – skemmtilegt og gefandi starf.



Valkyrjur aðstoða Fálkana við skipulag og framkvæmd jólatrjáa- og dósasöfnunar.

Valur væri til fyrirmyndar ef upp kæmu erfið mál. Einnig var lögd áhersla á að hafa efni síðanefndar félagsins sýnilegt á heimasíðunni.

Allir eiga að geta treyst því að íþróttavettvangur sé öruggur og að tekið sé á málum sem upp koma af fagmennsku. Það þarf að breyta menningu innan íþróttahreyfingarinnar, það þarf að upp-ræta kynferðislega og kynbundna áreitni, ofbeldi og einelti og það gerum við best með jafnrétti. Þess vegna þurfa allir að taka höndum saman og upp-ræta ofbeldi sem viðgengist hefur í íþróttum.

Í byrjun næsta árs er stefnt að opnu Valkyrjukvöldi og við hvetjum konur til að mæta og hitta aðrar konur í Val.

Við höfum velt því fyrir okkur hver einkunnarorð séra Frið-riks Friðrikssonar hefðu verið til að efla þátttöku kvenna í Val. Hann hefði kannski bara sagt: **Stelpur komið og verið með**, eða á spænsku: *chicas vengan y participan*.

*Með bestu kveðjum
Stjórn Valkyrja*

Ógleymanlegur leikur við Benfica fyrir hálfri öld

Valsmenn hittust í Fjósínu 18. september sl. til að minnst þess að 50 ár voru liðin frá því að leikurinn eftirminnilegi gegn Benfica fór fram sem lauk með markalausum jafntefli öllum að óvörum.

Aldrei hafði myndast önnur eins eftirvænting eftir einum fótboltaleik á Íslandi og ekki spillti að veðrið í byrjun september og fram að leiknum var með ein-dæmum gott. Benfica hafði innanborðs hinn fræga Eusebio sem kom við í París á leið sinni til Reykjavíkur til þess að veita gullskónum viðtöku sem markakóngur Evrópu og þeir léku úrslitaleikinn í Evrópukeppninni í London í maí það ár gegn öðru vinaliði okkar Valsmanna, Manchester United þar sem þeir töpuðu 4-1. Fyrsti keppinautur Benfica í þeirri keppni var reyndar annað vinafélag Vals, Glentoran en félagsmenn í því ágæta félagi stóðu fyrir móttöku Valskórsins vorið 2013 þegar kórinn fagnaði 20 ára afmæli og hélt til Belfast og hélt þar tónleika. Sigggi Dags var eins og oft fyrr og seinna í feiknastuði í leiknum og hélt markinu hreinu. Palli Ragnars, sem síðar gerðist tannlæknir á Sauðárkróki, fékk það hlutverk að elta Eusebio um allan völl og skilaði sínu 100%. Allir lögðu sig fram og eftirminnilegum leik lauk með jafntefli 0-0. Eftir leikinn var haldin sameiginleg veisla á Loftleiðahótelinu og Sigggi rifjaði upp að leigubílstjórinn sem ók honum þangað tók ekki í mál að þiggja greiðslu. Góða stemningin fyrir leikinn var vel nýtt og Baldvin Jónsson var auglýsingastjóri félagsins og stýrði herferð sem leikmenn og stjórnendur Vals tóku virkan þátt í. Tréljósastaurar þess tíma voru vel nýttir og á þá negld auglýsingaveggspjöld auk þess sem hópurinn var duglegur að dreifa miðum á bílrúður, einkum við kvikmyndahús. Þetta var gjarnan gert eftir æfingar og eftir að miðasala hófst var strax ljóst að áhuginn fyrir leiknum var meiri en áður hafði þekkt á Íslandi.



Hópmýnd frá samverustundinni 18. september 2018 þegar minnst var þess að hálf öld er liðin frá leik Vals og Benfica á Laugardalsvelli sem endaði 0-0. Fremri röð frá vinstri: Ægir Ferdinandsson, Reynir Jónsson, Elías Hergeirsson og Friðjón Friðjónsson. Aftari röð frá vinstri: Samúel Örn Erlingsson, Gunnsteinn Skúlason, Sigurður Dagsson, Smári Jónsson, Bergsveinn Alþonsson, Ingvar Elfsson, Sigurður Jónsson, Ingibjörg Jónsdóttir ekkja Þorsteins Friðþjófssonar, Finnbogi Kristjánsson, Halldór Einarsson, Baldvin Jónsson, Páll Ragnarsson, Hendrik Hermannsson, sonur Hermanns Gunnarssonar og Alexander Jóhannesson.

Stemningin var orðin svo mikil að töluverður fjöldi mætti á æfingar liðsins síðustu dagana fyrir leikinn. Kl.17.15 leiddi Óli B.Jónsson, hinn frábæri þjálfari liðsins og KR-ingur, liðið inn á sneisafullan völlinn og 18.243 áhorfendur plús ótaldir sem skriðu undir girðinguna gerðu sitt besta til þess að sjá hvað gerðist inni á vellinum. Valsmenn eru sannfærðir um að þetta met standi ennþá. Góðar sögur eru til af áhugamönnum sem lögðu á sig mikil ferðalög til þess að ná að horfa á leikinn. Ein slík er af Þorvaldi Jóhannssyni frá Seyðisfirði og félögum sem lentu í endalausum brasi þar sem sprakk 20 sinnum á leiðinni til Reykjavíkur og þeir enduðu með því að troða heyi inn í dekkið.

Til samverustundarinnar þann 18. september komu allir núlifandi leikmenn nema Sigurður Ólafsson bakvörður sem staddur var erlendis. Tveir leikmenn liðsins frá '68 hafa kvatt, þeir Þorsteinn Friðþjófsson og Hermann Gunnarsson. Í stað þeirra mættu þau Ingibjörg Jónsdóttir ekkja Þorsteins og Hendrik Hermannsson, sonur Hemma en Hemmi var einmitt fyrirliði liðsins gegn Benfica. Þess má geta að áhorfendafjöldinn var um tíu prósent af íbúafjölda á Íslandi 1968. Það er erfitt að gera sér í hugarlund að 34.000 kæmi á völlinn í dag jafnvel þó að vallarstæðið leyfði.

Halldór Einarsson.



Goðsögnin Eusebio.



Sigggi Dags hélt markinu hreinu á móti Benfica á Laugardalsvelli 1968.



Ljósmynd Baldur Þorgilsson.

Valur verði stórveldi í öllum íþróttagreinum

Tjörvi Týr Gíslason er 18 ára og æfir handknattleik með 3. flokki og ungmennaliði Vals og hefur verið að mæta á nokkrar meistaraflokksæfingar

Nám? Er á þriðja ári í menntaskóla.

Hvað ætlar þú að verða? Ég hef mikinn áhuga á ljósmyndun, tónlist og handbolta. Ef ég enda ekki í einu af þessu þá sama leiðin og allir taka í fjölskyldunni.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Annaðhvort / bæði klárað stúdent og iðnám. Er í handbolta, í stöðugri vinnu og búinn að koma mér fyrir í tónlist og ljósmyndun. Þrískipt, vonandi allt jafnt.

Af hverju Valur? Ég bjó í 5 mínútna göngufæri frá Valsheimilinu og báðir bræður mínir voru hér, svo það var ekkert annað í stöðunni. Reyndar þurfti mamma að draga mig á fyrstu æfingarnar, ég vildi ekkert annað gera en horfa á sjónvarpið.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Orri Freyr Gíslason, Ýmir Örn Gíslason, Berglind Íris Hansdóttir og Hallbera Guðný Gísladóttir.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Ég.

Af hverju handbolta? Ég valdi þegar ég var 11 ára. Ef það var ekki handbolta þá var það fótbolti eða skák, ég gerði mér grein fyrir því að ég ætti töluvert meiri möguleika í handboltanum.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Ég tefldi við Hermann Gunnarsson einu sinni, það í sjálfu sér er afrek að mínu mati. Mamma hafði sagt mér frá skákmóti hérna í Valsheimilinu svo ég mætti. Ég átti nokkra góða leiki en leikurinn við Hemma var mjög stuttur. Hann var afskaplega snöggur að leika sínum mönnum, ég sem óreyndur skákmaður reyndi að ná upp í hraða hans en það varð mér að falli. Eftir leikinn sagði hann mér að spila ekki eins og andstæðingurinn heldur spila eftir mínum eigin styrkleikum.

Eftirminnilegast úr boltanum? Bikarúrslitadagurinn 2016, ég keppti með bæði 3. og 2. flokki, þar af með mörgum félögum sem nú eru farnir. Eitt sérstakt atvik stóð upp úr þeim degi var frá fyrri leiknum, – gegn FH í 3. flokki. Eftir hníf-

jafnan leik fékk FH víti á lokamínúttunum og varamarkmaðurinn okkar, Sigurjón kom inn á og varði vítið frá Gísla Þorgeiri beint í innkast. Höllin trylltist af fögnuði, Siggi panikkaði og hljóp út af vellinum. Stóð markið autt og þeir skora. Við vissum ekki hvort við ættum að hlæja eða missa það. Sem betur fer endaði leikurinn með sigri eftir lokamark á síðustu sekúndunum.

Markmið og væntingar fyrir þetta tímabil? Aefa 100% með meistaraflokki.

Besti stuðningsmaðurinn? Hallmann Ísleifur Sigurðarson.

Eftirminnilegasti þjálfari? Ég hef alltaf verið með góða og skemmtilega þjálfara, svo þetta er erfið spurning. Maksim Akbachev yrði fyrir valinu, ótrúlegur þjálfari sem á stóran þátt í mörgum leikmönnum sem eru að koma upp eða eru nú þegar að spila í Olísdeildinni. En það sem gerir hann eftirminnilegan er það að hann hjálpaði mér eitt sinn að læra fyrir stærfræðipróf sem átti eftir að vera eina pófið sem ég stóð mig með yfirburðum í grunnskóla. Hann kenndi mér ekki bara að spila handbolta.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val? Ég sá 6. flokk spila um daginn, ég segi grínlaust að ég stóð dolfallinn yfir leiknum. Föst skot frá punktálfu upp við stöng, finta andstæðingana upp úr skónum, fastur varnarleikur og allir hvetja hvern áfram. Ég held þessir strákar segi allt um hvernig starf Vals er háttað í yngri flokkunum.

Fyrirmynd þín í handbolta? Báðir bræður mínir og Alexander Júlíusson, mér finnst fátt skemmtilegra en að horfa á þrjá spila vörn saman.

Landsliðsdraumar þínir? Vinna hvert einasta mót sem okkur er gefið í þessu unglingslandslíði, höfum sýnt það að við erum með þeim bestu. A-landslíð er langt í burtu en vil auðvitað komast þangað á endanum.

Hvernig finnst þér að megi auka jafnrétti kynja hjá Val? Það mætti útvega 3. flokki kvenna eigin klefa líkt og 3. flokkur karla fékk á síðasta tímabili.

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

Fordómar byggjast yfirleitt á hræðslu gagnvart því óþekktu. Allir eru vinir í Val óháð hvaða íþrótt þú æfir eða aldri, kyni og kynþætti. Kenna krökkunum það sem koma hingað og næstu kynslóðir verða betri en við.

Ef þú værir einvaldur í Val hvað myndir þú gera? Til að undirbúa næstu ár á myndi ég bæta umferð gangandi og hjólandi vegfarenda um Valsvæðið. Hlíðarendi verður iðandi af lífi eftir nokkur ár þökk sé nýja hverfinu sem er að rísa á okkar svæði. Þetta er smáatriði núna en til að tryggja að Hlíðarendi sé hjarta allrar umferðar og íbúa hér í kring eftir nokkur ár, er þetta lykilatriði. Svo væri það ekki amalegt ef við myndum fylgja framtíðarskipulagi frá fimmta áratugi síðustu aldar, að reisa sundlaug og tennisvöll á svæðinu. Allir hafa gaman af því. Ég veit að ég hefði æft skíði hefði skíðadeildin í Val verið til á mínum yngri árum. Út frá því gætum við farið árlega í skíðaferð Valsmanna.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Að við verðum stórveldi í öllum íþróttagreinum, félag sem einblínir á að ungir og uppaldir leikmenn taki við þeim eldri í baráttu um alla titla.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Mér finnst úrslitakeppnin í handboltanum alltaf skemmtileg, þetta ár var engu síðra, þrátt fyrir hvernig það endaði hjá okkur. **Besta bíómynd?** Inception eða Blade Runner: 2049.

Besta bók? Ég er mikill aðdáandi að Harry Potter, get ekki valið milli þeirra.

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

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Ragnheiður Lárusdóttir

Reynir Vignir

Sævar Hjálmarsson

Sigurður Ásbjörnsson

Sigurður Lárus Hólm

Sigurður K Pálsson

Sigursteinn Gunnarsson

Smári Þórarinnsson

Smart sólbaðstofan

Sonja Jónsdóttir

Stefán Hilmarsson

Stefán Karlsson

Svanur M. Gestsson

Thelma Guðrún Jónsdóttir

Úlfar Másson

Valdimar Grímsson

Viðar G. Elísson

Þorgrímur Þráinsson

Þorsteinn Gunnar Einarsson

Örn Kjærnested (byggingafélagið Bakki)



Ljósmynd: Guðlaugur Ottesen Karlsson.

Nám? Er á síðasta ári í MR.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Á fullu í körfu.

Af hverju Valur? Ég hef alltaf verið Valsari en byrjaði að æfa með KR þegar ég var 10 ára og skipti svo yfir í Val fyrir síðasta tímabil.

Uppeldisfélag í körfubolta? KR.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum? Þau mæta á alla leiki, hjálpa við fjáraflanir og allt innan sem utan körfuboltans.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Mamma, hún er með 100% þriggja stiga nýtingu á ferlinum, reyndar í einni tilraun.

Af hverju körfubolti? Byrjaði eiginlega bara að æfa fyrir slysi. Það voru allar stelpurnar í bekknum mínum að æfa körfubolta en ég var í dansi. Svo ákvað vinkona mín að draga mig með sér á æfingu.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Skoraði einu sinni tvö mörk í fótbolta á unglingslandsmótinu.

Eftirminnilegast úr boltanum? Þegar ég varð Íslandsmeistari í 10. flokki með KR.

Lýstu Valsliðinu í körfubolta kvenna í vetur í stuttu máli: Kappsamar og við höfum mikla breidd þar sem allar geta spilað.

Hvað einkennir liðið? Barátta.

Markmið fyrir þetta tímabil? Komast í úrslitakeppnina.

Besti stuðningsmaðurinn? Jói Bakari, hann mætir alltaf og rífur upp stemninguna í stúkunni. Svo auðvitað Gulli og Bjarni sem eru alltaf að hjálpa okkur.

Erfiðustu samherjarnir? Gugga.

Erfiðustu mótherjarnir? Awak Kuier úr finnska landsliðinu, hún treður.

Gaman að sjá sífellt fleiri stelpur æfa körfu

Ásta Júlía Grímsdóttir er 17 ára og leikur körfuknattleik með meistaraflokki

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Yngvi Gunnlaugsson.

Mesta prakkarastrik? Svindlaði einu sinni á dönskuprófi í Hagaskóla.

Vandræðalegasta atvik? Þegar ég steig á bolta í upphitun fyrir leik, féll kylliflöt á gólfið fyrir framan alla áhorfendurna og missteig mig illa svo ég gat ekki spilað leikinn. Held ég hafi meira að segja náð að rófubeinsbrotna í fallinu.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Simona.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Bensi, hann er fyrirmynd fyrir yngri og eldri leikmenn, uppallinn í Val og er alltaf mest hvetjandi á æfingum.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val? Mjög vel, mér finnast þjálfarar yngri flokka mjög flottir og geggjáð að sjá að það eru sífellt fleiri stelpur að æfa körfu.

Fyrirmynd þín í körfubolta? Guðrún Gróa hefur verið fyrirmynd mín síðan ég byrjaði að æfa.

Draumur um atvinnumennsku í körfubolta? Ég stefni alltaf á að ná lengra, ég set mér markmið og þegar ég næ þeim þá stefni ég hærra.

Landsliðsdraumarnir þínir? A-landsliðið er alltaf markmiðið.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Samskipti milli leikmans og þjálfara þurfa að vera góð og svo þarf hann að skilja leikinn og hafa fjölbreyttar og góðar æfingar. Einnig þurfa leikmenn að bera virðingu fyrir honum og sömuleiðis hann að bera virðingu fyrir leikmönnum.

Uppáhalds erlenda körfuboltafélagið? Lakers.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Darri er metnaðarfullur og hlutlaust mat einn af bestu þjálfurum á Íslandi.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri? Svefn er mjög mikilvægur, að skipuleggja tímann sinn vel til þess að ná að

púsla kröfuboltanum, skólanum og öllu saman. Setja sér skýr markmið og vinna að því að ná þeim.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Mér finnst nánast vera enginn munur á stelpum og strákuum í Val, æfingátímarnir eru þeir sömu og bæði kyn fá jöfn tækifæri. Eina sem hægt væri að bæta er mæting á kvennaleiki.

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

Frætt iðkendur og kennt þeim að það eru ekki allir eins. Þá verður að taka strax á stríðni ef hún kemur upp.

Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Mæta á leiki og styðja hvert annað

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Eins og yngri flokkar í körfunni eru búnir að vera að gera þá hafa verið haldnir körfuboltadagar fyrir leiki og þá mæta leikmenn yngri flokka með foreldra á leiki, leiða inn á og sýna kúnstir í hálfleik. Það hefur heppnast vel og þá fyllist stúkan.

Ef þú værir einvaldur í Val hvað myndir þú gera? Búa til nýjan körfuboltasal þar sem harpax væri bannað.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda? Mjög flott aðstaða og gott andrúmsloft.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Halda áfram að vera öflugt og gott félag og bæta það sem má bæta.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Geggjáð þegar strákarnir í fótoltanum urðu Íslandsmeistarar, alltaf gaman þegar lið landa titli.

Besta bíómynd? Pétur Pan.

Besta bók? Inquiry into life, 15th edition er vinsæl núna.

Einkunnarorð/Mottó? Við leikum allar saman, spilum körfu.

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

Hvers vegna styrktarþjálfun fyrir ungt íþróttafólk?

Þeir bestu í sinni grein hafa augljóslega tæknilega meiri yfirburði en einnig hraða og styrk til þess að framkvæma hreyfingarnar betur en aðrir. Hraða og styrk þarf að æfa sérstaklega og þá með styrktarþjálfun.

Með því að fleiri og fleiri einstaklingar byrja alltof snemma að velja sér íþróttgrein, þá er grunnur þeirra t.d. fyrir lendingu/bremsun/stefnubreytingu mjög mismunandi og oft á tíðum ábótavant. Þess vegna skiptir miklu máli að vera með fjölbreyttar æfingar, einfalt hreyfimunstur en á sama tíma öruggar æfingar. Þegar æft er eins og íþróttafólk, þá er ekki verið að æfa í tækjum sem hafa fyrirfram ákveðna hreyfingu eins og er á mörgum líkamsræktarstöðvum, heldur er verið að nota áhöld eins og stangir, handlód, ketilbjöllur, mismunandi tegundir af teygjum (vinna gegn mótstöðu), snerpustiga, slam/medicine-bolta, kassa til þess að hoppa upp á o.s.frv.

Til eru margs konar æfingagerðir sem þjálfarar og íþróttafólk aðhyllist, þ.e.a.s. ólympískar lyftingar, bodybuilding, HiiT, functional training, Crossfit o.fl. Allar þessar gerðir hafa mismunandi áhrif á getu íþróttafólks, geta bæði hjálpað og hamlað einstaklingum að ná þeim framförum að verða betri í íþrótt sinni. Því þarf að greina hvað einkennir íþróttina, snýst hún um hraða eða stefnubreytingar eða þol eða styrk? Þegar því er svarað er hægt að skoða veikleika og styrkleika einstaklingsins til þess að vinna betur með. Oftast er farið af stað með ekkert plan, markmiðið er að hafa sem flestar æfingar og á sama tíma allt of erfðar æfingar. Það er nefnilega þannig að meira er ekkert betra, heldur skiptir meira máli að hafa gæði umfram magn. Því má heldur ekki gleyma að við getum ekki unnið upp nokkra mánaða eða ára fjar-



Valsstelpur í hæfileikamótun U-15 í knattspyrnu. Frá vinstri: Fjóla Rúnarsdóttir, Snæfríður Eva Eiríksdóttir, Eva Stefánsdóttir, Kristín Anna Smári, Hugrún Lóa Kvaran og Hildur Björk Búadóttir.

veru frá styrktarþjálfun á nokkrum vikum. Þetta tekur allt tíma.

Margar mýtur eru um styrktarþjálfun

– *Styrktarþjálfun á ekki að hefjast of snemma* – Rangt, börn í dag leika sér miklu minna úti en áður og sum þeirra kunna ekki að lenda eða hoppa rétt. Styrktarþjálfun er einnig þjálfun með eigin líkama og ætti að vera samhliða þjálfun íþróttagreinar á öllum aldri.

– *Styrktarþjálfun hefur neikvæð áhrif á frammistöðu í íþróttum, fólk verður miklu þyngra og stífara* – Rangt, hins vegar ef einstaklingurinn framkvæmir bara einangrandi æfingar þá segir það sig sjálft að það er ekki verið að vinna með mörg liðamót eða flóknari hreyfingar. Þess vegna þarf að velja æfingar út frá því hvað íþróttin krefst af iðkandanum líkamlega.

– *Sleppa á styrktarþjálfun á keppnistímabilinu sjálfu* – Rangt, svo mikið rangt. Í fyrsta lagi þá er kannski búið að eyða 4–6 mánuðum í að byggja upp snerpu/kraft með 2–3 æfingum í viku

samhliða að æfa íþótt og svo á bara að hætta. Það sem gerist er að einstaklingurinn rýrnar á keppnistímabilinu þar sem ekki er verið að viðhalda getunni sem hefur verið unnið fyrir í nokkra mánuði og hætta á meiðslum eykst samhliða fjölda leikja/lengd keppnistímabils.

– *Konur eiga ekki að stunda styrktarþjálfun* – Rangt, rannsóknir hafa sýnt að kvenfólk þarf að æfa tvisvar í viku til þess að viðhalda þeim styrk sem er fyrir hendi. Konur hafa ekki sama magn af testósteróni eins og karlmenn og því er getan til þess að viðhalda vöðvamassanum ekki eins eðlislæg og hjá þeim.

Huga þarf að mörgu við þjálfun

Þegar öllu eru á botnin hvolfst þá er ekki bara nóg að mæta og rífa í lóðin. Það þarf að huga að mörgu. Best er að hafa þjálfara sér við hlið en ekki t.d. vafra á netinu og velja æfingu þar sem e-r hoppar upp á bolta með stöng á bakinu. Það getur hver sem er sett saman æfingarplan til þess að verða örmagna en það er þjálfari sem hjálpar best við að velja réttar æfingar.

Fjölbreytt starf fulltrúaráðs Vals

Fulltrúaráð Vals var stofnað miðvikudaginn 13. febrúar 1946. Stofnendur voru; Frímann Helgason, Sveinn Zoëga, Jón Sigurðsson, Jón Eiríksson, Ólafur Sigurðsson, Hólmgeir Jónsson, Grímar Jónsson og Magnús Bergsteinsson. Til viðbótar við þá átta sem sæti tóku í þessu fyrsta fulltrúaráði bættist sitjandi formaður Vals sem þá var Þorkell Ingvarsson. Varamenn voru kosnir; Axel Gunnarsson, Agnar Breiðfjörð, Pétur Kristinsson og Magnús Helgason. Meðal þess sem gildi um ráðið var að allar meiriháttar ákvarðanir og skuldbindingar á vegum félagsins færu fyrir ráðið og þyrfti samþykki þess. Þannig þurfti undirritaður að mæta á fund ráðsins á haustdögum 1983 til þess að leita leyfis fyrir því að standa fyrir fyrsta Herrakvöldi Vals og um leið því fyrsta á vegum Íþróttafélaga á Íslandi. Á næstu árum dró úr vægi ráðsins og að lokum var lögum Vals breytt þannig að ráðið sem slíkt hefur í raun ekki aðrar kvaðir eða skyldur heldur en að finna sína eigin hvöt til þess að gagnast Val sem best.

Margir virkir í fulltrúaráðinu sem láta sér annnt um Val

Innan raða félaga í fulltrúaráði Vals eru m.a. allir núlifandi fyrrum formenn félagsins og félagar eiga flestir að baki áratuga þátttöku í starfi félagsins og þó að aðstæður manna breytist, hjá sumum með langvarandi fjarveru frá Íslandi eða annarrar hömlunar þá er góður hópur virkra félaga í ráðinu sem láta sér afar



Fullt út úr dyrum á jólafundi fulltrúaráðs Vals í Fjósínu 2018.

annnt um Val. Með endurbyggingu Fjóssins hefur Valur eignast glæsilegan samastað fyrir hvers kyns félagsstarf og það sýndi sig með glæsilegum hætti þegar adventukvöld Valskórsins, KFUM og Fóstbræðra var haldið í Kapellunni. Eftir mikinn söng og falleg orð sem féllu, tók fjósameistarinn Gunnar Kristjánsson vel á móti gestum og var boðið upp á malt&appelsín og piparkökur. Lárus Loftsson stór-Valsari og söngmaður með Fóstbræðrum stjórnaði síðan samkomunni. Andi Sr. Friðriks sveif sannarlega yfir og gamli maðurinn hefur sjálf sagt glaðst að sjá afkomendur sína njóta samvista á þessari góðu stund.

Starfsemi Vals er nú með meiri blóma en nokkru sinni fyrr og er afar gleðilegt að sjá kraftinn í starfinu. Á komandi ári er mikilvægt að Golfmót Vals komist aftur á til að vera. Finna þarf einstaklinga til að stýra því og mun fulltrúaráðið gera sitt besta til að tryggja það. Eins verður hugað að framtíðarmálum skák- og bridgemótanna. Félagar í fulltrúaráðinu láta sig varða hvert stefnir í málefnum Vals og framundan er fundur stjórnar ráðsins með aðalstjórn Vals. Vandí fylgir vegsemd hverri og hið gríðarlega umfang nýtingar lóða og uppbygging íbúða og atvinnuhúsnæðis sem fram hefur farið er mikill fengur en einnig áskorun um góða meðferð verðmæta. Fulltrúaráðið átti í fráfaramandi framkvæmdastjóra Valsmanna, Brynjari Harðarsyni mann sem ávallt kom fús á fundi ráðsins og gaf yfirgripsmiklar upplýsingar, hans er saknað en Lárus Sigurðsson gaf slíka yfirferð á síðasta fundi ráðsins í síðasta mánuði og gerði vel.



Róbert Jónsson fékk hatt séra Friðriks á jólafundi fulltrúaráðsins en hatturinn var afhentur í 6. sinn einstaklingi sem hefur lagt lóð sín á vogarskálarnar í þágu Vals. Er hann vel að þeirri nafnbót kominn.

Hattur séra Friðriks

Sr. Friðriks hatturinn var afhentur Svani Gestssyni á jólafundi fulltrúaráðsins 2017 og Róbert Jónsson er næsti handhafi hattisins. Elías Hergeirsson var fyrstur til að veita honum viðtöku og síðan hafa þeir Guðni Olgeirsson, Lárus Loftsson og Jóhannes Kr. Jónsson hlotið hann.

Reykjavík 5. desember 2018
Halldór Einarsson form. f.h. stjórnar.
Aðrir í stjórn; Jón G. Zoëga og Lárus Loftsson.



Hrólfur Jónsson flutti nokkur frumsamin lög á jólafundinum við góðar viðtökur gesta.

Höfuðhögg og heilahristingur

Heilahristingar og höfuðmeiðslí í íþróttum eru miklu alvarlegri og algengari en fólk þorir að gera sér grein fyrir. Ef grunur leikur á um að einhver hafi fengið heilahristing er mikilvægt að bregðast rétt við og fara hægt af stað. Það þarf meiri fræðslu, endalæsa fræðslu.

Heilinn er eitt merkilegasta líffæri mannlíkamans, öll starfsemi líkamans stólar á að heilinn sé í lagi. Nokkuð algengt er að íþróttafólk fái höfuðhögg og þurfi að hætta í íþrótt sinni, sem dæmi má nefna Stellu Sigurðardóttur; fyrrum landsliðskona í handbolta og Justin Shouse; fyrrum landsliðsmaður í körfubolta.

En hvað er heilahristingur og fær maður alltaf heilahristing við höfuðhögg? Heilahristingur er þegar tíma-bundin truflun verður á starfsemi heilans sem leiðir til áverka í heilanum. Einkenni í kjölfar heilahristings er m.a. að vankast, höfuðverkir, ógleði, uppköst, svimi, sjóntruflanir og breyting í skapi. Heilahristingar getur orðið bæði við beint högg á höfuðið eða óbeint högg sem fær heilann til að hreyfast inn í höfuðkúpunni. Ef leikmaður hefur fengið höfuðhögg og grunur leikur á um slíkt er æskilegt að taka hann strax út af vellinum vegna hættu á því að fá annað högg eða svo-kallað *second impact syndrome*, þá kemur mikill bjúgur á heilann og fólk getur setið uppi með alvarlegan heilaskaða og áverka til æviloka.

„Þú ert búinn að fá heilahristing og ert ekki búinn að jafna þig að fullu og svo færðu nýtt höfuðhögg ekki löngu síðar og þá getur komið það sem menn kalla *second impact syndrome* sem þarf ekkert að vera mikið, það getur verið að þú bara dettir og höfuðið kastist aðeins til og þá verður truflun í blóðkerfinu í heilanum sem gerir það að verkum að bjúgur myndast í heilanum og það getur leitt til



örkumlunar og jafnvel dauða. En það er talið að við getum fengið miðað við Bandaríkin kannski eitt svona tilvik á öld þannig að það er ekki algengt“ segir Dr. Reynir Björnsson, heimilislæknir á heilsugæslunni í Hlíðum.

Hvernig er hægt að greina hvort manneskja hafi fengið heilahristing?

Hægt er að spyrja manneskjuna, leikmanninn hvort að hann/ hún sé með höfuðverk, ógleði eða svima og ef svo er þá er lykilatriði að taka manneskjuna strax af velli, úr vinnu, skóla eða úr öðrum aðstæðum sem geta valdið miklu álagi. Mikilvægt að hvíla, ekki sofna strax bara hvíla. Mikið er um að leikmenn sem fengið hafa heilahristing neiti því til þess að fá að taka áfram þátt í leiknum eða æfingu en þá er mikilvægt að fylgjast vel með hegðun þeirra. Einkenni heilahristings geta verið að leikmaðurinn fer að breytast í skapinu eða virðist utan við sig. Þá er nauðsynlegt að taka leikmanninn í pásu því það er betra að missa af einum leik heldur en allri framtíð sinni. „Í íþróttum skiptir miklu máli að taka fólk út af og ekki láta það halda áfram því það er í hættu að fá högg númer tvö,“ segir Dr. Guðbjörg Kristín Lúðvíksdóttir, endurhæfingarlæknir á Grensás. Það tekur oftast 7–10 daga að jafna sig að fullu eftir heilahristing og um 80–90% ná sér að fullu aftur en örfáir fá það sem kallað er *eftir heilahristings heilkenni* eða *postconcussional syndrome*, þá heldur fólk áfram með þau einkenni eins og hljóðfælni, ljósfælni, kvíða, depurð og

höfuðverk, sem getur haft mikil áhrif á daglegt líf, t.d. skóla eða vinnu.

Er hægt að koma í veg fyrir líkurnar á því að fá heilahristing?

Svarið við því er einfaldlega nei. „Nei, í raun og veru geturðu það ekki eins og í umræðu um það sem var gert til dæmis í íshökký og amerískum fótbotu þar sem menn eru með hjálma. Jújú, kannski er að einhverju leyti hægt að draga eitthvað úr högginu, en þú færð heilahristing alveg sama hvort þú ert með band um höfuðið enda þarftu ekkert endilega að fá höfuðhögg. Það sem hefur verið gert í fótbotla er að menn hafa bara tekið til og reynt að laga reglur, þú færð rautt spjald ef þú ferð upp með olnboga þannig að verið er að reyna að refsa fyrir þannig spilamennsku og það hefur held ég breytt einhverju en það er ekki eitthvað sem þú getur sagt að ef allir eru með hjálm í fótbotla gæti vel verið að það hefði einhver áhrif en þú getur áfram fengið heilahristing alveg klárlega og þessi bönd þau gera ekki neitt og þetta er oft falskt öryggi,“ segir Dr. Reynir B. Björnsson, heimilislæknir og bætir síðan við að það eina sem væri hægt að gera til að fyrirbyggja heilahristing er að liggja bara í rúminu með tærnar upp í loftið.

Eru íþróttafélögin á Íslandi nógu meðvituð um hvernig á að meðhöndla höfuðáverka?

„Ég veit ekkert endilega hvort það séu meiri upplýsingar erlendis en við erum þínkulítið land og það er búið að kynna þessar upplýsingar fyrir bæði þjálfurum og sjúkrapjálfurum allra liða en þeir bara mættu ekki, þeir mæta ekki og meira að segja var það þannig þegar við forum og vorum með smá fræðslu um það hvernig væri edlilegt að taka á þessu. Þessi fræðsla er núna komin inn í þjálfaramenntun hjá KSÍ. Sem dæmi rotaðist Elvar Ingi Aðalsteinsson leikmaður Breiðarblíks á sínum tíma í leik á móti KR og hann var 7 mínútur að vakna þannig að hann var hjartahnoðaður af því að þau fundu ekki púls og þá verður bara að hnoða hann vegna þess að þú getur ekkert beðið. Skömmu seinna þá héldum við námskeið fyrir sjúkrateymi allra liðanna í úrvalsdeild og víða, það kom enginn frá Breiðablík þau fengu þrjú bréf, og ég plataði tvo sjúkrapjálfa til að koma að hjálpa mér. Auðvitað á ÍSÍ að vera í

forsvari fyrir svona fræðslu en ekki KSÍ, það finnst mér dapurlegt. Auðvitað er staðan alltaf að lagast eitthvað en það þyrfti að halda áfram einhverri svona fræðslu," segir Dr. Reynir B. Björnsson, læknir á Heilsugæslunni í Hlíðum.

Lítill áhugi íþróttafélaga en vakning í gangi

„Því miður hafa íþróttafélögin afskaplega lítinn áhuga á þessu og einhvern veginn gera sér ekki grein fyrir alvarleikanum, það er bara lítill áhugi fyrir þessu almennt og ég verð bara að viðurkenna að heilbrigðisstéttirnar eru ekkert skárri

en hinir og við sem vinnum við þetta dags daglega þekkjum þetta náttúrulega mjög vel. Við mætum náttúrulega vera sýnilegri en við erum en það er þetta áhugaleysi og einnig að megnið af því sem fólk er að glíma við vegna höfuðmeiðsla sést ekki á mynd. Þetta eru litlir áverkar þannig að ég veit eiginlega ekki hvað skal segja en ég hef það á tilfinningunni að það sé að verða meiri vakning og við þurfum að bæta okkur það er engin spurning," segir Dr. Guðbjörg Kristín Ludvíksdóttir, endurhæfingarlæknir á Grensás.

Viðbrögðin fara eftir þekkingu hjá íþróttafélaginu

Hafrún Kristjánsdóttir, fyrrum atvinnuhandboltakona og leikmaður Vals, segir að hún telji að viðbrögðin séu misjöfn og fari alveg eftir því hversu vel upplýstir sjúkrajálfarar og þeir sem standa nærri leikmanninum eru. „Fæstir eru nógu upplýstir um þetta. Það þarf bara meiri fræðslu, endalæsa fræðslu“ segir hún.

Salka Gústafsdóttir er 14 ára nemandi í Langholtsskóla og iðkandi í handbolta með 4. flokki Vals.



Innanhússhöll á Hlíðarenda væri draumur

Kári Daníel Alexandersson er 15 ára og leikur knattspyrnu með 2. og 3. flokki

Nám? Grunnskóli/Austurbæjarskóli.
Hvað ætlar þú að verða? Atvinnumaður í fótbolta.
Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Vonandi erlendis í fótbolta.
Af hverju Valur? Vinirnir þar og mjög góðar aðstæður.
Uppeldisfélag í fótbolta? Valur að mestu leyti en var með Þrótti og Fram í smá tíma í yngri flokkum.
Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum? Foreldrar mínir eru mjög stuðningsríkir, sérstaklega pabbi. Hann horfir á alla leiki og landsliðsæfingar og er mjög áhugasamur um það allt.
Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Ég myndi segja að það væri ég en systir mín er mjög góð í fótbolta líka.
Af hverju fótbolta? Ég bara gæti einfaldlega ekki hugsað um neitt annað.
Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Er mjög sterkur í langhlaupum.

Eftirminnilegast úr boltanum? Shell mótið í Vestmannaeyjum í 6. flokki.
Markmið fyrir næsta tímabil? Vinna riðilinn á Íslandsmótinu.
Erfiðustu mótherjarnir? Breiðablik myndi ég segja.
Eftirminnilegasti þjálfarinn? Andri Fannar.
Athyglisverðasti leikmaður í meistara-flokki kvenna hjá Val? Elín Metta.
Athyglisverðasti leikmaður í meistara-flokki karla hjá Val? Patrik Pedersen.
Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val? Mjög vel, hef tekið eftir mjög efnilegum krökkum í yngri flokkum.
Fyrirmynd þín í fótbolta? Paul Pogba.
Draumur um atvinnumensku í fótbolta? Spila fyrir stórlið erlendis.
Landsliðsdraumar þínir? Spila fyrir A landsliðið.
Hvað einkennir góðan þjálfara? Hefur mikinn áhuga og hugsar vel um leikmenn.

Uppáhalds erlenda fótboltafélagið? Manchester United.
Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Aldrei gefast upp.
Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda? Hún er mjög góð finnst mér en innanhúshöll væri draumur.
Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Valur Íslandsmeistarar.
Besta bíómynd? Batman.
Einkunnarorð/Mottó? Work harder than the next guy.
Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik, árið 1911

VERTU Í VINNINGSLIÐINU

www.macron.is

Ítalskar íþróttavörur fyrir liðið þitt.



macron store
| Reykjavík

GRENSÁSVEGUR 16 - 108 REYKJAVÍK



Tár, bros og takkaskór ... ég les bara bækur eftir Þorgrím Þráinsson

**Ástþór Atli Svalason er 16 ára og leikur
körfubolta með drengjaflokki og meistaraflokki**

Nám? Viðskiptabraut í Verzlunarskóla Íslands.

Hvað ætlar þú að verða? Atvinnumaður í körfubolta og láta annað koma í ljós seinna.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Ætla mér að verða kominn út í atvinnumenskuna.

Af hverju Valur? Pabbi minn líklega einn mesti Valsmaður sem þú finnur þannig að það kom í raun ekkert annað til greina.

Uppeldisfélag í körfubolta? Valur.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Pabbi (Svali H. Björgvinsson) er í fjölskyldunni. Eins og Siggi vinur okkar sagði: „Það er lítil Valsmaður í hjörtum okkar allra.“

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum? Alveg gríðarlega mikið, hafa farið um allt land og til annarra landa til þess að fylgjast með mér og hvetja mig áfram.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Það er líka hann pabbi... eða hann var það fyrir mörgum árum.

Af hverju körfubolti? Kom í raun ekkert annað til greina, var byrjaður að leika mér í körfu með pabba frá því ég man eftir mér og eftir að ég byrjaði að æfa þá var ekkert aftur snúið.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Varð Reykjavíkumeistari í fótþolta og var valinn í Reykjavíkúrval og urðum við Norðurlandameistarar höfuðborga.

Eftirminnilegast úr boltanum? Vinna Scania Cup.

Lýstu Valsliðinu í körfubolta karla í vetur í stuttu máli: Mikið breytt lið frá því í fyrra en sami kjarninn, miklir hæfileikar og topp leikmenn.

Markmið fyrir þetta tímabil? Vinna titil í drengjafloknum.

Besti stuðningsmaðurinn? Okkar ástæri Edwin Boama.

Erfiðustu samherjarnir? Það er Gabriel, erum samt farnir að þekkja frekar vel hvor á annan eftir öll þessi ár og síðan Kendall... ekki hægt að stoppa hann.

Erfiðustu mótherjarnir? Bosnía og Pólland úti á EM í Bosnía.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Ágúst Björgvinsson, hefur þjálfað mig í Val í mörg ár og svo í landsliðinu og hef farið í fjölda ferða með honum.

Vandræðalegasta atvik? Þegar við unnum Scania Cup og þegar ég var að lyfta bikarnum upp og lokið á bikarnum flaug af honum og beint í andlituð á mér.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Ásta Júlfa, ung og efnileg sem leggur mikið á sig.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Kendall Anthony, geggjaður leikmaður sem er hægt að læra mikið af.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val? Mjög vel, uppbyggingin hefur verið mikil síðustu ár og mikil fjölgun á iðkendum með geggjaða þjálfara.

Fyrirmynd þín í körfubolta? Martin Hermansson.

Draumur um atvinnumenskuna í körfubolta? Draumar mínir eru að öðlast góða menntun og spila í góðu liði erlendis.

Landsliðsdraumar þínir? Að komast áfram í yngri landsliðinu og síðan alla leið í A-landsliðið.

Uppáhalds erlenda körfuboltafélagið? Oklahoma City Thunder.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Alveg geggjað, þvítík reynsla og góðir þjálfarar í öllum flokkum. Besta teymi á landinu.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri? Metnaður og gott skipulag. Setja raunhæf markmið og eltast við drauma sína.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Með því að hafa góða þjálfara í öllum flokkum

stúlkna og stráka og svo er virðing og heiðarleg framkoma lykill að góðu samfélagi og jafnrétti.

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

Hafa góða og menntaða þjálfara, fræðslu fyrir iðkendur og foreldra og vera með skýrar reglur varðandi viðbrögð gegn ofbeldi. Ég myndi vilja sjá Val sem fyrirmyndarfélag í samfélagsumræðu tengdri einelti og ofbeldi.

Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Valsleiðin er frábær aðferð, hafa sameiginlegar skemmtanir og mæta á leiki hver hjá öðrum.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Góður árangur og lið sem er skemmtilegt að fylgjast með trekkir að.

Ef þú værir einvaldur í Val hvað myndir þú gera? Búa til sér íþróttahús fyrir körfubolta og handbolta og búa til góðan úti körfuboltavöll.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda? Besta aðstaða á landinu, klárt mál. Hlíðarendi er Madison Square Garden Íslendinga.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Valur á að vera í fremstu röð í kvenna- og karlaflokkum í körfubolta, fótþolta og handbolta. Valur er og á að vera drottning íþróttafélaga.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Valur Íslandsmeistari í fótþolta annað árið í röð og meistaraflokkur kvenna í körfubolta fóru í oddaleik um Íslandsmeistaratitilinn.

Besta bíómynd? The Shawsank Redemption.

Besta bók? Tár, bros og takkaskór... ég les bara bækur eftir Þorgrím Þráinsson.

Einkunnarorð/Mottó? „Hard work beats talent when talent fails to work hard.“

Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik Friðriksson, 11. maí 1911. Þetta var það fyrsta sem pabbi sagði við mig á fæðingardeildinni.

Valsleiðin

Valsleiðin er nýtt verkefni sem hófst í byrjun árs 2018 og hefur það markmið að efla og auka enn frekar á gæði starfsemi yngri flokka félagsins.

Undirbúningur fyrir verkefnið fór fram haustið 2017 þar sem þörf á viðbótum var greind og leiðir til að tvíanna þær inn í starfið valdar. Fyrsta skref Valsleiðarinnar var stigið í janúar 2018 með því að aukaæfingum, afreksæfingum og fræðsluröð var bætt inn í starfið.

Aukaæfingarnar eru opnar fyrir alla iðkendur niður í 12 ára aldur. Þátttakan hefur verið frábær og hafa tugir iðkenda komið snemma morguns á Hlíðarenda til að æfa með færum þjálfurum áður en þeir fara í skólann. Frjáls mæting er á þessar æfingar sem eru hrein viðbót við öflugt starf flokkanna og hefur verið ánægjulegt að fylgjast með áhugasömum iðkendum nýta sér þessi auknu tækifæri.

Afreksæfingar

Afreksæfingar eru fyrir hóp eldri iðkenda sem sýnt hafa framúrskarandi hæfileika og framkomu eða þurfa sérstaka æfinga-áætlun, t.d. vegna landsliðsverkefna eða vegna þess að þeir spila með fleiri en einum flokki. Fagråd félagsins velur iðkendur í hópinn. Álagi á iðkendur er stýrt, einstaklingsmiðað, af umsjónarmanni hópsins, auk þess sem Jóhann Emil og Einar Óli, styrktar- og sjúkrapjálfarar Vals, vinna náið með iðkendunum. Hópurinn æfir saman vikulega en skipan hans er endurskoðuð með reglulegu millibili.



Fræðsluröð

Fræðsluröð Vals hefur bæst við flórana en þar er um að ræða reglulega fyrirlestra sem opnir eru öllum í félaginu. Á meðal umfjöllunarefna hafa m.a. verið fyrirlestrar um markmiðasetningu, mataræði, styrktarþjálfun, svefn og hvernig foreldrar geta stutt við bakið á barni sínu á jákvæðan og uppbyggilegan hátt. Áhugi foreldra og iðkenda á fyrirlestrunum hefur verið svo mikill að það hefur legið við húsfylli á hverjum einasta fyrirlestri sem sýnir kraftinn í Val í dag.

Andri Fannar Stefánsson yfirþjálfari.

25 ára vígsluafmæli Friðrikskapellu

Fimmtudaginn 24. maí kl. 20 var 25 ára vígsluafmælis Friðrikskapellu minnst með samkomu á Hlíðarenda. Þórarinn Björnsson flutti fróðleiksmola, sr. Irma Sjöfn Óskarsdóttir flutti hugvekju og karlakór KFUM söng lög við texta séra Friðriks Friðrikssonar. Kári Guðlaugsson formaður kapellustjórnar stjórnaði samkomunni. Kaffiveitingar voru í Fjósinu sem formlega var tekið í notkun daginn eftir. Samkoman í Friðrikskapellu markaði upphaf fjölþættrar hátíðardagskrár í tilefni þess að á þessu ári eru 150 ár liðin frá fæðingu séra Friðriks en hann fæddist að Hálsi í Svarfaðardal 25. maí 1868. Fyrstu skóflustungu að Friðrikskapellu tók Davíð Oddsson, borgarstjóri, 24. maí 1990. Vígsla kapellunar fór fram þremur árum síðar, 25. maí, að viðstöddum forseta Íslands frú Vigdísí Finnbogadóttur, Sigurbirni Einarssyni biskupi og Ólafi Skúlasyni biskupi. Arkitekt var Nikulás Úlfar Mátsson.

Friðrikskapella er sjálfseignarstofnun í eigu Karlakórsins Fóstbræðra, KFUM, Knattspyrnufélagsins Vals og Skátasambands Reykjavíkur.



Friðrikskapella á Hlíðarenda 25 ára. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.



Meistaraflokkur karla í handknattleik 2018. Efsta röð frá vinstri: Agnar Smari Jónsson, Ryuto Inage, Magnús Óli Magnússon, Stiven Tobar Valencia og Úlfar Páll Monsi Þórðarson. Miðröð frá vinstri: Guðni Jónsson, Snorri Steinn Guðjónsson þjálfari, Anton Rúnarsson, Ásgeir Snær Vignisson, Ýmir Örn Gíslason, Alexander Örn Júlíusson, Vignir Stefánsson og Guðlaugur Arnarsson þjálfari. Neðsta röð frá vinstri: Arnór Snær Óskarsson, Sveinn Aron Sveinsson, Daníel Freyr Andrésson, Orri Freyr Gíslason, Einar Baldvin Baldvinsson, Þorgils Jón Svölu Baldursson og Róbert Aron Hostert. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.

Stelpurnar stálu senunni

Skýrsla handknattleiksdeildar Vals 2018

Meistaraflokkur kvenna

Meistaraflokkur kvenna stal senunni tímabilið 2017–2018 en þær urðu deildar-meistarar á fyrsta ári Ágúst Jóhannssonar sem þjálfara en honum til aðstoðar

var Sigurlaug Rúnarsdóttir. Hlynur Mortens var markmannþjálfari, Jens Fylkisson styrktarþjálfari, Björk Elín Guðmundsdóttir liðsstjóri og Veigur Sveinsson sjúkraþjálfari liðsins. Þær enduðu einnig í 2. sæti Íslandsmótsins eftir skemmtilega rimmu við Fram. Árangur liðsins fór fram úr björtustu vonum. Þó nokkrar breytingar eru á liðinu tímabilið 2018–2019 og lykilleikmenn horfnir á braut en spennandi ungt lið sem trónir á toppnum þegar farið er í landsleikjahlé. Árangur í fyrra var líka góður ef tekið er tillit til þess að við komum yngri uppöldum Valsstelpum inn á stóra sviðið en Auður Ester Gestsdóttir og Ásdís Þóra Jóhannsdóttir komu flottar inn í mfl. kvenna. Ágúst Þór Jóhannsson var síðan valinn besti þjálfarinn á lokahófi HSÍ. Á lokahófi mfl. kvenna var Gerður Arin-

bjarnar valin besti leikmaður mfl. kvenna tímabilið 2017–2018 og efnilegust var valin Ragnhildur Edda Þórðardóttir.

Sigurlaug Rúnarsdóttir hætti sem aðstoðarþjálfari en hún hefur gert marga frábæra hluti í félaginu sem þjálfari og



Auður Ester Gestsdóttir.



Íris Ásta Pétursdóttir.



Meistaraflokkur kvenna í handknattleik 2018. Efri röð frá vinstri. Ágúst Þór Jóhannsson þjálfari, Ísabella María Eiríksdóttir, Lovísa Thompson, Ída Margrét Stefánsdóttir, Anna Úrsúla Guðmundsdóttir, Alina Molkova, Íris Ásta Pétursdóttir, Morgan Marie Þorkelsdóttir, Ragnhildur Edda Þórðardóttir, Heiðrún Berg Sverrisdóttir, Elín Helga Lárusdóttir og Hlynur Morthens markmannsþjálfari. Neðri Sandra Erlingsdóttir, Auður Ester Gestsdóttir, Chantel Pagel, Íris Björk Símonardóttir, Emelía Dögg Sigmarsdóttir, Ásdís Þóra Ágústsdóttir og Dána Dögg Magnúsdóttir. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.

leikmaður, við hennar hlutverki tók Anna Úrsúla Guðmundsdóttir sem spilandi aðstoðarþjálfari og Hlynur okkar Morthens hefur einnig fengið aukna ábyrgð í þjálfarateyminu. Ágúst Jóhannsson er nú að byggja upp ungt og gríðarlega spennandi lið en í góðu liði þarf að vera góð blanda af reynslumiklum og efnilegum leikmönnum og slíka blöndu teljum við liðið svo sannarlega hafa í dag.

Farnar frá síðasta tímabili

Kristín Guðmundsdóttir gekk til liðs við Stjörnuna en henni er sérstaklega þakkað fyrir frábært framlag til félagsins og fer í sögubækurnar sem mikill sigurvegari enda vann hún ótal titla með Val, hún var einnig íspróttamaður Vals 2015 en það tímabil var hún spilandi aðstoðarþjálfari og kom liðinu í bikarúrslit með nánast nýtt lið frá árinu áður og átti frábært tímabil. Önnur félagaskipti:

Dána Satkauskaite, farin til Litháen.

Lína Rypdal, farin til Noregs.

Kristín Arndís Ólafsdóttir, lán til UMFA.

Kiyo Inage, lán til UMFA.

Vigdís Birna Þorsteinsdóttir spilar með U-liði Vals en dró sig í hlé með mfl. kvenna vegna háskólanáms.

Ólöf Kristín Þorsteinsdóttir, nám til Slóvakíu.

Birta Fönn Sveinsdóttir, hætt.

Komnar:

Íris Ásta Pétursdóttir, var í barneignarfrú í fyrra.

Íris Björk Símonardóttir, frá Gróttu.

Lovísa Thompson, frá Gróttu.

Sandra Erlingsdóttir, frá ÍBV.

Alina Molkova, frá Víkingi.

Meistaraflokkur karla

Tímabilið í fyrra hjá mfl. karla var að mörgu leyti gott en engir titlar komu í hús en liðið datt út í 8-liða úrslitum Íslandsmótsins gegn Haukum 2-0 en það hafði smá áhrif á þessa viðureign að Ólafur Ægir lykilmáður gekk ekki heill til skógar, Inage var ekkert með og Magnús Óli var einnig tæpur og þetta var of mikið til að slá gott lið Hauka út. Það skemmtilegasta og besta við tímabilið var að við sáum tvo uppalda leikmenn koma mikið við sögu, þá Stiven Tobar Valencia og Ásgeir Snæ Vignisson.

Snorri Steinn Guðjónsson einn af silfurdrengjum okkar Vals kom heim og var spilandi þjálfari mfl. karla ásamt Guðlaugi Arnarssyni sem var þarna á sínu öðru ári og mynda þeir frábært teymi. Með þeim voru Gísli Guðmundsson, markmannsþjálfari, Jóhann Emil Elíasson styrktarþjálfari, Valgeir Viðarsson sjúkrapþjálfari, Guðni okkar ástkæri liðsstjóri Jónsson og ekki má gleyma töl-

fræðisnillingnum Magnúsi Inga Stefánsyni.

Litlar breytingar voru á liðinu frá því í fyrra en spennandi leikmenn komu til okkar fyrir þetta tímabil og teljum við vera með mannskap til að gera flotta hluti í deildinni sem hefur líklega aldrei verið sterkari. Hlynur Morthens tók við af Gísla sem markmannsþjálfari en Gísli er sérstaklega þakkað hans störf hér sem ákveðinn brautryðjandi í markmannsþjálfun í Val sem hafði verið lítil sem engin fyrir hans tíma. Bubba okkar þekkja allir Valsmenn og er hann að þróast í að vera toppmarkmannsþjálfari hjá félaginu sem er frábært, því það er lyklatríði að halda svona toppmanni í Val.

Valsliðið hefur byrjað ágætlega en það sést vel að gæðin í liðinu eru mikil og breiddin góð og ef allt gengur eftir þá á mfl. karla góða möguleika að gera góða hluti. Ásamt því að vera í toppbaráttunni





U lið karla í handknattleik 2018. Frá vinstri: Heimir Ríkarðsson, Arnór Snær Óskarsson, Stiven Tobar Valencia, Fannar Örn Þorbjörnsson, Þór Einarsson, Viktor Andri Jónsson, Benedikt Gunnar Óskarsson, Gunnar Hrafn Pálsson, Daníel Andri Valtýsson, Ásgeir Snær Vignisson, Guðbjörn Agnarsson, Ólafur Brim Stefánsson, Þorgils Jón Svölu Baldursson, Eiríkur Guðni Þórarinnsson, Róbert Nökkvi Petersen, Tjörvi Týr Gíslason, Einar Baldvin Baldvinsson, Hildimar Daði Halldórsson, Gísli Gunnarsson og Anton Rúnarsson. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.

Þá hafa þjálfarnir einnig náð að koma tveimur ungum til viðbótar inn á völlinn en þeir Úlfar Páll Monsi Þórðarson og Arnór Snær Óskarsson hafa fengið mínútur með þeim bestu og staðið sig vel. Greinilegt að framtíðin er björt í Val, bæði karla- og kvennamegin.

Farnir frá síðasta tímabili:

Sigurður Ingiberg Ólafsson, til Stjórnuunar.

Ólafur Ægir Ólafsson, til Lakers í Sviss.

Tumi Steinn Rúnarsson, til UMFA.

Bjarni Ófeigur Valdimarsson, til FH.

Alexander Jón Másson, til Gróttu.

Sveinn Jose Rivera, til Gróttu, að láni.

Komnir fyrir þetta tímabil:

Daníel Freyr Andrésson, frá Svíþjóð.

Róbert Aron Hostert, frá ÍBV.

Agnar Smári Jónsson, frá ÍBV.

Á lokahófi mfl. karla var Alexander Örn Júlíusson valinn besti leikmaðurinn og Stiven Tober Valencia efnilegastur.

U-liðin í næstefstu deild

U-lið karla og kvenna leika í næstefstu deild sem heitir í ár Grill 66 deildin en þar fá margir efnilegir leikmenn og uppaldir tækifæri að spila hörkuleiki við góðar aðstæður og með þessu tækifæri fá yngri leikmenn betri undirbúning fyrir meistaraflokkinn sjálfan, þ.e. að spila í Olís deildinni. Nú eru margir efnilegir leikmenn að koma upp í Val og því mikilvægt að hafa tök á að spila alvöru leiki og fá góð verkefni við hæfi. Heimir Ríkarðsson og Anton Rúnarsson stýra U-liðinu í ár líkt og í fyrra og Jakob Lárusson og Dagur Snær Steingrímsson stjórna U-liði kvenna, tóku við liðinu af Sigurlaugu Rúnarsdóttur.

Valsmenn í yngri landsliðum

Á síðasta ári áttum við Valsmenn marga landsliðsmenn í yngri landsliðum karla og kvenna og einnig í A-landsliðinu. Ýmir Örn Gíslason tók þátt í sínu fyrsta

stórmóti þegar hann fór með á EM í Króatíu og spilaði einnig síðustu tvo leiki með A-landsliðinu í október gegn Grikklandi og Tyrklandi. Alexander Örn Júlíusson spilaði sína fyrstu A-landsleiki í æfingamóti í Noregi í vor. Dfana Dögg Magnúsdóttir og Lovísa Thompson hafa spilað með A-landsliði kvenna á árinu. Við höfum átt nokkra leikmenn í B-landsliðum karla og kvenna og í móti í Hollandi um páskana spiluðu þeir Vignir Stefánsson, Magnús Óli Magnússon og Anton Rúnarsson, sem var fyrirliði liðsins, Agnar okkar Smári spilaði einnig þar. Daníel Freyr og Róbert Aron bættust einnig við en þeir æfðu með B-landsliðinu í haust ásamt Agnari Smára, Ými Erni og Alexander Erni. Sandra Erlingsdóttir,



Alina Molkova.



Ágúst Jóhannsson þjálfari kvennaliðsins einbeittur í leikhléi.



U lið kvenna í handknattleik 2018. Aftari röð frá vinstri: Dagur Snær Steingrímsson, Ásdís Þóra Ágústsdóttir, Uglya Puríður Svölu Baldursdóttir, Isabella María Eriksdóttir, Sólveig Lóa Höskuldsdóttir, Vigdís Birna Þorsteinsdóttir, Elín Helga Lárusdóttir og Jakob Lárusson. Fremri röð frá vinstri: Heiðrún Berg Sverrisdóttir, Alina Molkova, Chantal Pagel, Emelía Dögg Sigmarsdóttir og Auður Ester Gestsdóttir. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.

Morgan Þorkeldsdóttir og Ragnhildur Edda hafa einnig verið valdar í B-landslið kvenna í ár. Lovísa Thompson, Sandra Erlingsdóttir og Ragnhildur Edda Þórðardóttir léku með U-20 ára kvenna á HM í Ungverjalandi en þar endaði liðið í 10 sæti. Auður Ester Gestsdóttir og Isabella María Eriksdóttir léku með U-18 ára landsliði kvenna og Ásdís Þóra Jóhannsdóttir og Ída Margrét Stefánsdóttir léku U-16 ára landsliðinu í Svíþjóð í júlímánuði. Lilja Ágústsdóttir og Jóhanna Haile léku síðan með Reykjavíkúrvalinu í vor. Ljóst er að við erum að koma upp með fleiri efnilegri stelpur en undanfarin ár og styttist í margar þeirra spili stórt hlutverk í meistaraflokknum. Strákamegin lék Ásgeir Snær Vignisson með U-20 ára landsliði Íslands gegn Frökkum í október og hann er farinn að spila reglulega með mfl. karla. Hann var einnig valinn efnilegasti leikmaður yngri flokka félagsins karlamegin en Auður Ester Gestsdóttir kvennamegin. U-18 ára landslið karla endaði í 2. sæti á EM í Króatíu í ágúst mánuði og þar áttum við Valsmenn marga leikmenn, þá Tjörva Tý Gíslason, Eirík Guðna Þórarinsson, Arnór Snær

Óskarsson, Viktor Andra Jónsson og Stiven Tobar Valencia. Í liðinu léku einnig þeir Tumi Steinn Rúnarsson og Sigurður Dan Óskarsson sem léku með Val í fyrra og Tumi hefur alist upp í félaginu en báðir skiptu um félag í haust, Tumi fór í UMFA og Siggí fór heim í FH eftir eitt tímabil hjá okkur. Benedikt Gunnar Óskarsson og Tryggvi Garðar Jónsson léku síðan með U-16 ára liðinu í Grikklandi um páskana og í Frakklandi í október en í Grikklandi var Benedikt valinn besti leikmaður mótsins. Þess ber að geta

að Heimir okkar Ríkarðsson þjálfar U-18 ára liðið og Maksim okkar Akbachev þjálfar U-16 ára liðið.

Stjórn handknattleikdeildar Vals

Að venju var kjörin stjórn og formaður hkd. á aðalfundi félagsins í maí. Formaður var kjörinn Gísli Gunnlaugsson, varaformaður er Theódór Hjalti Valsson og aðrir í stjórn eru Jón Halldórsson, Gunnar Sverrisson, Harald Pétursson, Guðrún Gísladóttir, Eva Gunnlaugsdóttir,



Snorri Steinn Guðjónsson þjálfari karlaliðsins í leik á Hlíðarenda í febrúar 2018.



Vignir Stefánsson.



Sjö Valsarar voru tóku þátt í verkefnum með U18 ára landsliðinu á árinu. Leikmennirnir eru: Eiríkur Guðni Þórarinnsson, Ólafur Brim Stefánsson, Viktor Andri Jónsson, Stiven Tobar Valencia, Sigurður Dan Óskarsson, Arnór Snær Óskarsson og Tjörvi Týr Gíslason.

Ágerður Sveinsdóttir og Svala Þormóðsdóttir.

Úr stjórninni fóru mikilir reynsluboltar sem hafa skilað mörgum titlum og mörgum klst. af óeigingjarnri vinnu í þágu félagsins. Hörður Gunnarsson lét af störfum sem formaður en sá rólegi frábærri Valsari hefur verið í nánast í öllum hlutverkum fyrir félagið, formaður, varaformaður og unnið nánast við allt í þágu Vals. Sveinn Stefánsson og Ómar Ómarsson hafa einnig verið lengi í stjórn og unnið marga titlana bak við tjöldin, Baldur okkar bongó hætti einnig í stjórn en mun vonandi vera eitthvað á þöllum með trommugleðina sem við þekkjum svo vel. Við þökkum þessum snillingum fyrir þeirra frábæru vinnu.

Lokaorð

Handknattleiksdeildin er þeirrar gæfu aðnjótandi að eiga marga tryggja og öfluga sjálfboðaliða sem vinna ómetanlegt starf fyrir deildina. Þeir, ásamt styrktaraðilum, starfsmönnum og stjórnarmönnum vinna frábært starf fyrir deildina og félagið í heild. Hér með eru þeim færðar þakkir fyrir stuðninginn og vinnuna. Margar hendur vinna létt verk og bakvið góð lið eru margir sem eiga aldeilis hrós skilið.

Vals- og jólakveðja,
Gísli Gunnlaugsson formaður
ur handknattleiksdeildar Vals

Handknattleiksdeild, uppskeruhátíð yngri flokkar.

8. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 24.

Þjálfarar: Anton Rúnarsson og Einar Baldvin Baldvinsson.

Þættir sem auka liðsheild: Leikgleði, fögnuður, njóta þess, styðja hvern annan, hjálpa hverjir öðrum.

Þátttaka í mótum: 8. flokkur karla tók þátt í fjórum mótum á vegum HSI og stóðu þeir sig frábærlega í öllum mótunum. Miklar framfarir hafa verið hjá flokknum og gaman að sjá hversu gaman er hjá þeim.

Besta við flokkinn: Samheldinn hópur og líf og fjör á hverri einustu æfingu og mikið keppnissskap einkennir þennan glæsilega hóp.

Helstu markmið: Leikgleði, vinskapur og njóta þess að æfa og spila handbolta.

Annað frá Antoni: „Þakklátur og stoltur hafa þjálfað þessa stráka. Búið að vera frábært tímabil og forréttindi að fá að þjálf þessa efnilegu leikmenn sem eru að stíga sín fyrstu skref í handboltanum. Framtíðin er björt á Hlíðarenda.“

7. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 40.

Þjálfari: Snorri Steinn Guðjónsson og Ýmir Örn Gíslason.

Þættir sem auka liðsheild: Skemmtilegar æfingar sem þjappa hópnum saman sem skilar sér í góðri liðsheild.

Þátttaka í mótum: Strákarnir tóku þátt í fjórum mótum, 6–8 lið skráð á hverju móti.

Besta við flokkinn: Skemmtilegir strákar sem gaman verður að fylgjast með í framtíðinni.

Helstu markmið: Markmiðin voru að gera strákana betri í handbolta, hafa gaman og búa til Valsara.

Annað frá þjálfurum: „Frábær hópur, miklir vinir margir sem eiga vonandi eftir að vera hérna í Val mjög lengi.“

7. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 22–24.

Þjálfari: Óskar Bjarni Óskarsson.

Þátttaka í mótum: Flokkurinn tók þátt í fjórum mótum, hjá FH, ÍR, HK og síðan var aðalmótið gístmót á Selfossi. Þær bættu sig á ýmsum sviðum í handbolta, í að verða betri samherji, mæta á leiki og styðja félagið og leiða meistaraflokk inn á leiki.

Besta við flokkinn: Mjög flottur hópur af skemmtilegum og efnilegum stelpum, með mikinn metnað og mættu mjög vel á æfingar í vetur.

Helstu markmið: Að stelpunum líði vel í Val og að það sé gaman á Hlíðarenda, bæta sig í grunnatriðum í boltanum, kynnast því að styðja meistaraflokka félagsins og síðan var mjög gaman félagslega og eru margir efnilegir skemmtikraftar í þessum flotta hópi.

6. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 24.

Þjálfarar: Einar Baldvin Baldvinsson og Ýmir Örn Gíslason.

Þættir sem auka liðsheild: Að hrósa, samvinna og metnaður.

Þátttaka í mótum: Bæði liðin á yngra ári enduðu sem eitt af 10 bestu liðum á Íslandsmótinu. Eldra árið var í aðeins meiri erfiðleikum með að manna lið, en stóð sig engu að síður með mikilli þryði.

Besta við flokkinn: Dugnaðurinn, húmorinn og samheldnin.

Helstu markmið: Að efla sjálfstraust og þekkingu á handbolta. Einnig að búa til góðan hóp sem nær vel saman.

6. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 30.

Þjálfari: Sigríður Unnur Jónsdóttir og Björn Ingi Jónsson.

Þættir sem auka liðsheild: Tóku þátt í öllum mótum sem hægt var. Hittust á



Íslandsmeistarar í 6. flokki kvenna í handknattleik 2018. Efri röð frá vinstri: Björn Ingi Jónsson þjálfari, Katla Margrét Óskarsdóttir, Guðrún Hekla Traustadóttir, Arna Karitas Eiríksdóttir, Ragnheiður Sara Morthens og Sigríður Unnur Jónsdóttir þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Katrín Björg Svavarsdóttir, Jóhanna Rún Steingrimsdóttir, Iðunn Ólöf Berndsen og Vaka Sindradóttir. Ljósmynd: Helga Þórunn Gunnlaugsdóttir.

leikjum og héldu félagslega viðburði. Fóru líka í skemmtilegar keppnisferðir til Akureyrar sem gerðu mikið fyrir vinaböndin og mórallinn.

Þátttaka í mótum: Eldra ár: 2. sæti á Reykjavíkurmóti, 3. sæti á Íslandsmóti, Softballmeistarar HSÍ. Yngra ár: Reykjavíkurmestarar, Íslandsmeistarar – unnu 4 mót af 5 mögulegum. Softballmeistarar HSÍ.

Besta við flokkinn: Hrikalega flottur hópur af skemmtilegum stelpum sem hafa bætt sig jafnt og þétt á handbolta-sviðinu og félagslega sviðinu. Í upphafi árs var eldra árið lítil hópur stúlkna sem lítið þekktust en þær smullu strax saman og náðu að mynda skemmtilegt lið sem jafnt og þétt varð eitt af þremur bestu liðunum á landinu í 2006 árgangnum. Yngri hópurinn samanstendur af stelpum sem eru bæði byrjendur og lengra komnar en stífgandinn hefur verið flottur og frábær árangur á hverju móti.

Helstu markmið: Að hafa gaman á æfingum og bæta sig í samhæfingu og tækni, sjá framfarir á öllum leikmönnum, kenna þeim handbolta og

liðsheild, sjá framfarir á liðum frá einu móti til annars.

5. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 15.

Þjálfari: Ýmir Örn Gíslason.

Þættir sem auka liðsheild: Góður liðsandi, jákvæðni og vinátta.

Þátttaka í mótum: Tóku þátt í öllum 5 mótum ársins. Byrjuðu í 2. deild og komust upp í 1. deild þar sem liðið stóð sig mjög vel en endaði svo árið í 2. sæti í 2. deild. Fóru til Vestmannaeyja og enduðu tímabilið með foreldrabolta og pizzuveislu.

Besta við flokkinn: Virkilega góðir í handbolta með mikinn metnað. Alltaf tilbúnir að læra eitthvað nýtt og bæta leik sinn sem lið.

Helstu markmið: Helstu markmið voru að sjá bætingar. Bæði í handbolta og líkamlega. Það fer ekki á milli mála að þeir hafi bætt sig í öllu þessu.

Frá Ými Erni Þjálfara: „Mikil reynsla sem ég hef fengið við það að þjálfra þá alla saman. Einnig það að hafa fengið að þjálfra þá hefur gert mig að betri leikmanni.“

5. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 10 stelpur á eldra ári.

Þjálfari: Sigríður Unnur Jónsdóttir og Jakob Lárusson.

Þættir sem auka liðsheild: Tóku þátt í öllum mótum sem hægt var, æfingamótum og æfingaleikjum. Hittust á leikjum og héldu félagslega viðburði. Stelpurnar voru heppnar að æfa með 4. flokki í vetur svo æfingar og leikir voru fleiri en tíðkast. Hópurinn fór síðasta sumar á mót í Danmörku, Generation Handball, þar sem lið 1 komst alla leið í B-úrslit og vann. Lið 2 stóð sig líka frábærlega en komst ekki í úrslitaleikinn. Sú ferð þjappaði hópnum enn betur saman handboltalega séð og styrkti vinaböndin enn frekar.

Þátttaka í mótum: Reykjavíkurmestarar 2017 (reyndar líka frá því í 6.fl. á yngri ári). 3.sæti á Íslandsmóti, deildu 2. sæti með ÍBV en enduðu í 3. sæti þar sem ÍBV vann fleiri mót en Valur. Softballmeistarar HSÍ 2018.



4. flokkur karla. Frá vinstri: Haraldur Helgi Agnarsson, Knútur Gauti Eymarsson Kruger, Tryggvi Garðar Jónsson, Þorgeir Sólveigar Gunnarsson, Áki Hlynur Andrason, Andri Finsson og Benedikt Gunnar Óskarsson.



3. flokkur karla. Frá vinstri: Úlfar Monsi Þórðarsson, Þór Einarsson, Óðinn Ágústsson, Ólafur Brim Stefánsson og Arnór Snær Óskarsson.



Íslands- og deildarmeistarar Vals í handknattleik karla í 4. flokki yngri 2018. Efri röð frá vinstri: Óskar Bjarni Óskarsson, Tumi Steinn Rúnarsson, Kristófer Valgarð Guðrúnarson, Hlynur Freyr Geirmundsson, Breki Hrafn Valdimarsson, Knútur Gauti Eymarsson Kruger, Dagur Fannar Möller, Tryggvi Garðar Jónsson, Arnar Daði Arnarsson. Sindri Dagur Birnisson, Bjarki Finnsson, Dagur Máni Ingvason, Stefán Árni Arnarsson, Haraldur Helgi Agnarsson, Ísak Logi Einarsson, Þorvaldur Örn Þorvaldsson og Arna Sif Jónsdóttir. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.

Helstu markmið: Gera betur í ár en síðasta ár á handboltavellinum hvað varðar skipulag og samheldni liðsins. Bæta hvern leikmann handboltalega

séð og kenna þeim leiðir hvernig þeir geta bætt sig sjálfir; með aukaæfingum, styrktaræfingum, mataræði og svefni. Búa til stolta Valsara.



Íslands- og bikarmeistarar Vals í handknattleik karla í 4. flokki eldri 2018. Efri röð frá vinstri: Óskar Bjarni Óskarsson, Tumi Steinn Rúnarsson, Stefán Pétursson, Þorgeir Sólveigar Gunnarsson, Áki Hlynur Andrason, Kristófer Börkur Thorarensen, Andri Finnsson, Tryggvi Garðar Jónsson, Haraldur Helgi Agnarsson, Arnar Daði Arnarsson og Arna Sif Jónsdóttir. Neðri röð frá vinstri: Jóhann Ágústsson, Knútur Gauti Eymarsson Kruger, Ari Smáráson, Ísar Máni Birkisson, Benedikt Gunnar Óskarsson, Breki Hrafn Valdimarsson, Bjartur Jörfi Ingvason og Tómas Sigurðarson. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.

4. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 7.

Þátttaka í mótum: Yngra árið: Deildarkeppni. 4. sæti, úrslitakeppni í 8-liða úrslit, undanúrslit í bikarkeppni, Reykjavíkurmót 1. sæti. Eldra árið: Bikarkeppni 2. sæti.

Besta við flokkinn: Samheldinn og metnaðarfullur hópur sem lagði sig fram í hvaða verkefni sem var. Stelpur sem eiga framtíðina fyrir sér.

Helstu markmið: Að hver og ein bæti færni sína í handboltanum og fái verkefni við hæfi.

Mestu framfarir: Salka Gústavsdóttir.

Leikmaður flokksins: Eva Söldís Jónsdóttir.

4. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 20.

Þjálfari: Arnar Daði Arnarsson og til aðstoðar Tumi Steinn Rúnarsson og Óskar Bjarni Óskarsson.

Þættir sem auka liðsheild: Jákvæðni.

Þátttaka í mótum: Eldra árið: Íslandsmeistarar, bikarmeistarar, Reykjavíkarmeistarar, 2. sæti í deild. Yngra árið: Íslandsmeistarar, deildarmeistarar, Reykjavíkarmeistarar. Úr leik í undanúrslitum í bikar.

Besta við flokkinn: Metnaðarfullur hópur leikmanna sem mætir á æfingar og í leiki til að bæta sig og gefa sig alla í verkefnið, sama hvort það sé innan eða utan vallar

Helstu markmið: Verða bestir.

Annað: Partille Cup bíður eftir Íslandsmeisturnum.

Besta ástundun yngra ár: Haraldur Helgi Agnarsson.

Besta ástundun eldra ár: Áki Hlynur Andrason.

Mestu framfarir yngra ár: Knútur Gauti Eymarsson Kruger.

Mestu framfarir eldra ár: Andri Finnsson.

Leikmaður flokksins yngra ár: Tryggvi Garðar Jónsson.

Leikmaður flokksins eldra ár: Benedikt Gunnar Óskarsson.

Maggabikarinn: Þorgeir Sólveigar Gunnarsson.

3. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 15.

Þátttaka í mótum: Deildarkeppni 2. sæti, úrslitakeppni undanúrslit, Reykjavíkurmót 2. sæti, bikarkeppni 16-liða úrslit.

Besta við flokkinn: Flokkurinn á að skipa mörgum efnilegum stelpum sem



Íslands- og bikarmeistarar Vals í handknattleik karla í 3. flokki. 2018. Aftari röð frá vinstri: Óskar Bjarni Óskarsson, aðstoðarþjálfari, Benedikt Gunnar Óskarsson, Þór Einarsson, Viktor Andri Jónsson, Tumi Steinn Rúnarsson, Óðinn Ágústsson, Sigurður Dan Óskarsson, Úlfar Páll Monsi Þórðarson, Sigurjón Ágúst Sveinsson, Einar Þorsteinn Ólafsson, Tjörvi Týr Gíslason, Hildimar Daði Halldórsson, Heimir Ríkardsson, þjálfari, Anton Rúnarsson, aðstoðarþjálfari. Fremri röð frá vinstri: Eiríkur Guðni Þórarinnsson, Arnór Snær Óskarsson, Ólafur Brim Stefánsson, Stiven Tobar Valencia, Ásgeir Snær Vignisson, Orri Heiðarsson, Jón Sigfús Jónsson og Anton Pétur Davíðsson. Ljósmynd. Þorsteinn Ólafs.

geta náð langt í handboltanum, mikill metnaður einkennir flokkinn og vilja til að ná langt sem lið.

Helstu markmið: Mikilvægustu markmið vetrarins voru að stelpurnar bættu færni sína í handboltanum og hefur það skilað sér í að fleiri stelpur fá tækifæri með meistaraflokki, einnig var lögð áhersla á að hver og einn iðkandi fyndi verkefni fyrir sitt hæfi.

Besta ástundun: Heiðrún Berg Sverrisdóttir.

Mestu framfarir: Ólöf María Stefánsdóttir.

Leikmaður flokksins: Ásdís Þóra Ágústsdóttir.

3. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 27.

Þjálfarar: Heimir Ríkharðsson, Anton Rúnarsson, Óskar Bjarni Óskarsson.

Þættir sem auka liðsheild: Samvinna, leikgleði, styðja hvern annan, fögnuður, hjálpa hver öðrum, njóta þess að spila handbolta.

Þátttaka í mótum: Reykjavíkarmeistarar, Íslands- og bikarmeistarar. Valur 1 deildarmeistarar, Valur 2 deildarmeistarar, Valur 3 í B-úrslit.

Besta við flokkinn: Samheldinn hópur, mikill metnaður og sterkir karekterar sem ætla sér alla leið.

Helstu markmið: Gera góða leikmenn að enn betri leikmönnum og framtíðarmönnum Vals og enn betri Völsurum.

Annað frá þjálfurum: „Búið að vera frábært tímabil hjá strákunum og erum við gríðarlega stoltir af þeim og þeirri vinnu sem þeir hafa lagt í þetta. Þeir hafa fórnað miklu til að gefa allt í handboltann og uppskeran eftir því. Frábærir strákar sem eiga svo sannarlega framtíðina fyrir sér.“

Besta ástundun: Þór Einarsson.

Mestu framfarir: Úlfar Þórðarson.

Leikmaður flokksins Valur 3: Óðinn Ágústsson.

Leikmaður flokksins Valur 3: Ólafur Brim Stefánsson.

Leikmaður flokksins Valur 1: Arnór Snær Óskarsson.

Ungmennalið Vals. Viðurkenningar.

Leikmaður ársins U lið karla: Daníel Andri Valtýsson.

Leikmaður ársins U lið kvenna: Ásdís Þóra Ágústsdóttir.

Efnilegasti leikmaður yngri flokka kvenna: Auður Ester Gestsdóttir.

Efnilegasti leikmaður yngri flokka karla: Ásgeir Snær Vignisson.



3. flokkur kvenna. Frá vinstri: Heiðrún Berg Sverrisdóttir, Ásdís Þóra Ágústsdóttir og Ólöf María Stefánsdóttir.



Maggabikarinn. Þorgeir Sólveigar Gunnarsson.



4. flokkur kvenna. Eva Söldís Jónsóttir og Salka Gústafsdóttir.



U lið karla og kvenna. Ásdís Þóra Ágústsdóttir og Daníel Andri Valtýsson.



U lið karla og kvenna. Auður Ester Gestsdóttir og Ásgeir Snær Vignisson.

Liðsmyndir yngri flokka í handknattleik 2018



3. flokkur kvenna. Efri röð frá vinstri: Dagur Snær Steingrímsson, aðstoðarþjálfari, Daníela Björg Stefánsdóttir, Anna Hildur Björnsdóttir, Nikolina Remic, Ólöf María Stefánsdóttir, Isabella María Eriksdóttir, Auður Ester Gestsdóttir, Sigríður Birta Pétursdóttir, Ída Margrét Stefánsdóttir, Uglu Puríður Svölu- Baldursdóttir, liðsstjóri og Jakob Lárusson, þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Elín Kara Celin, Hildur Jóhannsdóttir, Lilja Ágústsdóttir, Ásdís Þóra Ágústsdóttir, Guðný Kristín Erlingsdóttir, Jóhanna Katrín Ásgeirsdóttir, Þórunn Þórisdóttir, Harpa Dögg Jóhannsdóttir. Á myndina vantar Völu Magnúsdóttur, Karlottu Óskarsdóttur og Láru Ásgeirsdóttur.



3. flokkur karla. Efri röð frá vinstri: Breki Hrafn Valdimarsson, Tryggvi Garðar Jónsson, Áki Hlynur Andrason, Leifur Örn Hlynsson, Ólafur Brim Stefánsson, Stiven Tobar Valencia, Hildimar Daði Halldórsson, Einar Þorsteinn Ólafsson, Úlfar Páll Monsi Þórðarson, Jól Bernburg, Óttar Ómarsson, Arnór Ingi Jónsson, Tómas Sigurðarson, Andri Finnson, Erlendur Guðmundsson og Anton Rúnarsson, aðstoðarþjálfari. Neðri röð frá vinstri: Arnór Snær Óskarsson, Tjörvi Týr Gíslason, Þorgeir Sólveigar Gunnarsson, Benedikt Gunnar Óskarsson, Gunnar Hrafn Pálsson, Bjartur Ingvarsson, Jón Sigfús Jónsson, Stefán Pétursson, Finnbogi Steingrímsson, Jónas Hákon Kjartansson, Ari Smáráson, Óðinn Ágústsson og Gunnar Pétur Haraldsson. Á myndina vantar Heimi Ríkarðsson, þjálfara, Anton Pétur Davíðsson, Eirík Guðna Þórarinsson, Ísar Mána Birkisson, Kristófer Börk Thorarensen, Sigurð Bjarna Thoroddsen, Vikor Andra Jónsson, Úlf Þórarinsson, Þór Einarsson og Þorgeir Arnarsson.



4. flokkur kvenna. Efri röð frá vinstri: Anna Karolina Ingadóttir, Matthildur Friðriksdóttir, Vaka Sigríður Ingólfssdóttir, Karin Guttesen, Salka Sól Traustadóttir, Dagur Snær og Steingrímsson, þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Magnea Einarsdóttir, Eva Sóldís Jónsdóttir, Lilja Ágústsdóttir, Johanna Haile Kebede, Salka Gústafsdóttir, Ylfa Guðrún Unnarsdóttir og Sunna Friðriksdóttir.



4. flokkur karla. Efri röð frá vinstri: Daníel Örn Guðmundsson, Porvaldur Örn Guðmundsson, Ísak Logi Einarsson, Stefán Árni Arnarsson, Kristófer Valgarð Guðrúnarson, Breki Hrafn Valdimarsson, Tryggvi Garðar Jónsson, Dagur Fannar Möller, Hlynur Freyr Geirmundsson, Ásgeir Theodór Jónsson, Auðunn Torfi Sæland, og Arnar Daði Arnarsson, þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Jóhannes Jóhannesson, Bárður Kjartansson, Bjarki Finnsson, Benedikt Arnar Davíðsson, Haraldur Helgi Agnarsson, Knútur Gauti Eymarsson Kruger, Dagur Máni Ingvason, og Govand Zeravan.



5. flokkur kvenna. Aftari röð frá vinstri: Sigríður Unnur Jónsdóttir, þjálfari, Soffía, Sóley Sigurðardóttir, Arna Karitas Eiríksdóttir, Sigdís Eva Bárðardóttir, Sólveig Þórmundsdóttir, Silja Borg Kristjánsdóttir og Björn Ingi Jónsson, þjálfari. Fremri röð frá vinstri: Guðrún Hekla Traustadóttir, Katla Margrét Óskarsdóttir, Katla Sigurþórsdóttir, Sigurborg Katla Sveinbjörnsdóttir, Kristbjörg Erlingsdóttir, Selma Hansdóttir Scheving og Þórhildur Þorsteinsdóttir.



5. flokkur karla. Efri röð frá vinstri: Arnar Daði Arnarsson, þjálfari, Snorri Már Friðriksson, Helber Josua Catano Catano, Rígon Jón Kalevíqi, Auðunn Páll Gestsson, Berk Ás Özkan og Jakob Lárússon, þjálfari. Nedri röð frá vinstri: Dagur Ármannsson, Friðrik Sindri Bjarnason, Hilmar Már Ingason, Þórður Sveinn Einarsson, Brynjar Bragi Einarsson. Á myndina vantar Dag Inga Ríkharðsson.



6. flokkur kvenna. Aftari röð frá vinstri: Sigríður Unnur Jónsdóttir, þjálfari, Sóley Sigurðardóttir, Arna Karitas Eiríksdóttir, Guðrún Hekla Traustadóttir, Katla Margrét Óskarsdóttir, Viðja Dís Rögnvaldsdóttir, Jóhanna Steingrimsdóttir, Eva Steinsen, Ragnheiður Morthens, Yrsa Gunnlaugsdóttir og Björn Ingi Jónsson, þjálfari. Fremri röð frá vinstri: Ísold Hallfríðardóttir, Snæfríður Sól Invarsdóttir, Þóra Bryndís, Gerður Sveinsdóttir, Iðunn Ólöf, Vaka Sindradóttir, Anna Margrét Alfredsdóttir, Indíana Helgadóttir og Laufey Helga Óskarsdóttir.



6. flokkur karla. Efri röð frá vinstri: Snorri Steinn Guðjónsson, þjálfari, Kári Steinn Guðmundsson, Bjarki Snorrason, Jóhann Ágústsson, Thomas Ari Arnarsson, Alexander Ingi Arnarsson, Reginn Thoroddsen Friðriksson, Höskuldur Tinni Einarsson, Hlynur Björn Eydal, Flóki Skjaldarson, Viktor Númi Björnsson, Þorgeir Daði Jónsson, Baldur Smárason og Herdís Hallsdóttir, þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Kolbeinn Högni Jónsson, Steinar Yang Önnuson, Þorsteinn Jökull Ívarsson, Anton Máni Francisco Helderesson, Hjálmtýr Pétursson, Egill Eypórsson, Erling Hólm Ottason, Ísak Kristófer Rúnarsson og Daníel Thor Kristjánsson. Á myndina vantar: Arnald Breka Guðstafsson, Gunnar Inga Stefánsson, Hrafn Þorbjarnarson, Jökul Otta Þorsteinsson, Jökul Þór Hilmarsson, Loga Finnsson, Örn Kol Kjartansson, Patrek Veigar Vigfússon og Úlf Kára Ásgeirsson.



7. flokkur kvenna. Efri röð frá vinstri: Þórhildur Salóme Guðrúnardóttir, Hekla Hrund Andradóttir, Anna Margrét Alfredsdóttir, Laufey Helga Óskarsdóttir, Sólrún Una Einarisdóttir og Óskar Bjarni Óskarsson, þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Björk Grímsdóttir, Gabriela Sif Ívarsdóttir Larota, Eydís Anna Hannesdóttir, Hildur Helga Benediktsdóttir, Arnbjörg Þorbjarnardóttir, Heiða Margrét Erlingsdóttir og Ragnheiður Gréta Þórisdóttir. Á myndina vantar: Söru Sigurvinsdóttur, Söлку Steinarsdóttur, Örnú Sif Jónsdóttur, Emblu Gísladóttur, Emblu Davíðsdóttur og Jenný Magnúsdóttur.



7. flokkur karla. Efri röð frá vinstri: Dána Dögg Magnúsdóttir, þjálfari, Tristan Friðriksson, Sigurður Kári Einarsson, Mikael Eiríksson, Ólafur Kári Bjarnason, Kári, Tómas Hinrik Holloway, Ágúst Leví Karlsson, Bragi Þór Arnarsson, Starkaður Jónasson, Einar Baldvin Baldvinsson, þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Óliver Friðriksson, Darri Freyr Gíslason, Jónas Thor Þórhallsson, Böðvar Stefánsson, Óskar Sveinn Einarsson, Mattías Kjeld, Friðrik Máni Þorvaldsson, Sigurður Atli Ragnarsson og Óðinn Eiríksson.



8. flokkur kvenna. Efri röð frá vinstri: Lilja Ágústsdóttir, þjálfari, Mía Alexandra Friðriksdóttir, Lilja Þórisdóttir Hraundal, Salka Björt Björnsdóttir, Ylfa Katrín Gústavsdóttir, Járngerður Þórgnýsdóttir, Herdís Hallsdóttir, þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Guðrún Marta Sveinsdóttir, Elsa Karen Snorradóttir, Valgerður Rún Daniélsdóttir, Karólína Erlendsdóttir, Kolka Jónasdóttir og Móeiður Örnudóttir Dagsdóttir. Á myndina vantar Guðrúnu Dís Fjalarsdóttur.



8. flokkur karla. Aftast: Anton Rúnarsson, þjálfari. Efri röð frá vinstri: Hilmar Þór Þorgeirsson, Bergur Ágúst Daníelsson, Víkingur Týr Sigurðarson, Sigmar Magni Jóhannsson, Aaran Hamou. Neðri röð frá vinstri: Þorsteinn Flóki Einarsson, Loki Kristjánsson, Ari Berg Jónsson og Sigurður Jóhann Hjaltason.



Mikil stemning á fjölmennu herrakvöldi Vals

Á herrakvöldi Vals 2. nóvember 2018 var gleðin við völd og Valsmenn á öllum aldri skemmtu sér konunglega saman. Þorgrímur Þráinsson formaður Vals bauð gesti velkomna og Svali Björgvinsson var veislustjóri. Guðni Ágússon fór á kostum sem ræðumaður kvöldsins, Egill Ólafsson tók lagið eins og honum er einum lagið, Jakob Birgisson var með skemmtilegt uppstand. Og í lokin sungu Henson og félagar Valslagið og salurinn tók undir. Glæsilegt steikarhlaðborð var fá Laugaási og stelpurnar í handboltanum sáu um happdrætti. Ómissandi liður í félagsstarfi Vals. Ljósmyndir: Guðni Ólgeirsson.



Það er ekki sjálfgefið að líða vel í maraþonhlaupi

Það hefur myndast sú hefð að Valur skokk fari erlendis í keppnishlaup annað hvert ár. Á þessu ári varð Portúgal fyrir valinu og 45 Valsarar skokkuðu um götur Lissabon í vel heppnaðri ferð.

Árið 2016 fór hópurinn saman til Lyon í Frakklandi sem tókst með eindæmum vel. Nú tveimur árum síðar var valið nokkuð afgerandi eftir kosningu: Lissabon skyldi það vera. Þar sem við höfum ofvirkan, stórhuga þjálfara og mikinn hreyfiferða-spekúlant, hann Ívar Trausta og ferðanefndina sem kenndi sig við lit-tala, hófst skipulagningin nánast daginn eftir. Þar sem ekki var í boði beint flug til Lissabon var Ívar fljótlega búinn að sjá það út að einfaldast væri að leigja heila flugvél! Jebb... hópurinn þarf að komast í beinu flugi á áfangastað. Punktur, pasta, basta... aðrir hlaupahópar slógust með í för ásamt einstaklingum og úr varð heil flugvél með fallegum, skemmtilegum og yndislegum hlaupafélögum.

Ferðadagurinn rann upp og stemningin byrjaði strax á flugvellinum, þar hitti maður hlaupafélagana og ýmsa óvænta ferðafélaga – fólk sem bar þess merki að vera íþróttafólk. „Ert þú að fara að hlaupa? Ert þú að fara að hlaupa?“ – „Já, já, já...“ Það var nokkuð ljóst að þetta stefndi í frábæra ferð. Flugferðin varð mikið léttmeti með fólki með sömu markmið og mikið spjallað. Nei, ekkert áfengissull eða fyllerí, heldur brúsar og glös fyllt með „Carb-load“ drykkjum og nóg af þeim.

Lissabon tók vel á móti okkur, sólríkur dagur, fallegt, þröngar götur, torg, mikið mannlíf, menning og hótelið eins og best var á kosið. Hópurinn hélt vel saman, 45 Valsarar sem skiptu sér upp í minni einingar til að fara út að borða. Það besta var að hótelið var með frábæran „roof-top“ bar þar sem öll flugvélin hittist mjög reglulega fyrir og eftir mat og þess á milli líka. Þarna myndaðist ávallt góð stemning, ráðleggingar, mikið spjallað, pepp, tips og auðvitað alls konar leynisögur og slúður.

Válynd verður setja strik í reikninginn

Á þessum ágæta bar varð líka ein mesta dramastund ferðarinnar. Ívar þjálfari var að funda með okkur kvöldið fyrir keppni. Það voru létt fiðrildi í maganum á flestum, smá stress. Síðgildar spurningar eins og: Hvenær er morgunmat, hvernig er hann, hvenær þurfum við að vakna, hvernig tökum við lestina á keppnisstað, ég gleymdi að kaupa poncho og hvernig erum við klædd á leiðinni? Eins vorum við búin að heyra af því að það væri leiðindarspá, rigning og rok í kortunum. Þetta var eitthvað sem við höfðum ekki búist við þar sem langtímaspáin sl. mánuði hafði alltaf gert ráð fyrir of miklum hita og of mikilli sól. Í lok fundar þegar fólk var að komast í jafnvægi og Ívar búinn að róa okkur með sinni alkunnu snilld og skæra brosi rekur þá Magga okkar, Google símaskvísa, upp harmakvein: „Nýjustu fréttir frá Lissabon-maraþoni í beinni útsendingu – bíðið að fresta hlaupinu!“ Gat það verið ... von var á versta stormi sem sögur hafa farið af í Lissabon. Í fréttaskýringu var fólk að fjúka á haf út ef það nálgadist ströndina, heilu pálmatrén rifnuðu upp með rótum. Jebb og það akkúrat 14. október 2018 þegar Magga las aðeins lengra og uppfærðar fréttir þá leit þetta betur út, nú var spáin sú að storminn myndi snarlega lægja um nóttina. Hins vegar var bíðið að fresta hlaupinu um 1 klst. og hlaupaleið hálfmaraþonhlaupara myndi ekki byrja á stórkostlegu brúnni, VASCO DA GAMA, heldur á annarri minni brú. Jæja smá stress, en við fórum nokkuð róleg í rúmið. Við Íslendingar gátum ekki séð neitt að veðrinu – en hvað veit maður.

Bjartur hlaupadagur og góðar aðstæður

Morguninn eftir var bjartur og fagur, reyndar ekki alveg orðinn bjartur kl. 6 að morgni þegar maraþonhlauparar fóru af stað en stillt og ekki að sjá að veðrið yrði hindrun. Hlaupið fór svo fram í flottum aðstæðum, létt sól, andvari og maraþonleiðin svo ótrúlega falleg. Maraþonhlaupið hófst í þeim fallega bæ, CASCAIS, í 42 km fjarlægð frá aðaltorgi Lissabon, við stóran flottan kastala og svo skyldi hlaupið til baka meðfram ströndinni með útúr-dúrum inn í nágrennabæi sem gerði þetta fjölbreytt og fallegt. Þar sem Lissabon er þekkt fyrir hæðir þá var þetta ekki auðveldasta hlaupaleiðin. Maraþonhlaupið byrjaði t.d. á brekku upp í móti og svo voru brekkur, upp og niður og upp og niður til skiptis. Í uppbrekkum hugsaði maður með þakklæti til Ívars þjálfara sem var búinn að berja á okkur með endalausum

Lissabon-Maraþonhlauparar á leið í startið, fallegur hópur á fallegum slóðum.





Valur skokk tekur alltaf þátt í Powerade vetrarhlaupaseríunni.



Anna, Magga, Hugrún, Krístrún, Andri gleðjast eftir maraþon.



Löng Laugardagsæfing, sumir fóru frá Mosó, upp Esju að Steini og til baka.



Valur skokk er alvöru, líka með innicæfingar í Laugardalshöllinni.

brekkuæfingum, við ætluðum ekki að vera best í uppbrekku en svo skyldi allt gefið í á niðurleiðinni og ná góðu „rúlli“ eða svona eins og maður gat. Æfingarnar komu sér því vel bæði í heilu og hálfu maraþonhlaupi. Hálfmaraþonhlauparar voru ekki eins upprifnir af hlaupaleiðinni eins og maraþonhlauparar þar sem bæði var kominn mikill hiti kl. 11 þegar þau lögðu af stað og að stór hluti leiðarinnar var ekki sérlega fallegur. Við hlaupavitringarnir erum hissa á að gera þessa leið ekki skemmtilegri þar sem það ætti að vera svo auðvelt í þessu fallega umhverfi allt um kring.

Góð stemning og gleði eftir vel heppnað hlaup

Það breytti því ekki að aðkoman í mark var engu lík. Maraþon- og hálfmaraþonhlaup enduðu á aðaltorginu, Praça do Comércio, stórfenglegt og fallegt með útsýni út á haf sem magnaði upplifunina. Preytan gleymdist á sömu sekúndu og hlaupið var yfir marklínuna. Að þústa aðeins, spjalla við næsta náunga, setjast á stein og horfa út á haf, teygja aðeins úr kroppnum og viðra lúnar tær, njóta og hugsa hvað maður er heppinn að nenna og geta hlaupið og já hvað þetta var frábært hlaup. Enn gleðilegra er þegar hlaupafélagarnir eru himinsælir með árangurinn sem gerir upplifunina enn magnaðri. Það er ekki sjálfgefið að líða vel í maraþonhlaupi. Að vera sáttur og glaður með tímann sinn er auðvitað auka rós í hnappagatið, gleðivíma í annars frábærum félagskap. Eftir hlaup þegar fólk var búið að ná áttum hittist allir úr flugvélinni á besta stað við torgið, hlauparar með medalju um hálsinn ásamt klappliði, sól og blíða. Gerist ekki fullkomnara, knúsast, óskað til hamingju, skipst á sögum og að sjálfsögðu skálað, aftur og aftur og aftur fyrir árangrinum. Hvað



Laugavegshlauparar, þvílíkar hetjur!

er betra en utanlandsferð sem tvinnast saman við íþróttaiðkun og reyna svolítið á sig, framandi slóðir, gott veður og frábær félagskapur. Það er ekki að spyrja að stemningunni á veitingastað kvöldsins þar sem hóparnir hittust, tala nú ekki um roof-top barinn um kvöldið og restina af ferðalaginu, himneskt. Að þessu sinni voru ekki carb-load drykkir á borðum, meira um recovery drykki af bestu gerð og mikið af þeim, gleðin svo sannarlega við völd. Mæli með Valsskokki og keppnisferð til útlanda í einkaflugvél, áfram Valur!

Fh. Valsskokks,
Inga Rut Gylfadóttir

Mikil samstaða og orka í Val

Ég varð strax ástfanginn af Val, það var eitthvað við söguna, fyrirmyndirnar sem voru ekki á verri endanum þegar ég byrjaði að æfa handbolta í Val, Geiri Sveins, Valdi Gríms, Júlí Jónasar og Jakob Sig. voru uppaldir leikmenn sem voru aðal-leikmennirnir í meistaraflokki félagsins og einnig að berjast við að komast í A-landslið karla. Af öllum þessum frábæru leikmönnum var það þó Magnús heitinn Blöndal sem átti hug minn allan á þessum tíma. Minn fyrsti þjálfari og ég var einnig stoltur að hann var nú líka frændi minn. Það hvernig hann var alltaf til í að vera með okkur, mæta á föstudagskvöldum að spila handbolta í gamla salnum, vera með kökupartý (pizza ekki komin til sögunnar) og einhvern veginn allar ferðirnar og allt í kringum hann. Þegar ég hugsa til baka þá man ég hve mér þótti vænt um Magga og bar mikla virðingu fyrir starfi hans. Þjálfarinn hafði einhvern veginn svo mikil áhrif á mig.

Ég var svo heppinn að fá að alast upp með mörgum frábærum leikmönnum og einstaklingum en við höldum enn hópinn og fengum síðan Theodór Guðfinnsson til að þjálfar okkur í 8 ár og fara með okkur í þrjár keppnisferðir. Ég hugsa til Magga og Tedda oft og er þeim svo þakklátur, ég hugsa að ég vinni við að þjálfar sökum allra góðu stundanna sem þessir tveir aðilar skópu.

Samstaða og samstarf milli deilda í Val

Í dag er félagið aldeilis búið að stækka og dafna, með ofurhugum sem sáu ákveðna framtíðarmöguleika og hafa unnið ótrúlegt starf í að koma félaginu á þann stað sem það er. Ég er ekki viss um að allir átti sig á samstöðunni og orkunni sem er í félaginu núna, auðvitað má stefna hærra og lagfæra margt en gleymum ekki hvað við erum á góðum stað. Eftir að hafa búið og þjálfað í Noregi í tvö ár og Danmörku í eitt ár þá er ég nokkuð viss um að starfið og samstarfið í félaginu er ótrúlegt. Foreldrarstarfið hefur aukist til muna og *Fálkarnir*, *Valkyrjurnar* og öll þau góðu foreldrafélög vinna óeigingjart og skipulagt starf sem verður sífellt betra og betra. Ég fullyrði að samstaðan og samstarfið milli deildanna þriggja er hvergi betra og gerir það að verkum að iðkendur



Frá vinstri Óskar Bjarni Óskarsson, Benedikt Gunnar Óskarsson, Arnór Snær Óskarsson og Arna Þórey Þorsteinsdóttir. Myndin var tekin síðastliðð vor þegar synirnir urðu báðir Íslandsmeistarar í sínum flokkum, í 3. og 4. flokki ásamt því að vera báðir valdir menn leiksins í úrslitaleikjunum. Ljósmynd/Þorsteinn Ólafs

njóta lengur að iðka fleiri en eina íþrótt án þess að vera með samviskubit eða lenda í stríði milli þjálfara eða deilda. *Valsleiðin* hefur farið vel af stað og er í stöðugri þróun, sem er nauðsynlegt og fyrirlestrar fyrir iðkendur og foreldra er virkilega vel útfærð hugmynd sem fleiri félög eru farin að nýta sér, sem er gott. Ég hefði reyndar viljað útfæra þá hugmynd að krakkar í 1.-4. bekk grunnskóla greiði eitt gjald og fái að æfa fótbolta, handbolta og körfubolta. Einnig verðum við áfram að vera stöðugt að hugsa til framtíðar og stefna hærra á öllum sviðum. Nú er ljóst að fjölgun er mikil í félaginu og allar deildirnar dafna vel. Glæsileg aðstaða með völlum tveimur, þ.e. aðalvöllinum sjálfum og *Friðriksvöllinum*, gerir það verkum að það er allt annað að iðka knattspyrnu í dag í Val en fyrir 10 árum. Næsta skref félagsins er klárlega að finna út hvernig við komum til móts við handboltann og körfuna. Enn eru iðkendur að æfa langt fram á kvöld og er skortur á fleiri æfingartímum á Hlíðarenda. Þurfum við nýtt hús? Og hvernig útfærum við það? Í mínum huga var Brynjar Harðarson sami hugsuður og drifkraftur fyrir félagið og Steve Jobs var

fyrir Apple, – þáttur Brynjars er mikill og vil ég þakka honum alla hans vinnu fyrir félagið, við megum ekki hætta að hugsa og stækka líkt og hann gerði og gerir væntanlega enn. Auðvitað eiga miklu fleiri hrós skilið en ég vil tileinka honum nokkur orð hér og sannfærður að handbragð hans mun verða metið enn stærra þegar lítið verður til baka á sögu Vals seinna meir.

Frábærir þjálfarar í handboltanum

Handknattleiksdeildin stendur virkilega vel í ár þegar kemur að yngri flokka þjálfurum. Ég er þakklátur fyrir alla okkar frábæru þjálfara. Við erum að koma upp með fjöldann allan af efnilegum strákum og stelpum sem eru að koma upp úr okkar frábæra starfi. Undanfarin ár hafa drengirnir verið mun meira áberandi og verið áskrifendur að titlum og að leika til úrslita. Á síðasta tímabili var engin breyting á því og Íslandsmeistaratitilar unnust í 4. flokki karla eldri og yngri og 3. flokki karla. Einnig urðu 4. flokkur eldri og 3. flokkur karla bikarmeistarar 2018. Þótt árangur mælist ekki bara í titlum þá er mjög jákvætt að



Hluti af þjálfarteymi Vals í handboltanum. Frá vinstri: Anton Rúnarsson, Heimir Ríkharðsson og Óskar Bjarni Óskarsson. Ljósmynd/Porsteinn Ólafs.

leikmenn alist upp í kringum toppbaráttuna og ég er sannfærður um að ástæðan fyrir því að meistaraflokkur karla hefur unnið svo marga bikarmeistaratitla undanfarin ár er að margir af leikmönnum liðsins hafa spilað á dúknum oft áður í yngri flokkunum og þekkja þetta umhverfi vel. Nú er staðan þannig að stelpurnar eru í í topp þremur í nánast öllum flokkum og þannig er Valur komið

með bæði kyn í baráttuna. 2007 stelpurnar urðu Íslandsmeistarar í fyrra og hafa unnið fyrstu tvö mótin í ár, 2008 árgangurinn hefur unnið bæði Íslandsmótin í ár sem og 2009 stelpurnar, 5. fl., 4. fl. og 3. fl. kvenna eru allar í toppbaráttuna og eiga Jakob Lárusson, Sigríður Unnur Jónsdóttir, Björn Ingi Jónsson, Herdís Hallsdóttir og Dagur Snær hrós skilið fyrir góða vinnu. Strákamegin þekkjum við ótrúlega vinnu Heimis okkar Ríkardssonar en 35 strákar í 3. flokki karla segir alla söguna, þar er Anton Rúnarsson að koma sterkur inn líka. Arnar Daði er að verða reyndari og betri með hverju árinu og mun ná langt ef hann hættir á Twitter og handkastinu. Það hefur verið okkar styrkur að meistaraflokksþjálfarar hafa nánast alltaf haft áhuga á yngri flokkunum og þeir Snorri Steinn, sem þjálfar 6. flokk ásamt Herdísí og Ágúst sem kemur að yngri flokka starfinu kvennamegin setur mikla vigt í starfið, sem og Guðlaugur Arnarsson. Áður voru meistaraflokksleikmenn oft fengnir til að þjálfar og gerðu það með hálfum huga en Einar Baldvin, Agnar Smári, Díana Dögg og Anton Rúnarsson gera þetta af „ástríðu“ og þarna verður tengingin miklu meiri. Að hafa fyrirmyndirnar nær krökkunum er ómetanlegt.

Áhyggjur af stöðu handboltans í Reykjavík

Í lokin verð ég þó að hafa þínu áhyggjur af stöðu handboltans í Reykjavík. Selfoss, Vestmannaeyjar og Akureyri eru sterk í handboltanum en Reykjavíkur-



Hjónin Óskar Bjarni og Arna Þórey Þorsteinsdóttir. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.

félögin verða að gæta sín og jafnvel fara að vinna meira saman. Á næsta tímabili gæti Valur stillt upp þremur meistaraflokksliðum karlamegin en kannski ættum við að huga að því að styrkja önnur Reykjavíkurfélög ef aðstaðan batnar ekki. Margir hafa rætt um leikmenn sem hafa farið frá okkur og staðið sig í öðrum félögum. Þetta er einungis, að mínu mati jákvætt, og sýnir góða yngri flokka starf félagsins. Eru leikmenn ekki að komast í meistaraflokk karla í Val? Af 20 manna æfingahópi eru 13 uppaldir, ekki viss að mörg önnur félög í toppbaráttu séu með svona marga leikmenn. Í fyrra komu Ásgeir Snær og Stiven Tobar inn og í ár eru tveir aðrir nýir að fá mínútur, margir fara á lán eða fara og koma jafnvel aftur líkt og Anton og Agnar Smári gerðu. Valur á 9 uppalda leikmenn í Olís deild karla í öðrum félögum og 16 leikmenn í Olís deild karla hafa áður spilað með Val. Ljóst er starfið er gott og framtíðin björt. Orkan í félaginu er frábær og gætum okkar og vinnum saman að skapa góðar minningar fyrir yngri iðkendum, stuðningsmenn, foreldra og alla góða Valsara.



Óskar Bjarni Óskarsson þjálfari ársins 2017. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.

Líf og fjör í Sumarbúðum í borg

Sumarbúðir í borg eru íþróttá- og leikjanámskeið hjá Knattspyrnufélaginu Val þar sem meginmarkmiðið er að efla og auka skyn- og hreyfifroska barna, veita fjölbreytt íþróttauppleði án áherslu á keppni eða of mikla kröfu um árangur eða sérhæfingu á ákveðnum sviðum.



Peir sem sjá um Sumarbúðir í borg hjá Val vilja byggja upp hjá börnum heilbrigðar og hollar lífsvenjur og koma til móts við börn sem þurfa og vilja leika sér og foreldra sem vilja að börn þeirra fái alhliða þjálfun í öruggu umhverfi. Starfið í Sumarbúðum í borg í sumar var mjög fjölbreytt en það byggir bæði á traustum grunni og langri reynslu. Farið var t.d. í skemmtiferðir bæði í Öskjuhlíð og Hljómskálagarðinn þar sem farið var í leiki og nesti borðað undir berum himni. Einnig var farið í heimsókn á Sjóminjasafnið þar sem varðskipið Óðinn var skoðað. Yfirleitt var í hverri viku farið í sundferð og vikunni slúttað með pylsupartí í Valsheimilínu. Dóra Sif stjórnandi sumarbúðanna sumarið 2018 hafði þetta að segja í lok einnar vikunnar: „Frábær vika að baki – krakkarnir eru fullir af orku og við hlökkum til næstu viku sem verður ekki síðri. Þá förum við og heimsækjum Hallgrímskirkju, kíkjum í fjölskyldu- og húsdýragarðinn, heimsækjum Borgarbókasafnið og þar verður lestrarstund, kíkjum í Árbæjarsafn ásamt því að fara í sund svo eitthvað sé nefnt.“

Verðlaun í getraunaleik Vals

Uppskeruhátíð tippara í getraunaleik Valsmanna haustið 2018 fór fram laugardaginn 15. desember. Auk veglegra veitinga voru veitt verðlaun frá Byko og Valitor til þeirra sem höfðu skarað fram úr.

Í efri deild var flokkurinn Þórey hlutskarpastur, Bæjarar í öðru sæti og Skaftahlíð United í þriðja sæti. Í neðri deild voru Grallararnir í fyrsta sæti, Hattifattarnir í öðru sæti og Brimnes í þriðja sæti.

Það eru allir velkomnir að taka þátt í getraunaleiknum sem fer fram alla laugardaga í Lollastúku. Ljósmyndir Þorsteinn Ólafs.



Umsjónarmenn tippdeildar Vals. Tómas Sigurðsson og Sverrir Guðmundsson.



Hópurinn Þórey varð hlutskarpastur í efri deild í getraunaleik Valsmanna haustið 2018. Vala Smáradóttir tók við verðlaununum f.h. hópsins.



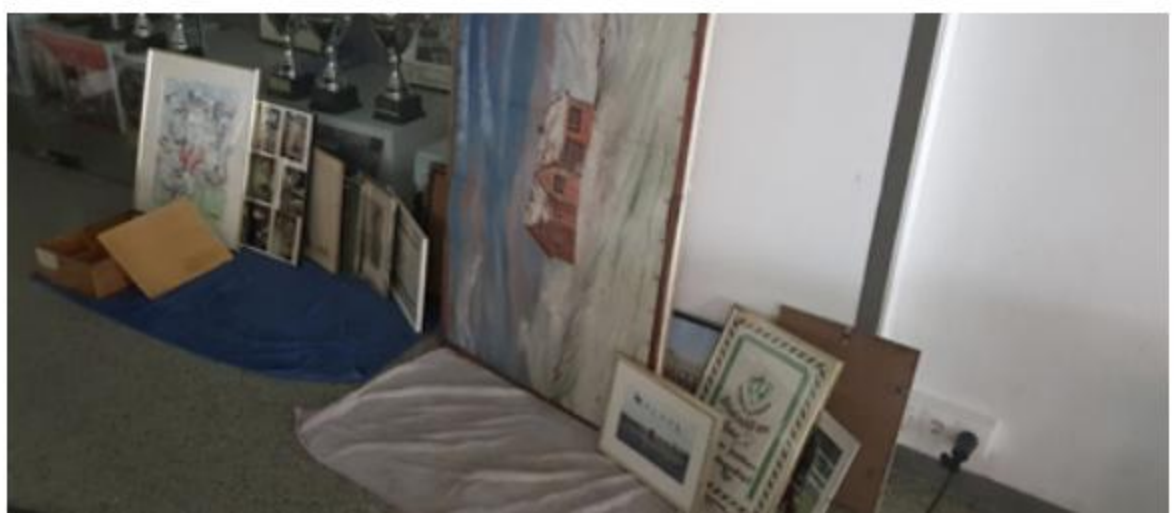
Hópurinn Grallararnir varð hlutskarpastur í neðri deild í getraunaleik Valsmanna haustið 2018. Sigurður Haraldsson tók við verðlaununum f.h. hópsins.

Aðkoman ekki falleg eftir vatnstjón í Valsheimilinu

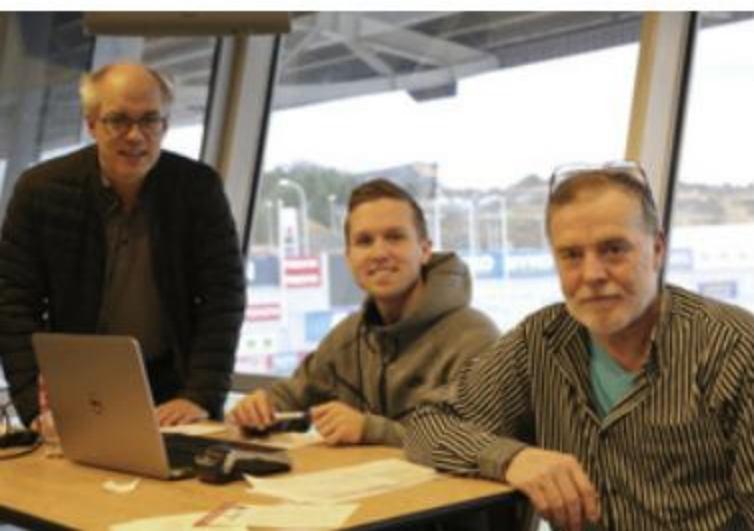
Það var kaldhæðni örlaganna þegar við fengum þær fréttir að morgni 17. október að þegar hópur iðkenda mætti á æfingu kl. 6 þann morgun hefði mætt þeim hátt í metri af köldu vatni um allan kjallara Valsheimilisins.

Kaldhæðni örlaganna segi ég vegna þess að á fundi minjanefndar Vals nokkrum vikum fyrr, þá hafði formaður nefndarinnar, Magnús Ólafsson, rætt að við þyrftum að vinna í því að fjölga hillum og færa muni fjær gólfinu ef einhvern tímann færi svo að þarna myndi eitthvað í líkingu við það sem gerðist, raunverulega gerast. Við vorum því með óþægilegan hnút í maganum þegar við fórum til að kanna aðstæður. Aðkoman var ekki falleg, á öllum borðum og stólum á miðhæð voru munir, albúm, myndir og fleira sem menn höfðu bjargað úr vatnseignum. Dælur voru á fullu og ekki viðlit að ösla þarna inn á öðrum fótabúnaði en vöðlum. Við snerum því við og komum aftur seinnipartinn en þá var enn verið að dæla úr húsinu og allt rafmagnslaust. Daginn eftir gátum við skoðað aðstæður. Við byrjuðum á því að fara í gegnum tvær neðstu hillurnar sem flóðið hafði náð að setja í kaf. Helltum úr bikurum, þurkkudum úr hillum og fórum í gegnum svæðið til að kanna skemmdir á munum. Segja má að blessunarlega hafi munir ekki skemmt, en þarna voru ýmsir pappírar, myndir og bækur sem skemmdust auk tölvu í eigu minjanefndar. Starfsmenn frá Borgarskjalasafninu komu á vettfang til að meta hvort ástæða væri til að reyna björgun á einhverjum þessara pappíra en sem betur fer blotnuðu fáir pappírar. Þegar þetta er ritað eru blásarar enn að störfum og einhver tími líður þar til við komum minjunum aftur fyrir á skipulegan hátt, enda þarf að skipta þarna út hillum og skápum sem skemmdust. Einnig er ljóst að við verðum að finna betri lausn á varðveislu minja félagsins, það er ekki gott að geyma þá í kjallara þar sem vatnskerfi hússins er í næsta herbergi, ef við skyldum aftur lenda í öðru eins slysi.

*F.h. minjanefndar,
Margrét Bragadóttir*



Getraunastarf er fastur liður í félagsstarfinu



Á hverjum laugardagsmorgni frá kl. 10.00–12.30 er getraunastarf Vals í fullum gangi í Lollastúku og alltaf heitt á könnunni.

Fjölmarginir leggja leið sína í Lollastúku á Hlíðarenda á laugardagsmorgnum til að taka þátt í hópleik Vals í getraunum, spá í leiki dagsins í enska boltanum og hitta félagana og fá sér kaffi. Einnig geta þeir sem ekki eru í hópleik Vals mætt á svæðið til að freista gæfunnar í getraunum sem jafnframt er góð fjáröflun fyrir félagið. Getraunanúmer Vals er 101 og allir sem skrá það á seðilinn styrkja jafnframt Val, hvort sem þeir kaupa seðil á Hlíðarenda eða á netinu.

Í haust taka 22 hópar þátt í getrauna-hópleik Vals. Nýr hópleikur tekur síðan við í upphafi árs 2019. Hægt er að skrá sig í Hópleikinn með því að koma á laugardagsmorgni í Lollastúku og þátttökugjald fyrir hvern hóp er 5000 kr. Þeir sem taka þátt í hópleiknum skila inn tveimur röðum með 6 tvítryggða leiki og gildir betri röðin í leiknum. Algengast er að tveir taki þátt í hverjum hópleik, en einnig geta fleiri verið með í hverjum hópi en hver hópleikur skilar eingöngu inn tveimur röðum á hverjum laugardegi. Einnig er hægt að kaupa staka miða á laugardagsmorgnum og freista gæfunnar.

Sverrir Guðmundsson hefur stadið vaktina í getraunaleik Vals árum saman og margir hafa í gegnum árin verið með honum í starfinu. Þegar blaðamaður Valsbladsins leit við í getraunakaffinu um miðjan nóvember þá stóð Tómas Sigurðsson vaktina, sonur Sigurðar Haraldssonar sem lék fyrir á árum með sigursælu Valsliði í knattspyrnu. Tómas segist ekki hafa náð að feta í fótspor föður síns en hafi þó verið með í fótbolta í yngri flokkum Vals á sínum tíma. Hann segir að þeir feðgar taki t.d. saman þátt í hópleiknum. Hann hvetur Valsara að taka þátt í getraunastarfinu, bæði til að styrkja félagsandann og Val í leiðinni en líka eru alltaf möguleikar fyrir hendi að fá stóra vinninga fyrir þá sem eru virkilega getspakir. Ef menn eiga ekki möguleika á því að kíkja í getraunakaffið á laugardögum þá er hægt að kaupa seðil á 1x2.is



Samkvæmt upplýsingum frá Íslenskri getsþá eru Valsmenn með um 2.4% af öllum seldum seðlum árið 2018 en fyrir áratug var Valur langtekjuhæsta félagið með um 11% af allri sölu. 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.



Samstarf foreldra hjá 4. flokki kvenna í knattspyrnu hjá Val

Markmið Vals er að iðkendum líði vel og nái framförum sem einstaklingur innan vallar sem utan. Með þátttöku í íþróttum læra börn og unglingar tillitssemi, sjálfsaga og virðingu og njóta samveru við jafnaldra undir leiðsögn fullorðinna. Munum að íþróttir eru forvörn og það eru forréttindi barnsins að stunda þær.

Góð samskipti eru mikilvæg

Foreldrar eru samstarfsmenn um hvern einstaka iðkenda, flokkinn og Val í heild sinni. Þetta undirstrikar mikilvægi þess að mótaður sé skýr og skilvirkur farvegur fyrir samskipti foreldra og þjálfara þar sem velferð iðkenda er höfð að leiðarljósi. Jákvæðni, samvinna og virðing þarf að einkenna þessi samskipti. Þegar erfiðlega gengur að leysa mál sem upp geta komið stígur **Erindi** – sálfræðiþjónusta inn í, að beiðni Vals.

Stuðningur við starfið

Hvatt er til þess að foreldrar kynnist daglegu starfi iðkenda sinna í Val. Foreldrar eru velkomnir á æfingar, fyrirlestra og í félagslegt starf innan veggja Hlíðarenda. Jákvæður stuðningur er mikil lyftistöng fyrir innra starf félagsins. Liðsuppstilling eða liðsval er algjörlega í höndum þjálfara. Mikilvægt er að foreldrar hrósi öllum leikmönnum ekki bara sínum eigin.

Gleðjast saman

Það styrkir samstarfið þegar foreldrar og þjálfarar geta glaðst saman varðandi sigra utan vallar sem innan. Foreldrar þurfa að vanda til þegar talað er um þjálfara og félagið heima og sín á milli. Mikilvægt er



Stelpur í 4. flokki Vals í knattspyrnu. Ljósmynd Soffía Ámundadóttir.

að iðkandi finni samstöðuna og skynji starfið sem eina heild. Verum góðar fyrirmyndir fyrir börnin okkar. Þjálfarar ræða ekki börn annarra við aðra foreldra.

Skipulag í gegnum Sportablar

Öll skipulagning þjálfara fer í gegnum Sportablar. Fyrirspurnir og samskipti við þjálfara fara fram þar. Lögð er áhersla á að þjálfarar fái vinnufrið við þjálfun. Þjálfari er ekki alltaf í aðstöðu til að svara fyrirspurnum en gerir það minnst einu sinni í viku.

Samfélagsmiðlar

Hjá Knattspyrnufélaginu Val gilda samræmdar siðareglur um samskipti við foreldra á samfélagsmiðlum. Almenna reglan er sú að þjálfarar og foreldrar og/ eða iðkendar eru ekki vinir á Facebook. Foreldrar sem stofna sérstakan Facebook hóp eða aðra sambærilega samskiptahópa fyrir foreldra/iðkendar skilgreina í upphafi tilgang hópsins/síðunnar, hvað á heima þar og hvað ekki. Undir engum kringumstæðum er þar fjallað um málefni einstaklinga, iðkenda, foreldra né þjálfara. Aðkoma Vals er engin. Taka þarf tillit

til nýju persónuverndarlaganna varðandi myndbirtingar.

Rýna til gagns

Aðgát skal höfð í nærveru sálar. Ef foreldrar vilja koma á framfæri ábendingum er best að tala beint við þjálfara flokksins. Yfirþjálfari og íþróttafulltrúi koma þar á eftir. Ekki er tekið við nafnlausum ábendingum. Hafa skal í huga að Valur ræður til starfa fagfólks í sínu fagi sem hlítur góðu aðhaldi félagsins.

Við erum öll í sama liðinu!

*Knattspyrnufélagið Valur – þjálfarar
4. flokki kvenna í knattspyrnu*





Eftirminnilegast að lenda í 2. sæti á EM með U-18 liðinu

Eiríkur Þórarinnsson er 18 ára og leikur handbolta með 3. flokki og ungmennaliðinu

Nám? Ég stunda nám við Menntaskólann við Sund.

Hvað ætlar þú að verða? Stefnan er að verða atvinnumaður í handbolta en annars hef ég áhuga á að verða lögfræðingur eða flugmaður.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Eftir 10 ár sé ég mig sem atvinnumann í handbolta, sem lögmann eða flugmann.

Af hverju Valur? Ég kom í Val í 5. flokki úr KR og fékk þá ráðleggingar frá fjölskyldunni um að fara í Val og þá sérstaklega frá eldri bróður mínum sem spilaði handbolta þá og sé ekki eftir þeirri ákvörðun.

Uppeldisfélag í handbolta? Æfði með KR þangað til í 5. flokki en lít á Val sem uppeldisfélagið mitt.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum? Þau hafa stutt mig í gegnum allt og hjálpað mér með stórar ákvarðanir sem ég hef þurft að taka.

Af hverju handbolti? Skemmtileg íþrótt þar sem það er alltaf eitthvað að gerast.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Var seigur í fótbolta fyrir nokkrum árum, reyndar er fólk missammála um það.

Eftirminnilegast úr boltanum? Að lenda í 2. sæti á EM í Króatíu með U-18 ára landsliðinu.

Lýstu Valsliðinu í handbolta karla í vetur í stuttu máli: Mjög flott lið og

margir mjög góðir leikmenn, eiga séns í alla titla sem í boði eru.

Markmið fyrir þetta tímabil? Fá mínútur með meistarflokki.

Besti stuðningsmaðurinn? Bestu stuðningsmennirnir eru örugglega fjölskyldan.

Eftirminnilegasti þjálfarinn? Eftirminnilegasti þjálfarinn er Heimir Ríkardósson sem hefur þjálfað mig seinustu ár og er ennþá að því.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val? Mér líst mjög vel á starfið sem er í gangi, mikið af efnilegum leikmönnum að koma upp og landsliðsmaður í nánast hverjum flokki og oftast fleiri en einn.

Draumur um atvinnumennsku í handbolta? Já, er með draum um að verða atvinnumaður í handbolta og geta lifað á því að spila handbolta, síðan væri mikill bónus ef það væri betra veður þar sem ég mun spila heldur en á Íslandi.

Landsliðsdraumar þínir? Draumurinn er að komast í A-landsliðið og vera þar í mörg ár og jafnvel verða leikjahæsti landsliðsmaður Íslands.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Það sem mér finnst einkenna góðan þjálfara er að hann leiðbeinir leikmönnum með það sem er hægt að gera betur í staðinn fyrir bara að reidast yfir mistökum, heldur uppi áhuga leikmanna með skemmtilegum æfingum og nær því allra besta út úr öllum leikmönnum.

Uppáhalds erlenda handboltafélagið? Sævehof.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi: Mjög gott þjálfarateymi og mikill metnaður í þeim og reyna að fá það allra besta og mesta út úr hverjum leikmanni.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri? Ég held það sé mikilvægast að halda alltaf áfram þó það komi upp erfiðleikar og gera alltaf aðeins meira en allir aðrir.

Hversu mikilvæg er aukaæfingin fyrir leikmenn til að ná árangri? Mjög mikilvæg, hún skilur að hverjir komast lengst.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Með því að hafa forvarnafræðslu og taka á málunum um leið og eitthvað kemur upp. Mér finnst að það ætti líka að vera hægt að koma með ábendingar um svona hluti til stjórnarinnar á einfaldan hátt og jafnvel nafnlaust.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Með því að hafa einhverja skemmtun í boði fyrir leik og/eða í hálfleik og auglýsa þá vel.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda? Frábær aðstaða á alla vegu, góðir þjálfarar, góðir handboltasalir, mjög flott lyftingaaðstaða sem er alltaf að verða betri og betri.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Fyrir mig var eftirminnilegast að verða bikar- og Íslandsmeistari með 3. flokki.

Einkunnarorð/Mottó? „Hard work beats talent“.

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

Knattspyrnufélagið Hlíðarendi (KH) er mikilvæg tenging við Val

Strax eftir að 4. deildar titillinn var í höfn var farið af stað með skipulagningu á næsta tímabili og var ákveðið að framlengja samninga við Arnar Stein Einarsson, þjálfara, um eitt ár. Ákveðið var að æfa eins og skepnur allan veturinn og mæta í eins góðu standi og mögulegt væri.

Þónokkur ný andlit létu sjá sig í félaginu. Við fengum til að mynda Edda og Gónaldo upp úr 2. flokki Vals, en Eddi hafði áður spilað með KH meðan hann var í 2. flokknum og spiluðu þeir báðir stórt hlutverk í liðinu. Ásamt þeim bættist Andi Morina við hópinn frá HK en viðræður við Kópavogsfélagið var góður og mikilvægur skóli fyrir stjórnarmenn KH upp á framtíðina. Þá kom Valsarinn Ingólfur Sigurðsson aftur til félagsins og var betri en enginn en hann varð markahæsti maður liðsins með 10 mörk. Heilt yfir var sumarið mjög fínt og vorum við í baráttunni við toppinn allt til enda. Lokaniðurstaðan varð 5. sæti, fjórum stigum frá toppliði Dalvík/Reynir. Í lok tímabilsins lagði Arnar Steinn Einarsson þjálfaraflautuna á hilluna en hans verður sárt saknað. Fyrir utan þann árangur sem hann náði sem þjálfari liðsins er hann einn marka- og leikjahæsti leikmaður félagsins frá upphafi, einstakur karakter og maður sem var alltaf tilbúinn að leggja allt sitt af mörkum fyrir félagið. KH þakkar honum kærlega fyrir hans störf og vonast til að hann verði áfram í kringum félagið eins og hann hefur tök á.

Það eru kannski einhver ykkar sem lesa þetta sem líta á KH sem bumbuboltahóp leikmanna sem taka reit og spil í 45 mínútur og fara síðan á barinn en svo er alls ekki raunin. Við höfum styrkt okkur gríðarlega á alla vegu ár frá ári síðan félagið tók fyrst þátt í Íslandsmótinu árið 2011. Það þekkja það líka allir sem spilað



Byrjunarlið KH í leik á mót KFG 31. maí 2018 í Gardabæ. Leiknum lauk með 2-1 sigri KH og skoraði Ingólfur Sigurðsson bæði mörkin. Efri röð frá vinstri: Ellert Finnbogi Eiríksson (f), Arnar Sveinn Geirsson, Ingólfur Sigurðsson, Gunnar Patrik Sigurðsson, Benjamin Staib, Gardar Guðnason. Nedri röð frá vinstri: Steinar Logi Sigurþórsson (m), Aron Skúli Brynjarsson, Sveinn Ingi Einarsson, Andi Morina, Alexander Láidvígsson.

hafa hinn fallega leik að það er nákvæmlega ekkert gaman að því að taka þátt ef það er ekki gert af fullum krafti.

KH náði í sumar að sanna tilvist sína enn frekar með nýju hlutverki á Hlíðar-enda þegar kastaníubrunhærði hægri bakvörður Vals, Arnar Sveinn Geirsson, skrifaði undir eins mánaðar lánsamning við félagið. Arnar Sveinn var meira og minna meiddur í allan vetur og náði lítið að æfa. Þegar komið var fram í apríl hafði hann lítið sem ekkert spilað. Varð því raunin sú að hann spilaði sig í form með fjórum leikjum með KH áður en hann steig inn í Valsliðið og spilaði eins og herforingi í fjarveru Birkis Más Sævarssonar meðan HM stóð yfir.

Ekki má gleyma því að líkt og síðustu sumur fengu margir leikmenn 2. flokks, og m.a.s. einnig leikmenn 3. flokks, sínar fyrstu mínútur af meistaraflokksfótbolta með KH sumarið 2018 og skiluðu af sér góðu verki en allt í allt spiluðu 10 leikmenn yngri flokka Vals með KH á liðnu ári. Það er góður efniviður í 2. og 3. flokki Vals og er það draumur KH að félagið geti orðið vettvangur fyrir þessa leikmenn að þróa sinn leik, hvort sem er á meðan þeir eru í yngri flokka starfi Vals eða eftir að þeir klára 2. flokkinn.

Það er í raun þessi seinni flokkur sem gleymist mjög oft hjá félögum. Meistaraflokkur Vals er gríðarlega sterkur og er það kannski óeðlileg krafa að leikmenn sem klára 2. flokk séu reiðubúnir að spila með þessu liði og á þessu gæðastigi. Til að styrkja innviði Hlíðar-enda teljum við í KH það mikilvægt að halda þessum strákum áfram á svæðinu og að það sé eitthvað sem muni margfalt skila sér til baka til félagsins, þetta eru til að mynda þeir einstaklingar sem hægt væri að gera atvinnudómara úr o.s.frv. Þess vegna teljum við það mikilvægt að liðið haldi sér áfram í þriðju deildinni svo að skapaður sé bæði samkeppnishæfur og skemmtilegur grundvöllur til knattspyrnuíðkunar fyrir strákana í yngri flokkum Vals, sem og þeim sem ekki finna stað í æfingahópi hins heilaga Óla Jó að loknum 2. flokki. Með auknu samstarfi við Val væri hægt að gera KH að afdrepi fyrir metnaðarfulla leikmenn sem vilja þróa leik sinn áfram ásamt því að sinna þeim leikmönnum sem hafa minni metnað til að ná sem lengst í knattspyrnu og meiri áhuga á því að spila leikinn og vera í snertingu og tengslum við Hlíðar-enda eins lengi og þeir geta.

Eftir Jóhann Skúla Jónsson



Ljósmynd: Baldur Þorgilsson.

Mikilvægt að hafa metnað og trú á sig

Katrín Rut Kvaran er 16 ára og leikur knattspyrnu með 2. flokki og fékk Friðriksbikarinn í haust

hef reynslu af, hef verið að þjálfra 8., 7. og 6. flokk kvenna og alltaf með flottum aðalþjálfurum sem stýra flottu starfi.

Fyrirmynd þín í fótbolta? Þær eru mjög margar en t.d. Dóra María, Gylfi Þór, Sara Björk, Sif Atladóttir, Eden Hazard og Mo Salah.

Draumur um atvinnumennsku í fótbolta? Að sjálfsögðu dreymir mig um að vera atvinnumaður í fótbolta, það er markmiðið.

Landsliðsdraumar þínir? Mig hefur alltaf dreymt um að komast í A-landsliðið frá því ég var lítil og að sjálfsögðu er líka markmið hjá mér að komast í yngri landsliðin fyrst.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Það sem einkennir góðan þjálfara er auðvitað að hafa gott vit á fótbolta, mikla þekkingu og metnað fyrir þjálfuninni en mér finnst einnig skipta miklu máli hvernig samskipti hans eru við iðkendurna. Það að koma vel fram við þá og passa að öllum lífi vel skiptir máli.

Uppáhalds erlenda fótboltafélagið? Liverpool.

Eftirminnilegasti þjálfarinn þinn? Jónsi (Jón Stefán Jónsson) var frábær þann tíma sem hann var með okkur og kenndi okkur margt nýtt en Magga (Margrét Magnúsdóttir) hefur verið þjálfarinn minn í mörg ár og er mjög hvetjandi og veit algjörlega hvað hún er að gera.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri? Að hafa metnað og trú á sjálfum sér.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Það mætir náttúrulega enginn á leik sem hann veit ekki af svo byrjunin væri kannski að auglýsa jafnt kvenna- og karlaleiki. En innan félagsins finnst mér Valur vera búinn að gera mjög margt gott eins og það að bjóða yngri flokkum að leiða inn á völlinn, jafnt stelpum og stráku, sem eykur

áhugann hjá yngri iðkendum að mæta. Valur passar líka upp á að það séu góðir þjálfarar í bæði kvenna- og karlaboltanum.

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

Held að Valur sé alveg að standa sig vel í því líka, öll fræðsla svo sem fyrirlestrar og fleira skiptir miklu máli og einnig að þjálfarar séu meðvitaðir um samskiptin hjá iðkendum og hafi góð samskipti sjálfir.

Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Góður stuðningur á milli deilda er alltaf frábær, sjálfri finnst mér mjög gaman á handbolta- og körfuboltaleikjum og mæti stundum.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? T.d. eins og verið er að gera með því að bjóða yngri flokkum að leiða inn á, það hvetur þá til að mæta og svo mæta foreldrar þá oft með. Einnig virkar alltaf vel þegar boðið er upp á grill eða stemningu í Fjósínu fyrir leiki.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda? Aðstaðan er bara mjög góð eins og hún er, við erum með tvo frábæra gervi-grasvelli og aðstaðan á auðvitað eftir að batna þegar við fáum höll eins og planið er.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Áfram hærra!

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

Besta bók? Ég les ekki mjög mikið fyrir utan skólabækurnar en hallast helst að spennusögum.

Einkunnarorð/Mottó? Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði.

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

Nám? Náttúrufræðibraut í Versló.

Hvaða gildi hefur það fyrir þig að fá Friðriksbikarinn í haust? Það er mjög flott viðurkenning og góð hvatning.

Hvað ætlar þú að verða? Fótboltinn á hug minn allan.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Vonandi verð ég að upplifa drauminn og spila fótbolta með góðum árangri í einhverju frábæru félagi.

Af hverju Valur? Alveg síðan ég byrjaði að æfa 6 ára gömul hefur mér alltaf líðið mjög vel þar og fengið frábæra þjálfun.

Uppeldisfélag í fótbolta? Valur.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum? Þau hafa stutt mig mjög mikið, með því að sýna áhuga á því sem ég er að gera og mæta á alla leiki og öll mót. Að mínu mati skiptir það mjög miklu máli.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Við erum tvær systurnar að æfa hjá Val, ætli við tökum ekki bara þennan titil saman.

Af hverju fótbolti? Ég elska fótbolta og var strax farin að sparka í bolta um leið og ég var farin að hlaupa.

Eftirminnilegast úr boltanum? Núna í sumar urðum við Íslandsmeistarar í 3. flokki kvenna og lentum í öðru sæti á Gothia Cup sem var frábær upplifun en það sem stendur líklegast mest upp úr hjá mér er þegar við í 4. flokki kvenna hjá Val urðum Íslandsmeistarar árið 2016.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val? Bara mjög vel það sem ég



Ljósmynd/Þorsteinn Ólafsson

Íþróttahús og keppnisvöllur bera nafn Origo

Knattspyrnufélagið Valur og upplýsinga-tæknifyrirtækið Origo hafa gert með sér samstarfssamning sem snýr að uppbyggingu á Hlíðarendasvæðinu. Íþróttahús og keppnisvöllur Vals munu bera nöfnin Origohöllin og Origovöllurinn að Hlíðar-enda næstu árin. Origo mun jafnframt vinna með Val að tæknilausnum fyrir núverandi íþróttamannvirki og félagsaðstöðu, framtíðarmannvirki félagsins auk Hlíðarendasvæðisins í heild sinni.

„Afar spennandi uppbygging á sér stað á Hlíðarendasvæðinu, hvort sem horft er til íþróttastarfs eða annarra mannvirkja. Valur er félag sem býr yfir sterkum innviðum, ríkri arfleidd í íslenskum íþróttum



og hyggur á stóra hluti á komandi árum. Í komandi uppbyggingu er þörf á samstarfsaðila sem getur veitt öflugar tæknilausnir og tengda þjónustu og við hjá Origo erum spennst að fylgja Valsmönnum

og -konum inn í nýja tíma,“ segir Finnur Oddsson forstjóri Origo.

„Knattspyrnufélagið Valur býður Origo velkomið að Hlíðar-enda og væntir mikils af samstarfinu. Valur er í hjarta Reykjavíkur, sannkallaður fólkvangur, þar sem allir eru velkomnir. Félagið horfir til framtíðar enda spennandi tímar svo langt sem hugurinn nær og því kemur samstarfið við Origo sér einstaklega vel. Orðið Origo er latína og þýðir uppruni en það kallast á við merkilega sögu Vals því við megum aldrei gleyma uppruna félagsins, þeim sem vörðuðu veginn,“ segir Þorgrímur Þráinsson formaður Vals.

Frétt af heimasíðu Vals

Frábær stelpudagur Vals með leikjum og fræðslu

Allir þátttakendur fengu Valsboli, Anna Lilja frá KVAN stjórnaði dagskrá og Elísa Viðarsdóttir hélt fyrirlestur um neringarfræði. Verkefnið er styrkt af Hverfasjóði og Fálkum.

Stelpudagur Vals var haldinn laugardaginn 13. október 2018. Þar komu saman stelpur á aldrinum 12–15 ára sem eiga það allar sameiginlegt að æfa íþróttir með Val. Dagurinn byrjaði á hópeflisleikjum. Þá var stelpum úr ólíkum greinum og flokkum blandað saman. Sumar þekktust auðvitað, en aðrar ekki, en það skipti engu máli því að hóparnir fengu tækifæri til að kynnast og náðu vel saman.

Eftir leikina var afar fræðandi og skemmtilegur fyrirlestur um mataræði íþróttafólks, enda mikilvægt að huga vel að góðri næringu. Dagurinn í heild sinni var alveg frábær. Það var ótrúlega gaman að fá tækifæri til þess að sjá allar stelpurnar sem eru að æfa með Val kynnast lítillega og skemmta sér saman. Það eflir liðsandann og er frábær viðbót við gott félagsstarf Vals.

Salka Gústafsdóttir 14 ára iðkandi í handbolta hjá Val.



Ljósmynd: Baldur Þorgilsson.

Hafa sameiginlega atburði fyrir stráka og stelpur úr öllum deildum

Stefán Björn Skúlason er 15 ára og leikur knattspyrnu með 2. og 3. flokki

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Tvisvar sinnum Reykjavíkurmestari í handbolta.

Eftirminnilegast úr boltanum? Reykjavíkurmestaratitillinn í vor.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val? Þeir eru mjög flottir og ég held að það komi margir góðir leikmenn upp úr þeim.

Fyrirmynd þín í fótbolta? Raphaël Varane.

Draumur um atvinnumennsku í fótbolta? Það væri nú ekki slæmt að komast í atvinnumennsku en maður verður að hafa plan B og þess vegna skiptir máli að standa sig í námi.

Landsliðsdraumar þínir? Væri gaman að fá að spreyta sig með landsliðinu.

Uppáhalds erlenda fótboltafélagið: Manchester United.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Góður þjálfari hefur aga en er líka skemmtilegur og góður í samskiptum við leikmenn.

Eftirminnilegasti þjálfarinn þinn? Andri Fannar Stefánsson.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri? Setja sér markmið og vinna að þeim, síðan setja sér ný og hærri markmið.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Auka fjármagnið kvennamegin og fjölga konum í stjórn.

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

Hafa virka áætlun hvernig bregðast skuli við og fylgja því eftir.

Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Hafa sameiginlega atburði fyrir iðkendur, stráka og stelpur úr öllum deildum.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Hafa meiri umgjörð í kringum leiki.

Ef þú værir einvaldur í Val hvað myndir þú gera? Ég myndi bara halda áfram á sömu vegferð myndi bara bæta samskipti og jafnrétti.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda? Mjög góð og batnandi.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Ég vil sjá Val halda áfram að stækka sem félag og ég hlakka til að sjá ennþá betri aðstöðu sem dregur að sér ennþá fleiri iðkendur.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Meistaraflokkur karla, Íslandsmeistarar í fótbolta.

Besta bíómynd: The Wolf of Wall Street.

Besta bók: Gyllti áttavitinn.

Einkunnarorð/Mottó? Vertu þú sjálfur.

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

Nám? 10. bekkur í Austurbæjarskóla.

Með hvaða flokki/flokkum leikur þú núna? 2. og 3. flokki karla.

Hvaða gildi hefur það fyrir þig að fá Friðriksbikarinn í haust? Fyrst og fremst mikill heiður. Gaman að geta verið fyrirmynd.

Hvað ætlar þú að verða? Á eftir að ákveða það.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Líklega í háskólanámi helst í útlöndum.

Af hverju Valur? By í hverfinu og var skráður þar 4 ára gamall.

Uppeldisfélag í fótbolta? Valur.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum? Fyrst fylgdust þau með æfingum. Komu með á mót og leiki og hafa tekið virkan þátt í foreldrastarfinu.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Ég sjálfur.

Af hverju fótbolti? Hef prófað margar aðrar íþróttir en fótboltinn er skemmtilegastur.

GETRAUNANÚMER VALS

101







Jóhanna Björg Pálsdóttir (Jóka)

Fædd 27. desember 1960

Dáin 30. september 2018

Kveðja frá Knattspyrnufélaginu Val.

Ein af helstu afrekskonum Vals, Jóhanna Björg Pálsdóttir (Jóka) er látin, aðeins 57 ára gömul. Jóka var margverðlaunuð afrekskona í handbolta og fótbolta og lék með meistaraflokkum Vals og landsliðum Íslands í báðum greinum.

Það er óhætt að segja að Hlíðarendi hafi verið annað heimili Jóku frá unga aldri, en hún mætti þar á sína fyrstu handboltaæfingu 7 ára gömul. Árið 1976 átti svo Jóka ásamt fleiri leikmönnum úr handboltanum frumkvæði að því að stofnaður var kvennaflokkur innan knattspyrnudeildar Vals og hún var lykilmáður í liðinu sem vann fyrsta Íslandsmeistaratitilinn í fótbolta fyrir Val tveimur árum síðar. Og Jóka hélt áfram að skrifa nafn sitt í sögubækurnar þegar hún tók þátt í fyrsta kvennalandsleik Íslands í knattspyrnu 1981. Árið 1983 varð hún Íslandsmeistari með Val í handboltanum og var valin leikmaður Íslandsmótsins það sama ár.



Jóhanna með Yuri Illichev fyrrum þjálfara Vals í meistaraflokki karla en Yuri þjálfaði einnig kvennalið Vals á árinu 1977 ásamt Alberti Guðmundssyni. Þau Jóhanna og Yuri voru góðir vinir og spjölluðu mikið um fótbolta á sínum tíma.



Jóhanna ásamt nokkrum leikmönnum úr handboltanum átti frumkvæði að því að stofnaður var kvennaflokkur innan knattspyrnudeildar Vals á árinu 1976. Jóhanna var síðan í Valsliðinu sem vann fyrsta Íslandsmeistaratitilinn tveimur árum síðar. Í ár eru því 40 ár frá því Valur varð fyrst Íslandsmeistari í meistaraflokki kvenna í knattspyrnu. Myndin er af fyrstu Íslandsmeisturum Vals í knattspyrnu kvenna. Í aftari röð frá vinstri eru Auður Ólafsdóttir, Anna Kaja Prastardóttir, Sigrún Þórarinsdóttir, Erna Líðvíksdóttir, Jóhanna Björg Pálsdóttir, Þóra Guðjónsdóttir, Sigrún Cora Barker, Helena Önnudóttir, Anna Vignir og Albert Guðmundsson, þjálfari. Í fremri röð frá vinstri eru Sólveig Þórisdóttir, Bryndís Valsdóttir, Sigrún Bergmundsdóttir, Ragnheiður Víkingisdóttir, Rósa Hermannsdóttir, Hrafnhildur Gunnarsdóttir og Karen Guðnadóttir.

Við sem nutum þess að hafa Jóku með okkur í liði, hvort sem var í handbolta eða fótbolta minnumst hennar sem baráttu-jaxls og keppnismanneskju sem betra var að hafa með sér en á móti. Hún var líka traustur vinur og það var alltaf stutt í hláturinn.

En Jóka ruddi ekki bara brautina fyrir konur í boltaþróttum á Íslandi. Hún var líka baráttukona og brautryðjandi varðandi réttindi samkynhneigðra hér á landi. Hún lék fótbolta með Helsingör í Danmörku í tvö ár og þegar hún kom heim aftur, 1988, kynntist hún varðandi eiginkonu sinni Lönu Kolbrúnu Eddudóttur. Daginn sem

lög um staðfesta samvist gengu í gildi, 27. júní 1996 staðfestu þær Jóka og Lana samvist sína og voru giftar í rúm 20 ár.

Keppnismanneskjan Jóka átti hins vegar eftir að heyja sína stærstu baráttu. Hún var aðeins 38 ára gömul þegar hún veiktist af MS sjúkdómnum og tókst á við óvenju ágenga útgáfu af sjúkdómnum í tvo áratugi.

Ég vil fyrir hönd Knattspyrnufélagsins Vals senda ástvinum Jóku innilegar samúðarkveðjur.

Blessuð sé minning Jóku.

Hanna Katrín Friðriksson, fyrrverandi handknattleikskona úr Val.



Árið 1983 varð Jóhanna Íslandsmeistari með Val í handboltanum og var valin leikmaður Íslandsmótsins það ár. Myndir eru hér af Íslandsmeisturunum og því þegar Júlíus Hafstein, fyrrum formaður HSÍ, afhenti Jóhönnu viðurkenningu fyrir að vera valin leikmaður Íslandsmótsins. Þá er hér einnig mynd af samherjum Jóhönnu að fagna afrekskonunni, Jóhönnu Björgu Pálsdóttur.



Árni Ísleifsson
Fæddur 18. september 1927
Dáinn 27. október 2018

Ég vil í nokkrum orðum minnast Árna Ísleifs tónlistarmanns sem lést á árinu og þakka honum fyrir góðar stundir sem hann átti með okkur Valsmönnum á herrakvöldunum um árabíl. Árni lék „dinner“- músík af mikilli list framan af kvöldunum, hann gerði það með stæl og var auk þess hvers manns hugljúfi. Það var gaman að sjá Árna sem var goðsögn í jassheimi Íslendinga og Jón H. Karlsson taka dúetta þar sem Ponni spilaði með á munnhörpu. Árna mislíkaði ekki að fá hressingu meðan á spilamennskunni stóð en fór vel með, og það var ávallt ánægjulegt að eiga við hann samskipti. Árni var enn efstur á óskalistanum í verk-efnið en heilsan var farin að gefa sig og hann sagðist harma að treysta sér ekki lengur til að koma og spila fyrir Valsmenn. Minningin um Árna er björt og jákvæð.

Halldór Einarsson



Lárus Ögmundsson
Fæddur 11. september 1951
Dáinn 5. júní 2018

Kær vinur okkar Lárus Ögmundsson lést í sumar eftir hetjulega baráttu við krabba-mein.

Lárus var sannur Valsmaður bæði sem

leikmaður og ábyrgur stjórnarmaður í aðalstjórn félagsins.

Naut hann þess mjög að fylgjast með farsælum ferli barna sinna hjá Val og afastrákanna hjá FH.

Lárus var maður sem unni landi sínu. Við nutum þess að ferðast með honum vítt og breitt um landið og nutum fróðleiks hans um fjöll og dali í okkar fagra landi. Staði sem við hefðum aldrei heimsótt án hans leiðsagnar.

Við viljum minnast Lárusar með þessu fallega ljóði.

Stundin líður, tíminn tekur,
 toll af öllu hér,
 sviplegt brotthvarf söknuð vekur
 sorg í hjarta mér.
 Þó veitir yl í veröld kaldri
 vermir ætíð mig,
 að hafa þó á unga aldri
 eignast þig sem vin.

(Hákon Aðalsteinsson)

Takk fyrir yndislega vináttu. Guð geymi þig elsku vinur.

*Vilhjálmur Kjartansson og
 Elísabet Hilmarsdóttir*



Halldór Skaftason
Fæddur 26. febrúar 1942
Dáinn 25. ágúst 2018

FADIR – SONUR

Fedgasambönd geta verið margvísleg og flókin. Oft sjá fedur syni sína sem væntanlega föðurbetruna og stundum eiga synir jafnvel að uppfylla drauma fedra sinna. Ég var þeirrar gæfu aðnjótandi að þrátt fyrir að pabbi vildi styrkja mig og leiðbeina þá virti hann ávallt mínar ákvarðanir og studdi.

Pabbi varð fjölskyldufaðir ungur. Án vafa hefur verið erfitt að framfleyta fjölskyldunni en aldrei heyrði ég hann kvarta undan hlutskipti sínu. Uppeldisár hans voru brokkgeng. Hann missti föður sinn ungur, bjó víða, fór snemma á sjó, stóð í slagsmálum og reisti höfuð sitt og brjóst

og vildi vera töffari. Endaði í Danaveldi um 18 ára aldur þar sem hann hittir mömmu sem heillaði hann og voru þau gift í 56 ár. Hann var ekki ginnkeyptur fyrir því að taka mikla áhættu gagnvart vinnu og heimili fjölskyldunnar, hvað þá að detta í drykkjuskap eins og henti marga kollega hans í þjónastétt.


Margs er að minnast við leiðarlok þótt trúlega þjagist sumt í barnsmínninu. Pabbi vildi herða mig, fannst ég sennilega aðeins of linur, vonaðist til þess að ég yrði fót-boltahetja, kenndi mér að tefla. Fór með honum marga dagparta um Reykjavík að safna peningum og styrkjum fyrir Knattspyrnufélagið Val og fleiri félög sem hann tók þátt í. Svo hristumst við á misgöðum vegum eða flugum með litlum rellum norður í Laxá í Aðaldal þar sem við veiddum oft á bændadögum.

Alltaf mættir við ána áður en vaktin byrjaði og aldrei hættir fyrr en henni lauk. Vorum oft á báti í norðangarra og trúlega á ég ekki eftir að upplifa meiri kulda. Einu sinni vorum við rúmlega þrjá tíma að fljúga suður í brjáluðu veðri og þá var pabba brugðið. Um tíma vann ég á Hótel Sögu þar sem pabbi var lengst af veitingastjóri og taldist það mér til tekna að vera sonur hans. Þrátt fyrir að vera kröfuharður yfirmaður þá báru starfsmenn mikla virðingu fyrir honum. Ef upp komu vandræði í starfsmannamálum þá var öruggt að hver og einn hafði fengið þá meðhöndlun og sanngírni sem hann átti skilið.

Skilaboðin sem ég fékk frá pabba voru að vera heiðarlegur, duglegur og samkvæmur sjálfum sér. Fara ekki í manngreinarálit heldur virða hvern og einn fyrir hvað hann stendur og fyrir framkomu hans frekar en stöðu hans í þjóðfélaginu. Aldrei heyrði ég föður minn rægja eða öfundast út í nokkurn mann. Hann vildi ekki eyða um efni fram en var rausnarlegur og aldrei nískur. Þetta hef ég reynt að tileinka mér og vonandi tekst mér að skila þessum þankagangi áfram til minna eigin barna. Áhugi pabba á barnabörnum sínum var mikill. Í gegnum árin mætti hann reglulega á keppnisleiki barnabarnanna og þótti þeim mikið til þess koma.

Faðir minn greindist með Parkisonsveikina allt of ungur og synd að mörg af barnabörnum hans kynntust honum ekki áður en veikindin dundu yfir, þá hefðu þau upplifað sterkan, sjálfstæðan, kraftmikinn og sjálfsöruggan einstakling sem skipulagði og stóð fyrir viðburðum sem margir fengu að njóta. Kveðjustundir eru erfiðar en einnig er hægt að líta til baka með gleði, hlýju og þakklæti fyrir allar þær dýrmætu gjafir sem pabbi færði mér og fjölskyldu minni.

Hallur Halldórsson



Hjá okkur færðu
allt sem þú þarft fyrir
sumarbústaðinn þinn
- Byrjaðu verkið á
réttum stað!

Mikið úrval, gæði og gott verð, alltaf!

 **BAUHAUS**[®]

NA

NORÐURÁL

Til hamingju meistararar!

Valur er Íslandsmeistari karla í knattspyrnu 2018 annað árið í röð eftir spennandi og skemmtilega baráttu. Norðurál er stoltur stuðningsaðili meistaranna og sendir innilegar hamingjuóskir á Hlíðarenda.

Áfram Valur!

NA

NORÐURÁL

6

NO

NORÐURÁL

NA

NORÐURÁL