



Valsbílaðið

67. árgangur 2015

Gleðileg jól og farsælt komandi ár!

Óskum viðskiptavinum okkar og landsmönnum öllum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári. Þökkum samskiptin á árinu.

Starfsfólk Vodafone

Vodafone
Við tengjum þig



Gleðileg jól
af
farsælt komandi
Valsár

HÓPBÍLAR



„Enginn þarf að óttast síður – en Guðs barna skarinn fríður“

Jólahugvekja 2015



Sigrún Óskarsdóttir prestur

Það fer ekki framhjá neinum, helg hátíð er gengin í garð. Litrík ljósadýrðin, tónleikar og helgihald, smákokur, jólakort og indælar steikur, allt vitnar þetta um jólahátíðina.

Hver jól gerist undrið. Kirkjuklukkur hringja inn jólin og allt er orðið heilagt. Kirkjurnar okkar fyllast af þrúðbúnu fólki. Það segir okkur að íslenska þjóðin varðveitir með sér undrunina og hrifninguna yfir því sem er heilagt. Það er

ekki einungis verið að leita eftir stemningu. Það er ekki aðeins hefðin. Við þurfum á því að halda að koma saman, njóta nálægðar hvers annars, njóta söngs og fagurra tóna, hlyða á jólaguðsspjallið. Guð er hér og hann vitjar okkar í frásögninni af litla drengnum og englum í Betlehem.

Þær eru margar sögurnar, helgisagnir og sálmar sem til hafa orðið um nóttina einstöku í Betlehem.

Undirbúningurinn hefur snúist um að gleðjast og gleðja aðra. Gjafir, skraut og góður matur, allt snýst það um að gefa sem mest af sér, fegra umhverfið og njóta. Það er mikill sannleikur í þeirri ágætu speki að sælla sé að gefa en þiggja. Undirbúningurinn hefur sannarlega snúist um það að gefa. En við þurfum ekki síður á því að halda að kunna að þiggja. Gjófin stóra. Gjófin stærsta sem okkur birtist í litlu barni er skilyrðislaus. Að okkur snýr það eitt að þiggja. Það reynist okkur oft erfitt.

Við viljum hafa stjórn á lífi okkar og tilfinningunum. Við viljum ráða, gefa, eignast og hafa allt í hendi okkar. Gjafmildi er til eftirbreytni, hressir sálina og er hluti af því að sýna trú sína í verki. Þegar nánar er að gáð eigum við í raun og veru ekkert nema það sem við höfum þegið.

Jólaguðspjallið hvetur okkur til þess að slást í för með hirðunum og undrast. „Förum beint til Betlehem að sjá það sem gjörst hefur og Drottinn hefur kunngjört oss“. Betlehem var þá eins og nú, hersetin borg. Getur það verið staður þar sem unnt er að finna „frið á jörðu með mönnum sem hann hefur velþóknun á“? Jólaboðskapurinn á erindi við okkur öll. Friður á jörðu er friður á jörðu, ekki bara friður í hjarta. Friður á jörðu þarf að þýða friður hjá þeim sem þjást. Friður Guðs í góðri samvisku manna barna.

Boðskapur jólanna býður okkur að taka þátt í helgigöngu. Hirðarnir í haganum hafa kannski ekki verið neitt sérstaklega trúaðir, þeir hafa ekkert endilega verið heimspekilega þenkjandi. Við getum séð í þeim langanir okkar allra til þess að öðlast innri frið. Þess vegna er eðlilegt að slást í för með þeim.

Já, á jólum fyllast kirkjurnar okkar. Kynslóðir standa þétt

saman og syngja af innlifun „heims um ból, helg eru jól“. Það bendir okkur á það, að einnig okkar tími tilheyrir á einhvern hátt hinu heilaga. Trú nútíma fólks og trúariðkun hefur breyst líkt og flest annað, einnig hér á landinu okkar. En hjartað er hið sama og Guð er samur.

Við þurfum að eiga stað þar sem við getum komið, verið hljóð og fyllt tómarúmið af einhverju sem er alveg sérstakt.

Frásögnin einfalda, tungutak helgisagnarinnar, jólasálmarnir, bænin, tækifæri okkar til þess að gefa gjafir þeim sem þjást, minnir okkur á að til er það sem er svo miklu stærra en dagarnir okkar í amstri hversdagsins. Við þörfumst hátíðarinnar. Þetta er viðkvæmur tími, þau sem syrgja og sakna finna jafnvel enn sárar fyrir söknuðinum í kvöld. Til þeirra tala jólin skýrt: óttist eigi, ég er með ykkur segir Guð og þau sem þið saknið eru einnig hjá mér. Líf okkar og tilfinningar þarfnast hins heilaga.

Á tímum þegar vegið er að frelsi okkar og endurteknar tilraunir eru gerðar til að ala á ótta skulum við rifja upp. Rifjum upp og tökum mark á orðum eldhugans og verndara Vals frá stofnun, sr. Friðriks, sem minnti okkur á að við þurfum ekki að óttast. Trú hans var einlæg og sönn. Í viðtali sem birtist við hann í Morgunblaðinu árið 1958 sagði hann m.a.:

„Ég hef reynt að láta ekki stríðstímann eða annað hafa veiklandi áhrif á mig eða traust mitt á alheimsstjórnina, sem ég tel sterkasta þáttinn í lífi einstaklinga og þjóða. Nú er mikið talað um stórveldafund og ríkisleiðtogafund og ég veit ekki hvað. Ég álit að orlog mannkynsins verði aldrei ráðin á neinni Genfarráðstefnu. Þessir karlar geta ráðið sínum ráðum, en það er annar sem hefur taumhaldið Hann beitir ekki kjarnorkuvopnum. Vizkan og kærleikurinn eru hans vopn.“

Sálmurinn hans kunnir minnir okkur einnig á að við þurfum ekki að óttast:

Enginn þarf að óttast síður
en Guðs barna skarinn fríður,
fugl í laufi innsta eigi,
ekki stjarna á himinvegi.

Trúin er okkur vernd frá ótta, fyrirmyndin skýr, allstaðar þar sem ljósið kemur verður myrkrið að víkja. Við skulum muna að við erum hluti af barna skaranum fríða, Guðs börn.

Það er Guð sjálfur sem vitjar okkar. Hvað fær mildað hjörtun ef ekki lítið ómálga barn? Þannig birtist Guð okkur hin fyrstu jól.

Guð gefi að húsið þitt fyllist helgri gleði jólanna.

Sigrún Óskarsdóttir prestur

Jól 2015

*Jólahátíðin heilög er
helguð hverjun manni
Árs og friðar óskun þér
og öllum þínum ranni.*

*Með ást og friði fögnum við
frelsarans komu um jólin.
Í hjörtun finnum ró og frið,
fyrir en varir hækkar sólin.*

Höf.: Jón H Karlsson desember 2015

Einu sinni í ættborg Davíðs

*Einu sinni í ættborg Davíðs
ofur hrörlegt fjárlúts var.
Fátæk móðir litverp lagði
lítið barn í jötu þar.*

*Móðir sú var meýjan hrein,
mjúkhent reifun vafði svein.
Kom frá hæðun hingað niður
hann sem Guð og Drottinn er.*

*Jatan varð hans vaggan fyrsta,
vesælt skýli kaus hann sér.
Snauðra gekk hann meðal manna,
myrkrið þekkti' ei ljósið sanna.*

Höf.: Séra Friðrik Friðriksson

Valsblaðið • 67. árgangur 2015

Útgefandi: Knattspyrnufélagið Valur,
Hlíðarendi við Laufásveg

Ritstjóri: Guðni Olgeirsson

Ritnefnd: Hólmfríður Sigþórsdóttir, Sigurður
Ásbjörnsson, Jón Guðmundsson, Þorsteinn Ólafs
og Þorgrímur Þráinsson

Auglýsingar: Jóhann Már Helgason, Sveinn
Stefánsson og Dagný Arnþórsdóttir

Ljósmyndir: Þorsteinn Ólafs, Guðni Olgeirsson,
Hólmfríður Sigþórsdóttir, Baldur Þorgilsson,
Guðni Olgeirsson, Brynjar Harðarson, Kristján
Ásgeirsson, Gunnar Kjartansson o.fl.

Prófarkalestur: Guðni Olgeirsson og Þorsteinn Ólafs

Umbrot: Eyjólfur Jónsson

Prentun og bókband: Ísafoldarprentsmiðja ehf.



Meðal efnis:

- 7 **Hafrún Kristjánsdóttir** fjallar um að líka sé hægt að tagna á sálinni
- 14 **Hjálpumst að.** Friðrikssjóður stofnaður hjá Knattspyrnufélaginu Val
- 18 **Brynjar Harðarson** skrifar um nýjan gervigrasvöll á Hlíðaranda og umbyltingu á aðalleikvangi Vals
- 42 **Viðtal við Guðmund Hólmar Helgason** fyrirliða karlalíðs Vals í handbolta sem lætur vel af veru sinni á Hlíðaranda
- 47 **Fólkið á bak við tjöldin.** Meðal þeirra er Jón Höskuldsson sem hefur starfað sem sjálfboðaliði í næstum tvo áratugi hjá Val
- 48 **Viðburðaríkt ár hjá Valsmönnum hf.**
- 52 **Knatthús að Hlíðaranda.** Samantekt um áform um uppbyggingu knatthúss
- 57 **Viðtal við Gunnar Örn Arnarson** nýjan íþróttafulltrúa Vals
- 58 **Björn Zoëga** formaður Vals tekinn tall um starfið á Hlíðaranda
- 74 **Hver er Valsmaðurinn.** Ítarlegt viðtal við Lárus Loftsson sem hefur verið viðloðandi Val í hálfri öld og er enn á fullu
- 82 **Dr. Janus Guðlaugsson** skrifar um gildi íþróttanna alla ævi og fjölþætta heilsurækt sem leið að farsælli öldrun
- 89 **Samherjar um víða veröld.** Stutt samantekt um Valsara sem starfa erlendis sem atvinnumenn eða þjálfarar
- 90 **Myndaopna af bikarmeisturum Vals í knattspyrnu 2015**
- 94 **Myndaopna af vel heppnuðu konukvöldi Vals**
- 124 **Brynjar Harðarson** ræðir um hvert stefni í fjármálum íþróttafélaga.

Forstöðumynd: Bikarmeistarar Vals í knattspyrnu 2015. Standandi f.v.: Sigurbjörn Hreiðarson aðstoðarþjálfari, Jóhannes Már Marteinson sjúkrahjálfi, Mathias Schlie, Davor Purusic varaformaður, Tómas Óli Garðarsson, Anton Einarsson, Andri Adolphsson, Patrick Pedersen, Orri Sigurður Ómarsson, Rajko Stanisic markmannshjálfi, Balðvin Sturluson, Thomas Guldborg Christensen, Kristinn Ingi Halldórsson, Kjartan Kárason þrekþjálfari, Bjarni Ólafur Eiríksson, Ingvar Kale, Kristinn Freyr Sigurðsson, Gunnar Gunnarsson, Andri Fannar Stefánsson, Iain James Williamson, Einar Karl Ingvarsson, Emil Atlason, Halldór Eypórsson liðsstjóri, Edvard Börkur Edvardsson formaður knattspyrnu deildar, Haukur Hilmarsson, Ólafur Jóhannesson þjálfari, Jón Grétar Jónsson formaður, Sigurður Scheving Gunnarsson formaður, Jón Höskuldsson formaður heimaleikjaráðs. Sitjandi fyrir framan eru þeir Haukur Páll Sigurðsson fyrirliði og Sigurður Egill Lárusson.

Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.



Íþróttamaður Vals 2014, Kristín Guðmundsdóttir ásamt fjölskyldu. Mynd Þorsteinn Ólafs

Kristín Guðmundsdóttir er íþróttamaður Vals 2014

Það er árviss viðburður hjá Val að útnefna Íþróttamann ársins í hófi að Hlíðar-enda á gamlársgang. Árið 2014 var komið að þessari útnefningu í 23. 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 12 knattspyrnumenn hlotið titilinn, 9 handknattleiksmenn og 1 körfuknattleiksmaður. 9 sinnum hefur leikmaður karlaliðs verið valinn og 12 sinnum hefur leikmaður kvennaliðs orðið fyrir valinu. Að þessu sinni var niðurstaða nefndarinnar samhljóða en ýmsir góðir Valsmenn komu til greina.

Að þessu sinni var það handknattleiks-

konan Kristín Guðmundsdóttir sem hlaut nafnbótina og er hún vel að því komin. Kristín var lykilleikmaður í liði Vals sem var bæði Íslands- og bikarmeistari í handknattleik árið 2014. Kristín er glæsilegur fulltrúi félagsins innan vallar sem utan. Íþróttamaður Vals er góð fyrirmynd öllum þeim sem leggja stund á íþróttir og hafa metnað til að ná langt og komast í fremstu röð enda er hún einstaklega reglusöm, metnaðarfull og leggur sig ávallt 100% fram í hverjum leik með stórt Valshjarta og hvetur liðsfélaga sína til dáða. Kristín Guðmundsdóttir hefur leikið stórt hlutverk í meistaraflokki Vals á undanförunum árum og á ríkulegan skerf í þeim fjölmörgu titlum sem Valsliðið hefur unnið, bæði Íslandsmeistara- og bikarmeistaratitla.

Íþróttamenn Vals frá upphafi

- 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

Það er líka hægt að tognna á sálinni

Síðustu misseri hefur geðheilbrigði íþróttamanna verið töluvert til umfjöllunar hér á landi. Slík umfjöllun hafði, þar til á síðasta ári, nánast verið óþekkt. Það hefur lengi verið litið svo á sem heilagan sannleik að í hraustum líkama búi ávallt heilbrigð sál

Það var Valsmaðurinn Ingólfur Sigurðsson sem opnaði umfjöllunina um geðheilbrigði íþróttamanna þegar hann steig fram í opinskáu viðtali við Morgunblaðið þar sem hann sagði alþjóð frá því að hann hefði lengi glímt við kvíðaröskun, röskun sem líklega hefur háð honum meira í fótboltanum en nokkur líkamleg meiðsl. Það þarf hugrekki til að stíga fram ef þú ert afreksíþróttamaður og opinbera veikleika þína, sérstaklega þegar veikleikarnir eru á sálinni. Sem betur fer hafði Ingólfur þetta hugrekki því í kjölfarið stíga aðrir íþróttamenn fram og sögðu frá baráttu sinni við lyndis- og kvíðaraskanir og þar með opnaðist umræðan, umræða sem var fyrir löngu orðin tímabær.

Þegar rannsóknir á heilbrigði íþróttamanna eru skoðaðar er hægt að finna fleiri hundruð ef ekki þúsundir rannsókna um tognun aftan á læri, krossbandaslit og fleiri álíka meiðsl. Rannsóknir á geðheilbrigði íþróttamanna er hins vegar hægt að telja á fingrum annarar handar. Þær rannsóknir sem hafa þó verið gerðar benda til þess að algengi þunglyndis og kvíða hjá afreksíþróttamönnum sé síst minni en hjá almennungi. Í ástralski rannsókn sem birt var árið 2014 þá kom í ljós 46,4% þarrendra afreksíþróttamanna náðu greiningarskilmerkjum fyrir a.m.k. eina geðröskun. Alþjóðulegu leikmannasamtökin – FIFApro létu framkvæma rannsókn þar sem skoðuð var tíðni geðrænna vandamála hjá núverandi og fyrrverandi atvinnuönnum í knattspyrnu. Niðurstöður leiddu í ljós að einn af hverjum fjórum leikmönnum glímdi við kvíða eða þunglyndi og 39% þeirra sem höfðu lagt skóna á hilluna. Það má því ætla að í 11 manna byrjunarliði séu 2–3 leikmenn sem þjást af þunglyndi og/eða kvíða á hverjum tíma. Af líkum má því láta að þunglyndi séu algengustu „meiðsl“ í hverju liði en þó meiðsl sem sjaldan eða aldrei er talað um eða gert eitthvað í jafnvel þótt víst megi telja að þau geti haft töluverð áhrif á frammistöðu.

Á vormánuðum gerði Margrét Lára Viðarsdóttir, leikmaður Vals og landsliðsins, rannsókn á þunglyndis- og kvíðaeinkennum íslenskra atvinnumannanna í boltaíþróttum undir leiðsögn undirritaðrar en rannsóknin var hluti af BSc ritgerð Margrétar Láru við íþróttfræðisvið Háskólans í Reykjavík. Margrét sendi viðurkennda þunglyndis- og kvíðalista til allra íslenskra atvinnumannanna í handbolta, fótbolta og körfubolta sem voru orðnir 18 ára. Atvinnumennirnir okkar tóku vel í rannsókn Margrétar því 90% þeirra svöruðu þeim listum sem lagðir voru fyrir. Helstu niðurstöður þessarar rannsóknar voru þær að 23% atvinnumannanna skoruðu það hátt á kvíðalistanum og 6,5% á þunglyndis-



Ingólfur Sigurðsson í leik með Víkingi Ólafsvík í sumar, en Ingólfur vakti mikla athygli fyrir umræðu um andlega líðan og baráttu sína við geðsjúkdóma. Mynd Þorsteinn Ólafs.

listanum að ástæða er til að hefja einhvers konar meðferð. Það sem meira er að atvinnumennirnir okkar skoruðu töluvert hærra, bæði á þunglyndis- og kvíðakvörðum en jafnaldrar þeirra sem stunda háskólanám hérlendis.

Ingólfur Sigurðsson hóf umræðuna um geðheilbrigði íþróttamanna fyrir alvöru hérlendis og Margrét Lára lagði sitt lóð á vogarskálarnar í þeirri umræðu með því að auka á þekkingu á geðrænum vanda íslenskra íþróttamanna. Það er vonandi að sú umræða sem hefur skapast og sú þekking sem þó er til verði til þess að íþróttamenn, þjálfarar og forsvarsmenn íþróttafélaga átti sig á því að í heilbrigðum líkama býr ekkert endilega heilbrigð sál. Það er einnig vonandi að geðrænn vandi verði ekki lengur tabú í heimi íþróttanna heldur verði litið á slíkt á nákvæmlega sama hátt og hvers konar líkamlegan vanda.

Sækjum fram á nýju ári

Ársskýrsla Vals 2015

Ný aðalstjórn Vals tók til starfa eftir aðalfund félagsins þann 7. maí sl. Sú breyting varð á stjórninni að Hera Grímsdóttir lét af störfum og í hennar stað kom Sonja Jónsdóttir, þökkum við Heru kærlega fyrir góð störf í þágu Vals. Aðalstjórn hefur fundað tíu sinnum með formlegum hætti auk fjölda óformlegra funda um hin ýmsu málefni.

Framkvæmdir á Hlíðarenda

Margir Valsarar hafa fylgst náið með deilunni um flugbraut 06/24 og þeim fréttum sem komu í nóvember sl. Þess

efnis að borgarstjórnin í Reykjavík hefði höfðað mál á hendur innanríkisráðherra vegna synjunar ráðherra um að loka fyrrenefndri flugbraut. Mögulega mun dómsmálið hafa í för með sér einhverjar tafir á því að framkvæmdir hefjist á ákveðnum hluta Hlíðarendareits en um leið mun dómsmálið líka eyða þeirri óvissu sem ríkt hefur um byggingarreitina, sem er jákvætt. Það er líka vert að hafa í huga að strax á næsta ári eru fyrirhugaðar framkvæmdir á Hlíðarenda, á þeim byggingarreitum sem ekki eru undir helgunarsvæði flugbrautar 06/24, fjallað er ítarlega um uppbygginguna hér annars

staðar í blaðinu. Vert er að taka það fram að Knattspyrnufélagið Valur hefur markvisst reynt að halda sér fyrir utan hina pólitísku umræðu sem óhjákvæmilega myndast í kringum mál eins og Reykjavíkurflugvöll.

Nýtt knattús og nýr helmavöllur

Knattspyrnufélagið Valur tók stórt stökk á árinu í fyrirætlunum sínum um byggingu nýs knattúss, var m.a. farin ferð til Noregs þar sem skoðaðar voru nýjar og mögulega ódýari lausnir í byggingu á knattúsi í fullri stærð sem jafnframt er upphitað. Munu þessi mál skýrast fljótlega á nýju ári en það er markmið Vals að byggja upp eina allra bestu íþróttastöðu landsins á Hlíðarenda, til þess að sú sýn verði að veruleika þarf knattús í fullri stærð.

Þann 3. október vígðum við nýjan og stórglæsilegan keppnisvöll þar sem undirlagið var gervigras af nýjustu gerð. Aðdragandinn að ákvörðuninni var snarpur en þó vel ígrundaður. Valur átti inni nýjan og upphitaðan gervigrasvöll skv. samkomulagi frá því í júní 2013. Upphaflega var hugmyndin að reisa þann völl á sama stað og eldri gervigrasvöllur Vals er nú staðsettur. Snemma á árinu kom upp sú hugmynd að skoða möguleikann á því að reisa nýjan gervigrasvöll á aðalleikvangi Vals og skipta þar með um keppnisundirlag eins og víða þekktist í efstu deildum í Skandinavíu. Til að gefa öllum færi á að segja sína skoðun á málinu var haldinn sérstakur félagsfundur um málið. Einnig fóru fulltrúar Vals í skoðunarferð til Þýskalands til að vege og meta bestu gervigraskostina sem í boði voru hjá Reykjavíkurborg. Að lokum gerði félagið svo viðamikla könnun þar sem allir þjálfarar í knattspyrnudeild, auk leikmanna og stjórnarmanna voru spurðir álits á málinu. Könnunin sýndi að u.þ.b. 62% aðspurðra voru fylgjandi því að setja gervigras á aðalleikvang Vals, þar af mikill meirihluti þjálfara. Fyrst og fremst mun nýja gervigrasið vera mikil bylting fyrir æfingaaðstöðuna í félaginu þar sem yngri flokkar félagsins, jafnt við meistaraflokka, fá tækifæri til að æfa við



Sjálfbóðaliðar moka snjó af gervigrasvöllinum í desember 2015.



Nýi gervigrasvöllurinn.



Kristín Guðmundsdóttir íþróttamáður Vals 2014 ásamt Birni Zoëga.

góðar aðstæður árið um kring – eitthvað sem félagið sárvantaði. Þegar þetta er ritað er verið að leggja lokahönd á lýsinguna á vellinum og á nýju ári mun svo koma ný heimaæð á völlinn sem tryggir að hitalagnirnar undir vellinum muni virka sem skyldi.

Það er einnig okkar ósk að nýi völlurinn muni gera góðan félagsanda í Val ennþá betri þar sem það hjálpar vissulega til að allir flokkar æfi á sama staðnum, en ekki víðs vegar um Reykjavík, eins og áður var raunin.



Aðalstjórn Knattspyrnufélagsins Vals 2015–2016. Frá vinstri. Guðmundur Breiðfjörð formaður barna- og unglingaráðs, Sonja Jónsdóttir, Svali Björgvinsson formaður körfuknattleiksdeildar, Jón Gunnar Bergs, Björn Zoëga formaður, Smári Þórarinnsson, Hafrún Kristjánsdóttir, Jóhann Már Helgason framkvæmdastjóri og Stefán Karlsson formaður handknattleiksdeildar. Á myndina vantar E. Börk Edvardsson formann knattspyrnudeildar og Arnar Guðjónsson.

Stofnun Friðrikssjóðs

Knattspyrnufélagið Valur hefur sett á laggirnar styrktarsjóð sem hlotið hefur nafnið Friðrikssjóður í höfuðið á séra Friðriki Friðrikssyni. Hlutverk sjóðsins er að tryggja að allir núverandi og framtíðar iðkendur Vals geti staðið straum af þeim kostnaði sem fylgir því að stunda íþróttir í Val og tryggja að ekkert barn

sem vilji stunda íþróttir verði meinað að gera slíkt sökum fjárskorts. Allar umsóknir til sjóðsins eru trúnaðarmál sem aðeins stjórn Friðrikssjóðs hefur aðgang að. Þrjár skipa stjórn sjóðsins, einn er tilnefndur af stjórn Vals, annar af stjórn barna- og unglinasviðs Vals og þriðji er starfandi framkvæmdastjóri félagsins. Í stjórn Friðrikssjóðs sitja nú Þorgrímur Þráinsson tilnefndur af stjórn Vals, Valtýr



Pétur Guðmundsson fyrrum atvinnumaður í NBA færði Val til varðveislu keppnisbúning sinn frá þeim tíma að hann lék með Los Angeles Lakers. F.v. Pétur, Svali Björgvinsson og Björn Zoëga. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.



Íslandsmeistarar Vals/KH í 40+. Unnu mótið með fullu húsi stiga. F. v. Marínó Ólason, Bjarki Stefánsson, Jón Gunnar Bergs, Sigurbjörn Hreiðarsson, Guðmundur Brynjólfsson, Geir Brynjólfsson, Salih Heimir Þorca og Ingólfur Magnússon. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Valsmenn sem tóku þátt, á einn eða annan hátt, í landsleiknum gegn Kazakstan ytra í ár. Frá vinstri: Ari Freyr Skúlason, vinstri bakvörður, Friðrik Jónsson sjúkráþjálfari, Birkir Már Sævarsson, hægri bakvörður, Þorgrímur Þráinsson, landsliðsnefnd, Baldur Þórólfsson, læknir og Eiður Smári Guðjohnsen framherji. Á myndina vantar Guðmund Hreiðarsson markmannsþjálfara.



Berglind Íris Hansdóttir var heiðruð á árinu fyrir að leika 300 leiki fyrir Val.



Mannauður félagsins. Fjórir framkvæmdastjórnar Vals í góðum gir á herrakvöldinu í nóvember. Frá vinstri: Sveinn Stefánsson, Stefán Karlsson, Haraldur Daði Ragnarsson og Jóhann Már Helgason núverandi framkvæmdastjóri.

Guðmundsson tilnefndur af barna- og unglingsviði Vals og Jóhann Már Helgason, framkvæmdastjóri Vals. Þagna ber stofnun sjóðsins en hann er hugarfóstur þeirra Guðmundar Breiðfjörð, formanns barna- og unglingsviðs og Jóhanns M. Helgasonar. Sjóðurinn er rekinn fyrir sjálfsaflafé og er hægt að styrkja sjóðinn með því að hafa samband við skrifstofu Vals.

Kristín Guðmundsdóttir íþróttamaður Vals 2014

Á gamlársglag var Kristín Guðmundsdóttir kjörin íþróttamaður Vals. Er þetta í fyrsta sinn sem Kristín hlýtur þessi verðlaun. Kristín var lykilmáður í liði Vals sem vann Íslands- og bikarmeistaratið árið 2014. Á síðasta tímabili tók hún svo við stöðu aðstoðarþjálfara meistaraflokks kvenna jafnframt því að spila áfram sem leikmaður.

Bikarmeistarar karla í knattspyrnu

Í skýrslum deilda hér aftar í blaðinu er árangri hverrar deildar fyrir sig gerð góð skil. Það verður þó að minnast á að einn skemmtilegasti dagur ársins hjá Knattspyrnufélaginu Val var líklega 15. ágúst sl. en þá varð félagið bikarmeistari í meistaraflokki karla í knattspyrnu eftir frábæran sigur á KR í úrslitaleik. Þessi sigur tryggði félaginu einnig dýrmætt sæti í Evrópuvældinni á næstu leikið. Þess ber að geta titillinn var nr. 109 í röðinni hjá Val.

Valshöllin og Valsvöllurinn

Á þessu ári rann samningur við Vodafone sitt skeið sem gerir það að verkum að mannvirkin á Hlíðarenda munu ekki bera nafn Vodafone. Í bili hefur verið ákveðið að kalla mannvirkin þeim fallegu nöfnun Valshöllin – og Valsvöllurinn að Hlíðarenda en þó útilokar aðalstjórn Vals ekki annað samstarf í anda Vodafone-samningsins. Vert er að koma fram þökkum til Vodafone fyrir þeirra stuðning en samstarfið var farslætt og varði í heil 8 ár.

Rekstur Vals

Það er ekkert leyndarmál að rekstur Vals hefur verið þungur undanfarin ár og var árið í ár þar engin undantekning. Það er

breytt landslag varðandi söfnun á styrktaraðilum þar sem fyrirtæki almennt virðast vera að draga í land í þeim efnum, sérstaklega ef skoðaðir eru samningar sem voru gerðir fyrir fall bankanna 2008. Að sama skapi hafa laun þjálfara og leikmanna hækkað í takt við launapróun almennt í landinu.

Hins vegar horfir betur við, rekstur barna- og unglingsviðs Vals er í mjög góðum málum og mun nú skila af sér hagnaði fyrir rekstrarárið 2015. Einnig gengur rekstur á fasteignum Vals með miklum ágætum sem skapar félaginu bæði dýrmætar tekjur sem og fjáraflanir fyrir meistaraflokka félagsins. Rekstarvandinn er því bundinn við afreksstarf Vals sem er fyrst og fremst rekið með framlögum frá styrktaraðilum, tekjum af leikjum og öðrum fjáróflunum. Mikill árangur náðist í knattspyrnudeildinni á síðastliðnu sumri þar sem félagið komst í Evrópukeppni sem mun gefa þeirri deild umfangsmiklar tekjur á næsta ári. Einnig seldi félagið Patrick Pedersen fyrir sanngjarna upphæð sem aftur hjálpar knattspyrnudeild Vals á næsta rekstrarári. Það sama má segja um handknattleiksdeild og körkuknattleiksdeild, þar eru horfur um batnandi rekstrartölur og félagið því á réttri leið.

Sækjum fram á nýju ári

Árið 2016 verður vonandi jafn viðburðaríkt og árið 2015, eins og fram hefur komið vonumst við til að uppbyggingin



Margrét Lára Viðarsdóttir sneri aftur úr atvinnumennsku og leikur með Val næstu ár. Fagnar hér titli árið 2008 með Rakel Logadóttur.



Það var vel mætt á Valsvöllinn á Hlíðarenda á leiki Vals í Pepsídeild karla. Ljósmynd Þorsteinn Ólafsson.



Þjálfarar Vals í knattspyrnu, Sigurbjörn Hreiðarsson og Ólafur Jóhannesson ásamt nokkrum hressum stuðningsmönnum með bikarinn eftirsóttá eftir frækinn sigur á KR 2-0 í úrslitaleiknum. Ljósmynd Þorsteinn Ólafsson.

við Hlíðarendareit taki ennþá frekari framfaraspor, vinnan við mögulegt knattshús heldur áfram og allir meistaraflokkar okkar eru stórhuga á árinu. Í handknattleiksdeildinni er stefnan sett á efstu sætin í báðum flokkum. Í körkuknattleiknum hefur karlalið Vals staðið sig frábærlega í næst efstu deild og ætla sér upp í deild þeirra bestu, markmið kvennakörfunar eru svo að berjast um sjálfan Íslandsmeistaratitilinn. Að lokum er svo mikil gróska í knattspyrnudeild og þá sérstaklega í kvennafótboltanum þar sem allir Valsarar munu gleðjast yfir því að sjá markadrottinguna og fyrrum íþróttamann Vals, Margrétu Láru Viðarsdóttur, snúa aftur á Hlíðarenda.

Kæri Valsari, um leið og ég óska þér og þínum gleðilegra jóla og farsældar á nýju



Einn fjölmargra sjálfboðaliða á heimaleikjum.

ári vil ég þakka öllum þeim ómetanlegu sjálfboðaliðum sem gera starf Vals af veruleika, án ykkar væri þetta ómögulegt – ég hlakka til samstarfsins á nýju ári.

Björn Zoëga formaður Knattspyrnufélagsins Vals

Af hliðarlínunni!

Það er ekki á hverjum degi sem ég sest niður og tjá mig á vettvangi íþróttafélags um íþróttaiðkun barna og unglunga en ég hef ákveðna skoðun og sýn á allt starf með börnum. Ég hef í áratugi unnið með börnum og unglungum sem hafa tekið þátt í skipulögðu íþróttastarfi. Ég hef einnig tekið virkan þátt sem móðir íþróttastráks, fylgst með honum og vinum hans alast upp í íþróttafélagi, eflast og þroskast bæði sem íþróttamenn og sem einstaklingar.

Gildi íþróttafélaga á mótunarárum ungmenna

En hvað er það sem gott starf í íþróttafélagi gerir fyrir krakka á mótunarárum þeirra? Þar eiga að vera góðar fyrirmyndir, traust og gott umhverfi. Það er happdrætti að fá góðan þjálfara og vera í félagi sem lætur sér annst um heilbrigði og velferð iðkenda. Með heilbrigði er átt við líkamlega, félagslega og andlega vellíðan en heilbrigði er samspil einstaklings og þess umhverfis sem hann lifir og hrærist í. Þjálfarinn er lykilmanneskja í lífi barns eða unglings sem er marga klukkutíma á viku með viðkomandi – á hefðbundnum æfingum, í keppni og ferðum innanlands og utan. Það eru fáir sem geta haft meiri áhrif á líf og lífsviðhorf barna en einmitt þjálfarinn. Því er það skylda íþróttafélags að vanda vel valið þegar kemur að því að ráða þjálfara til starfa. Foreldrar verða að geta treyst þjálfaranum, fagmennsku hans og dómgreind. Starf með börnum og ungmönnum þarf alltaf að einkennast af jafnrétti – jafnrétti óháð s.s. kyni, efnahag, uppruna eða trú. Í hópíþróttum skapast oftast en ekki einstakt samband á milli krakka, sameiginleg upplifun og minningar. Á vettvangi íþróttanna myndast vintubönd sem geta haldist út ævina, félagatengsl og samstaða. Þar læra börn og unglingar að gleðjast saman, jafnframt því að læra að tapa. Sjá að það er hægt að læra af tapinu, eflast og styrkjast, bæði sem einstaklingar og hópur.

Uppbygging seiglu og þrautseigju

Í íþróttum fær hver og einn kjorið tækifæri til að byggja upp seiglu eða þrautseigju, en það er ómissandi hluti af mótun hvers og eins. Við vitum að það skiptir



Fanney Gunnarsdóttir námsráðgjafi og kennari.

alla miklu máli að búa yfir seiglu og þolinmæði. Seigla er ekki meðfæddur eiginleiki, heldur eitthvað sem viðkomandi þroskar með sér. Það er skylda okkar sem eigum börn eða komum að uppeldi þeirra og mótun að gefa þeim tækifæri til þess að efla þennan eiginleika, ala þau upp í jákvæðni og bjartsýni því börn og unglingar þurfa að kunna að sýna seiglu þegar á móti blæs. Kunna að bregðast við mótlæti á jákvæðan hátt og gefast ekki upp, heldur endurmeta markmið sín og halda svo áfram. Þeir sem búa yfir seiglu bogna en brotna ekki. Í skipulögðum íþróttum verður að gefa krökkum tækifæri á að þjálfa þessa þætti. Þjálfari þarf að kunna að hrósa þegar krakki á það skilið, kunna að leiðbeina á uppbyggjandi hátt og sýna gott fordæmi þegar kemur að því að takast á við tap og mótlæti. Að mínu áliti er það mjög vandasamur línudans að byggja upp væntingar hjá börnum og unglungum, væntingar eða drauma sem eru í fjarlægri framtíð og alls ekki er sjálfsgefið að rætist. Barn sem aldrei hefur mætt mótlæti eða þurft að sýna seiglu og hefur í gegnum árin upplifað fyrst og fremst sigra er í ákveðinni áhættu þegar á móti blæs. Í íþróttum fer fram ákveðið uppeldi og við vitum að leiðbeinandi uppeldi skilar einna helst einstaklingum með jákvæða sjálfsmynd. Með leiðbeinandi uppeldi er átt við að hver og einn upplifir hlýju, veit hvar mörkin liggja og farið er fram á

þroskaða ábyrga hegðun. Krakkarnir þekkja sín mörk, þeim er leiðbeint frekar en refsað ef eitthvað fer úrskeiðis – það er hlustað og útskýrt. Það á að vera yfirlýst stefna íþróttafélaga og hvers og eins þjálfara að vinna í þessum anda. Þá er mun líklegra að krakkarnir verði samvinnufúsir, agaðir og vingjarnlegir í samskiptum.

Skipulögð hreyfing er eftirsóknarverð fyrir börn og ungmenni

Það hefur komið fram að krakkar sem hreyfa sig reglulega eða taka þátt í skipulögðum íþróttum eru líklegri til að líða betur, hafa jákvæðari sjálfsmynd, líklegri til að sofa betur, ganga betur í námi og velja jákvæðan lífsstíl. Af þessu sjáum við að það er til mikils að vinna og foreldrar og íþróttafélagið verða að vinna saman að því að skapa þannig umgjörð að börnum og unglungum finnist það eftirsóknarvert að taka þátt.

Foreldrar mikilvægur bakhjarl

Foreldrahópurinn er mjög mikilvægur, bæði sem bakhjarl fyrir krakkana, þjálfara og félagið í heild sinni. Foreldrar verða alltaf að vera til staðar, hvetja á uppbyggilegan hátt og sýna samstöðu. Sérstaklega þarf að fylgjast vel með þegar krakkar komast á þann aldur að vilja hætta og nenna ekki lengur að sinna æfingum eins og lagt er upp með. Mér finnst að þjálfari verði að vera í góðu sambandi við foreldra á þessu tímabili og félagið þarf að bjóða þessum félögum upp á hreyfingu án þess að markmiðið sé keppni og árangur. Það er líklegt að með því að missa krakkana ekki úr húsi komi þeir til baka. Einnig leynast oft í þessum hópi einstaklingar sem vilja vinna og tengjast íþróttafélaginu sínu á annan hátt en í gegnum beinar æfingar og keppni – félagsauður sem hvert félag verður að passa vel upp á. Í mörg ár hef ég haft tök á því að fylgjast nokkuð vel með starfinu á Hliðarenda. Ég veit að til Vals eru gerðar miklar kröfur enda hefur félagið alla burði til að standa vel að málum hér eftir sem hingað til. Búa þar með börnum ákjósanlegar aðstæður til að þroskast sem íþróttamenn og einstaklingar.

VOGUE

HEILSURÚM

Íslenskt hugvit og hönnun



VOGUE heilsurúm

Verð frá: 112.880.

160x200cm | án höfðagafi og fylgihluta



Þú færð sófann í VOGUE

Sófar

Mikið úrval af sófum í stofuna og sjónvarpsherbergið



Bómullarhandklæði - Margir litir

Bómullarhandklæði

Egypsk bómullarhandklæði.
Frábært úrval.



Gluggatjöldin færðu hjá okkur

Gluggatjaldadeild

Allt fyrir gluggana.

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

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

Hjálpumst að!

Stofnun Friðrikssjóðs í Knattspyrnufélaginu Val

Þann 27. ágúst árið 1897 var séra Friðrik Friðriksson, stofnandi Vals, á leið upp Skólavörðuholtið. Hann hafði með sér ungan fósturson, Hans, sem kom frá bláfátækri, barnmargri fjölskyldu í Kaupmannahöfn. Friðrik var beðinn um að taka hann að sér og því hafði hann fósturson sinn með sér til Íslands. Það kom mest í hlut móður Friðriks að annast um Hans. Á fullorðinsárum var hann málara-meistari í Winnipeg en fátt annað um hann er vitað.

27. ágúst er einn stærsti dagurinn í almanaki sr. Friðriks Friðrikssonar stofnanda Vals. Hallgrímskirkja er þar sem Valsvöllur yngstu drengjanna stóð árið 1918. Kirkjan er sóknarkirkja Vals. Samtök um byggingu Friðrikskapelli voru stofnuð í Hallgrímskirkju 1989.

Knattspyrnufélagið Valur hefur sett á laggirnar styrktarsjóð sem hlotið hefur nafnið Friðrikssjóður í höfuðið á séra Friðriki Friðrikssyni, stofnanda Vals. Þótt sjóðurinn hafi verið fyrst kynntur 1. desember sl. var stofndagur hans 27. ágúst 2015, til að heiðra enn frekar minningu séra Friðriks.

Hlutverk sjóðsins er að tryggja að allir núverandi og framtíðar iðkendur Vals geti staðið straum af þeim kostnaði sem fylgir því að stunda íþróttir í Val og tryggja að engu barni sem vill stunda íþróttir verði meinað að gera slíkt sökum fjárskorts á heimili sínu.

Fjórdða grein skipulagsskrár fyrir Friðrikssjóð er svohljóandi.



Björn Zoëga, formaður Vals leggur blóm á minnisvarða um sr. Friðrik á afmælisdegi Vals, 11. maí 2015. Mynd Þorsteinn Ólafsson.

Tilgangur sjóðsins er að styrkja efnaminni iðkendur til þátttöku í starfi barna- og unglingsviðs Vals. Friðrikssjóður mun, eftir bestu getu, styrkja iðkendur um æfingagjöld, ferðakostnað vegna keppnisferða og veita styrki til kaupa á æfingabúnaði, til að mynda skóm og æfingafatnaði. Sjóðsstjórn áskilur sér rétt til þess að meta umsóknir eftir þörfum.

Því miður hefur ástandið verið þannig að einstaka foreldri eða forráðamaður iðkenda í Val hafa ekki haft tök á því að greiða æfingagjöld. Hefur sá kostnaður yfirleitt verið afskrifaður af félaginu eða samið um aðrar greiðslur. Með stofnun sjóðsins er áætlað að koma í veg fyrir slíkt þar sem fólk getur sótt rafrænt um styrk í sjóðnum fyrir æfingagjöldum og kostnaði tengdum íþróttum í Val.

Allar umsóknir eru trúnaðarmál sem aðeins stjórn Friðrikssjóðs hefur aðgang að. Þeir skipa stjórn sjóðsins, einn er tilnefndur af aðalstjórn Vals, annar af stjórn barna- og unglingsviðs Vals og þriðji er starfandi framkvæmdastjóri félagsins. Skipulagsskrá og úthlutunarreglur sjóðsins ásamt umsóknareyðublaði er hægt að nálgast á heimasíðu Vals undir tenglinum Friðrikssjóður. Stofnfé sjóðsins er sjálfsaflafé og búið er að tryggja fjármögnun sjóðsins í þrjú ár hið minnsta. Allar nánari upplýsingar, svo sem úthlutunarreglur, er að finna á heimasíðu Vals, www.valur.is

Þorgrímur Þráinsson



Tilgangur Friðrikssjóðsins er að styrkja iðkendur frá efnaminni fjölskyldum til að stunda íþróttir í Val.



Harmony Gray



Leikum saman



- Eldhúsinnréttingar
- Baðinnréttingar
- Þvottahúsinnréttingar
- Fataskápar

HTH er leiðandi framleiðandi eldhússinnréttinga. Samspil fagaðrar hönnunar og einstakra gæða einkenna **HTH** innréttingarnar enda er dönsk hönnun mikils metin og danskt handverk eftirsótt um heim allan.

Hönnuðir okkar vinna með þínar hugmyndir og óskir, teikna tillögur að draumældhúsinu og gera þér frábært tilboð.

Þannig leikum við saman.

20% afsláttur af hágæða AEG eldhústækjum með kaupum á HTH innréttingum.

Opið mánudaga - föstudaga kl. 10-18 og á laugardögum kl. 11-15. Alltaf opið á Ormsson.is

ORMSSON

Lágmúla 8 • Reykjavík • 2. hæð
símar 530 2818 / 530 2819 / 530 2820 / 530 2821

Yfirþjálfarar yngri flokka í Val 2015 eru þeir sömu og í fyrra

Hvað hefur áunnist árið 2015

Í öllum greinum hefur verið fjölgun iðkenda á tímabilinu 2014–15, sérstaklega í yngstu flokkunum í hand- og fótbolta og nokkrum flokkum í kórffunni. Fyrir tímabilið 2015 var bætt við flokkum í kórffuboltanum. Aukin tenging við meistaraflokka varð í fótboltanum og nýi gervigrasvöllurinn gjörbreytir allri aðstöðu til knattspyrnuíðkunar. Í handboltanum hefur verið náð stöðugum og sterkum þjálfarakjarna þar sem mikil og góð samvinna á sér stað.

Draumsýn

Frekari fjölgun iðkenda í öllum greinum og fleiri flokkum í kórffuboltanum. Einnig að eignast fleira landsliðsfolk og ala af okkur félagsfolk sem vill halda áfram að vinna fyrir félagið. Að skapa góða stemningu hjá yngri iðkendum og forráðamönnum þeirra fyrir meistaraflokksleikjum, það á að vera partur af vikulegri dagskrá að mæta á heimaleiki. Að byggja upp markvissari líkamspjálfun í gegnum alla flokka. Að allar deildir verði fjölmennar og jafnvígar. Knatt höll kemur til með að bæta aðstöðu félagsins enn frekar.

Nú þegar búið er að taka í notkun nýja gervigrasið og liggur fyrir að iðkendur hafa aðgang að úti knattspyrnu- aðstöðu allt árið. Hver eru áhrifin fyrir yngri flokka Vals?

Með tilkomu nýs gervigrasvallar má segja að aðstæður okkar til knattspyrnuþjálfunar hafi gjörbreytst. Loksins geta Valsarar æft við sambærilegar aðstæður og önnur félög á Reykjarvíkursvæðinu. Við fáum einnig meiri tengingu inn í félagið með því að hafa völinn alveg við félagsheimilið. Með því að æfa allan ársins hring á sama velli og meistaraflokkarnir spila á kemur ennþá meiri tenging sem skilar sér vonandi í meiri áhuga á meistaraflokkunum.



Yfirþjálfarar í Val 2015–2016. Frá vinstri: Jens Guðmundsson, Andri Fannar Stefánsson, Margrét Magnúsdóttir og Ágústa Edda Björnsdóttir.

Gervigrasið hefur góð áhrif á félagið í heild til að fá betri aðstöðu og skapar meira rými innanhúss fyrir handbolta og kórffu.

Sjá yfirþjálfarar fyrir sér kórffubolta og handboltavelli innan um knattvelli utanhúss?

Það væri frábært að sjá útikórffuboltavelli á svæðinu, og er í raun orðið löngu tímabært. Útivistir í öllum greinum myndu minnka álagið á aðstöðunni inni sem er oft mjög þéttsetin. Það væri gaman að hafa einn handboltavöll þar sem krakkar gætu leikið sér utan æfingatíma og sem hægt væri að nýta við sumaræfingar þegar veður leyfir.

Samelgileg sýn / lokaorð til iðkenda

Nýtið tímann ykkar vel, æfingin skapar meistaran, verið dugleg að æfa og hlusta á það sem þjálfarar eru að kenna

ykkur. Vonum að iðkendurnir nýti sér nýja völinn til góðs, það er nóg af plássi til að æfa aukalega og nýta sér aðstöðuna þ.a.l. betur. Vera óhrædd við að tala við alla þá þjálfara og mannauð sem Valur býr yfir, það vilja allir hjálpa og ef einhver vill fá að gera eitthvað aukalega eða fá ráðgjöf ekki hika við að hafa samband. Hafið gaman að því sem þið gerið. Horfið á leiki hjá meistaraflokkum og í sjónvarpi og lærið af þeim bestu.

Það er aðeins einn Valur, stöndum saman, allir iðkendur og allar deildir saman.

Andri Fannar Stefánsson, yfirþjálfari yngri flokka karla í knattspyrnudeild Vals.

Ágústa Edda Björnsdóttir, yfirþjálfari yngri flokka handknattleiksdeildar Vals.

Jens Guðmundsson, yfirþjálfari yngri flokka kórffuknattleiksdeildar Vals.

Margrét Magnúsdóttir, yfirþjálfari yngri flokka kvenna í knattspyrnudeild Vals.



Valsmenn minnst Jóns Karel Kristbjörnssonar fyrir fyrsta leik í Íslandsmótinu ár hvert.

Ljósmyndir Þorsteinn Ólafs.

Valsmenn heiðra minningu Jóns Karel Kristbjörnssonar

1933 léku Valur og KR til úrslita um Íslandsmeistarátítilinn. Þá skeði það í leiknum að markmaður Vals, Jón Karel Kristbjörnsson, slasaðist svo illa að hann lést af

þeim völdum 2 dögum síðar. Síðan hefur það verið árvissst að Valsmenn leggja blóm að leiði Jóns Karel Kristbjörnssonar fyrir fyrsta leik í Íslandsmótinu og heiðra þann-

ig minningu hans. Jón Karel var aðeins 22 ára þegar hann lést og þótti mjög efnilegur markvörður. Í ár kom það í hlut Darra Sigþórssonar að leggja blóm að leiðinu en það gerir yngsti leikmaður meistaraflokks hverju sinni sem síðar hafa staðið sig vel í boltanum. Einn þeirra er Eiður Smári Guðjohnsen og fylgir mynd hér með frá 1994 þegar hann var yngsti leikmaður meistaraflokks Vals, aðeins 15 ára gamall.

Þorsteinn Ólafs tók saman



Eiður Smári Guðjohnsen lagði blóm á leiðið 1994.



Það kom í hlut Darra Sigþórssonar að leggja blómin á leiðið sl. vor.

Umbyltning á aðalleikvangi Vals



Það var mikill tregi sem skapaðist þegar náttúrulegt grasið var fjarlæggt í grænum sumarskrúða



Brynjar Harðarson framkvæmdastjóri Valsmanna hf. bregður á leik.

Framkvæmdir við leikvanginn hafa nú staðið yfir frá því um miðjan ágúst þegar sú stóra og umdeilda ákvörðun var tekin að setja gervigras á aðalleikvanginn í stað þess að byggja nýjan völl á neðra æfingarsvæðinu við kapelluna. Kveikt var á fljóðljósunum við aðalleikvang Vals við hátíðlega athöfn þann 17. desember sl.

Framkvæmdir við að skipta út náttúrulega grasinu fyrir gervi-gras gengu að óskum og virðast flestir á þeirri skoðun að vel hafi tekist til og völlurinn standist þær væntingar sem til hans voru gerðar. Notkun nú í haust hefur verið mjög mikil og frá-bært að sjá allan þann fjölda stráka og stelpna á öllum aldri sem æfa á vellinum frá þrjú á daginn og fram í myrkur.

Það var teflt nokkuð djarft þegar ákvörðun var tekin um að fara strax í lok sumars í þessa framkvæmd vegna allra þeirra fjölmörgu verkþátta sem framkvæmdin krafðist. En með góðu skipulagi og samhentun áttaki allra hönnuða, verktaka og margra innan Vals tókst að klára gervigrasframkvæmdina.

Mesta aðstöðubylting í áratugi fyrir fótboltann

Það er mikil tilhlökkun að sjá aðalleikvanginn upplýstan og not-hæfan allan ársins hring. Fyrir fótboltann í Val er þetta trúlega ein mesta aðstöðubyltingin í marga áratugi. Nú þegar íþróttin er æfð árið um kring er upphitaður og upplýstur völlur ekki mun-aður heldur algjör nauðsyn ef við viljum vera í fremstu röð. Flóðljósir eru á 24 metra háum möstrum og geta skilað 500 luxa lýsingu, sem gefur mjög góða lýsingu og ásættanleg gæði fyrir sjónvarpsupptökur þó að nú sé farið að lýsa með allt að 1.100 luxa lýsingu fyrir hágæðaútsendingar í sjónvarpi. Þessi hæð á möstrunum er í raun algjört lágmark til að ná þessu lýs-ingarmagni og ein af ástæðum þess að skynsamlegra var að færa gervigrasvöllinn á aðalleikvanginn því á neðra svæðinu höfum við aðeins leyfi fyrir 18 metra háum möstrum sem engin leið er að láta skila 500 luxa lýsingarstyrk.

Reykjavíkurborg mun sjá um rekstur, viðhald og endurnýjun gervigrassins eins og á öðrum völlum í Reykjavík. Þetta er mikilvægt framfaraskref fyrir Val því allir þessi þættir eru kostnaðarsamir. Það er einnig mjög mikilvægt að viðhald og umhirða sé í hæsta gæðaflokki eigi völlurinn sjálfur að halda þeim gæðastaðli sem krafa er gerð til.



Framkvæmdir við aðalleikvanginn tóku ótrúlega stuttan tíma.



Besta gervigras sem völ er á.

Besta fáanlega gervigras á vellinum

Áður en grasið var valið var farið í skoðunarferð til Þýskalands þar sem bæði verksmiðjan sem framleiðir grasið og margir vellir voru skoðaðir. Við sem fórum í þessa ferð erum sannfærðir um að hafa valið besta fáanlega gervigras sem völ er á í dag. Á bak við framleiðsluna liggja tölurverð vísindi og mikil vörupróun. Gervigrasþráðurinn er að mögu leyti orðinn keimlíkur náttúrugrasinu. Við bæði snertingu boltans og leikmanna (t.d. í skriðtæklingum og þegar leikmenn renna á grasinu) tognar og teigist á þráðinum. Með þessu móti hefur tekist að draga úr þeim mun sem er á „hegðun“ boltans á gervigrasvelli og náttúrugrasvelli. Þetta dregur einnig úr líkum á brunasárum þegar leikmenn renna á vellinum.

Framkvæmdin við þetta vallarstaði er mun ódýrari en ef byggður hefði verið nýr vollur frá grunni. Á aðalleikvangnum var hitalogn undir náttúrugrasinu sem var aðlöguð að gervigrasi og kostnaður við uppbyggingu vallarins var því mun minni en ella. Enn vantar okkur þó stærri heimtaug fyrir heitt vatn, þ.e. úr núverandi 40 mm í 80 mm. Með slíkri lögn er við verstu veðuráðstæður dælt 25 tonnum af nærri 60 gráðu heitu vatni á klukkustund. Slíkt magn hefði þó ekki dugað til að bræða það ótrúlega snjómagn sem kyngdi niður fyrstu dagana í desember. Á sama tíma og borið hefur á nokkrum þirringi meðal knattspyrnumanna að geta ekki æft er ánægjulegt að sjá þann ríka æfingaáhuga, sem bæði þjálfarar yngri flokka félagsins og meistaraflokka hafa sýnt. Við ráðum hins vegar ekki við náttúruöflin og því verða allir að sýna þolinmæði, bæði verðurguðum og okkur sem eru að koma vellinum í endanlegt horf. Okkar markmið er einfalt; á Hlíðarenda skulu vera bestu mögulegu aðstæður til knattspyrnuíðkunar.

Að lokum langar mig til að þakka öllum þeim sem hafa lagt þessari framkvæmd lið í stóru og smáu, fulltrúum Reykjavíkurborgar, sem samþykktu þessa framkvæmd og stóðu þétt við bakið á okkur í framkvæmdaferlinu, Peter Jessen, Kristjání Ásgeirssyni og öðrum hönnuðun, Gísli í GG lögnum og öllum hans dugmiklu undirverktökum, Páli í Metatron fyrir fagmennsku á öllum sviðum, Helga Geirharðssyni fyrir að keyra málið áfram af krafti og einurð og þeim sjálfboðaliðum sem lögðu okkur lið.



Gervigrasið er að mögu leyti orðið keimlíkt náttúrugrasi.



Gervigrasvöllurinn undirbúinn fyrir vígsluleikinn.



Úr vígsluleiknum þar sem leikið var við Stjörnuna. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.



Vígsluleikur gervigrasvallarins þann 3. október 2015. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.

Ljósín tendruð – vígsluathöfn á Valsvelli

Hinn 17. desember 2015 var sannkolluð stórhátíð á Valsvelli þegar aðalvöllur félagsins var formlega tekinn til notkunar og flóðljós við hann vígð. Af því tilefni var Valsmönnum boðið að mæta á Hlíðarenda og fagna þessum merka áfanga í sögu

félagsins. Það var eftirminnileg stund þegar ljósín voru tendruð að viðstöddu fjölmenni. Að lokinni vígsluathöfn var boðið upp kakó og kleinur. Meðfylgjandi myndir voru teknar við þetta tækifæri og tala þær sínu máli. Ljósín. Þorsteinn Ólafsson.



F.v. Lára Kristjánsdóttir, Karl Harry Sigursson með Björn Harry Oddsson, Reynir Vignir, Jóhann Birgisson, Hafsteinn Valsson, Róbert Jónsson og Már Gunnarsson.



Sigurbjörn Örn Hreiðarsson með þremur ungum Valsmönnum.



Þessir fluttu erindi þegar ljósín voru tendruð á Valsvelli. F.v. Brynjar Harðarson, Sr. Vigfús Þór Árnason sem blessaði völlinn og Dagur B. Eggertsson borgarstjóri.



Ritstjóri Valsblaðsins, Guðni Olgeirsson mættur á ljósahtíð.



F.v. Ólafur Már Sigurðsson, Sævar Hjálmarsson, Sigurbjörn Örn Hreiðarsson og ungur Valsmaður.



Velkomin



Vinsamlegast bókið heimsóknina fyrirfram á www.bluelagoon.is

BLUE LAGOON
ICELAND

Skemmtilegt ár hjá Valkyrjum með jafnrétti í forgangi



Svala og Linda í Lollastúku á handboltaleikjum.

Við tökum vel á móti nýjum Valkyrjum og hvetjum allar sem hafa áhuga á starfinu okkar að kíkja á facebok síðuna og skrá sig. Það er einstaklega gefandi og skemmtilegt að vera Valkyrja enda frábær félagskapur

Það fer ekki á milli mála að Valkyrjur hafa fest sig í sessi sem afl innan Knattspyrnufélagsins Vals. Um það vitna þær beiðnir sem félaginu hafa borist um aðstoð og aðkomu að ólíkum verkum. Jafnréttið er í forgangi hjá okkur Valkyrjum og þar megum við ekki sofna á verðinum. Valur er frábært félag en við getum gert það enn betra m.a. með því að auka sýnileika kvenna og fjölga konum í stjórn, nefndum og ráðum.

Fjölbreytt starf hjá Valkyrjum

Síðastliðið ár hefur verið mjög skemmti-

legt. Við byrjuðum vetrarstarfið í september 2014 á frábærri gönguferð um Óskjuhlíðina þar sem Stefán Pálsson sagnfræðingur jós úr djúpum viskubrunni sínum. Það er óhætt að segja að honum hafi tekist að sýna okkur algerlega nýjar hliðar á Óskjuhlíðinni.

Í október skemmtum við okkur svo saman á Valkyrjukvöldi með tilheyrandi pub-quiz-i í bland við hugljúfan söng Mórtu Kristínar handboltastúlku. Allt fór skikkanlega fram þótt gleðin væri tölverð.

Í nóvember sagði Magga Lilja okkur frá forvarnargildi íþróttanna en hún hefur lengi tekið þátt í rannsóknum á hógum og liðan ungs fólks á Íslandi á vegum Rannsóknar og greiningar. Í stuttu máli sýndi hún fram á ótrúlegar tölur um ótvírátt forvarnargildi íþróttanna.

Á tvískiptum félagsfundum í febrúar sagði annars vegar Benóný formaður Fálka frá starfi þeirra – og hins vegar fræddi Hólmfríður Sigþórsdóttir okkur um starf í stjórn barna- og unglingasviðs. Það var fróðlegt að heyra um Fálkana og þeirra hugmyndafræði. Hólmfríður, sem er ritari stjórnar barna- og unglingasviðs,

kynnti starfið þar og urðu þar líflegar umræður um það sem betur má fara hjá okkar annars góða félagi.

Síðast en ekki síst var það sjálft *konukvöld Vals* í mars – ótrúlega skemmtilegt og vel sótt. Og fréttir herma að það hafi þurft að ýta þeim þrautseigustu út úr húsinu því skipuleggjendur gerðu ekki ráð fyrir úthaldi kvennanna (!) – og að drjúgur peningur hafi safnast fyrir meistara-flokka karla og kvenna í handbolta.

Við höldum haustfagnað í október og jólafund í nóvember þar sem við lærðum m.a. að gera jólakrans hjá Ragnhildi Fjeldsted og bókmenntafræðingur fræddi okkur um barnabækur og hvað það skiptir miklu máli að gefa börnum tækifæri á því að upplifa bækur á jákvæðan hátt.

Að jafnaði komu um 15 konur á félagsfundum. Það er mikið til sami kjarninn sem mætir og stemningin er góð. Það er mjög mikilvægt að við gefum okkur tíma til að kynna og spjalla saman og mynda góð tengsl. Okkur langar að fá fleiri virkar Valkyrjur í hópinn og sérstaklega mæður ungra iðkenda.

Valkyrjur vinna í Lollastúku á heimaleikjum í handbolta

Handboltastjórnin endurnýjaði á haustdögum beiðni sína um að Valkyrjur tækju að sér vinnu í Lollastúku á heimaleikjum meistaraflökkanna. Við sjáum um veitingar í Lollastúku í hléi og eftir leiki þar sem tekið er á móti leikmönnum.



um Valkyrjur urðu við þeirri beiðni og leikirnir eru þegar komnir vel á annan tuginn, ef okkur telst rétt til. Og tímabil-ið ekki búið. Við fjolguðum í þessum starfshópi í haust en samt væri mjög gott að fá fleiri í hópinn því toluverð vinna er við þetta enda mörg handtök sem koma að einum handboltaleik. En það er virkilega gaman að taka þátt í vinnunni í kringum leiki liðanna okkar.

Gott samstarf við Fálka

Valkyrjur unnu með Fálkum við stóru jólatrjáa- og dósasöfnuna í janúarbyrjun með vinnu og skipulagningu. Þar safnað-ist um ein milljón króna í heildina sem skiptist niður á krakkana eftir þátttöku þeirra og foreldra þeirra.

Í janúar var farið á Fálkafund og kynnt starfsemi okkar, og íþróttafulltrúa Vals hefur verið send kynning á Valkyrjum sem þjálfarar geta látið foreldra hafa á fundum. Við áttum góða stund með Fálkum á sameiginlegum vorfagnaði en í gegnum tíðina höfum við átt í miklu vinfengi við Fálka.

Við erum síðan alltaf að leita eftir uppbyggilegum og áhugaverðum fyrir-lestrum sem myndu gagnast þjálfurum, iðkendum og foreldrum.

Svala og Linda



Ársmiðahöfum er boðið upp á staðgóðar súpur í hálfleik á handboltaleikjum.

Verið velkomin í glæsilega Valsbúð okkar að Hlíðarendu



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

Andans menn í Val

Ótrúlega margir Valsarar hafa látið til sín taka í listum og menningarmálum

Þann 5. nóvember sl. tók Valur á móti Hamri úr Hveragerði í Íslandsmóttinu í körfubolta. Leikurinn var fremur spennandi. Valur lengstum með frumkvæðið en án þess þó að ná að hrista Hamrana af sér. En í lokin áttu Valsstrákarnir skínandi sprett og lauk leiknum með öruggum sigri Vals 83-63. Í leikmannahópi Vals var Högni Egilsson tónlistarmaður.

Að leik loknum rótti ég heim til mín fékk mér snarl og settist fyrir framan sjónvarpið og horfði á 10 fréttirnar. Að þeim loknum hófst bein útsending frá Airwaves tónlistarhátíðinni. Þar var verið að sýna beint frá tónleikum GusGus á KexHostel. Þar var enginn annar en hinn sami Högni Egilsson mættur með blautt hár eftir sturtuferð í kjölfar körfubolta-leiksins og með gítar í hönd. Þetta fannst mér alveg ótrúlegt. Fyrst tróð hann upp með körfuboltastrákunum og rúmum klukkutíma síðar var hann á sviði að spila á tónlistarhátíð í beinni útsendingu.

Að loknum tónleikunum fór ég að hugleiða að við Valsarar hefðum í gegnum árin átt fjölda samherja sem hefðu látið til sín taka í listum og menningarmálum. Með hjálp góðra félaga varð til neðangreindur listi af Völsurum frá ýmsum tímum sem hafa lagt ýmislegt af mörkum til lista- og menningarmála.



Körfuknattleiks- og Valsmaðurinn Högni Egilsson á sviði.

Langur en ekki tæmandi listi yfir Valsmenn í listum og menningu

Anna Sigríður Jóhannsdóttir Valskórnum, Baldur Helgason myndlistamaður, Baldur (Bongo) Rafnsson tónlistarmaður og tónlistarkennari, Bára Grímsdóttir tónskáld og kórstjóri Valskórsins, Benedikt Kristjánsson söngvari, Bergur Ebbi Benediktsson ljóðskáld og uppistandari, Bjarki Sigurðsson tónlistarmaður, Bjarni Hinriksson myndlistamaður, Björg Ólafsdóttir Vals-

kórnum, Björk Steingrimsdóttir Valskórnum, Björn Kristjánsson (Borko) tónlistarmaður, Chris Foster tónlistarmaður Valskórnum, Dýri Guðmundsson tónlistarmaður Valskórnum, Edda Lára Lúdvígsdóttir rithöfundur, Elínros Eiríksdóttir Valskórnum, Eyjólfur Jóhannsson tónlistarmaður, Finni Jóhannsson kvikmyndagerðarmaður, Sr. Friðrik Friðriksson stofnandi Vals og skáld, Friðrik Rafnsson þýðandi, Friðrik Rúnar Guðmundsson Valskórnum, Frímánn Helgason blaðamaður, Geir Ólafsson söngvari, Georg Páll Skúlason Valskórnum, Grímur Atlason framkvæmdastjóri Airwaves og tónlistarmaður, Guðbjörg B. Petersen Valskórnum, Guðjón Steinar Þorláksson tónlistarmaður fyrrum stjórnandi Valskórsins, Guðmundur Frímánnsson Valskórnum, Guðmundur Jörundsson hönnuður, Guðmundur Óskar Guðmundsson tónlistarmaður, Guðrún Sesselja Grímsdóttir Valskórnum, Gylfi Gunnarsson tónlistarmaður og fyrrum kórstjóri Valskórsins, Halldór Armand rithöfundur, Halldór Einarsson Valskórnum, Helga Birkiðóttir Valskórnum, Hermann Gunnarsson skemmtikraftur, Hilmar Oddsson kvikmyndagerðarmaður, Hrafnhildur Ingólfssdóttir Valskórnum, Högni Egilsson tónlistarmaður, Jakob Frímánn Magnús-



Geir Ólafsson á sviði.



Jóhann Alfreð uppistandari.

son tónlistarmaður, Jóhann Alfreð Kristinsson uppistandari, Jóhanna Gunnþórsdóttir Valskórnum, Jón Guðmundsson flautuleikari og tónlistarkennari, Jón Karl Helgason rithöfundur, Jón H. Karlsson Karlakórnum Fóstbræðrum, Karitas Halldórsdóttir Valskórnum, Kjartan Bragi Bjarnason tónlistarmaður, Kolbrún Vaka Helgadóttir menningarblaðamaður, Kristinn Hallsson óperusöngvari, Kristín Þóra Haraldsdóttir leikari, Kristín Magnúsdóttir Valskórnum, Kristín Ýr Bjarnadóttir rappari, Lára Kristjánsdóttir Valskórnum, Lárus Loftsson Fóstbræðrum, Lilja Jónasdóttir Valskórnum, Logi Pedro Stefánsson tónlistarmaður, Magnús Magnússon Valskórnum, Margeir Steinar Ingólfsson tónlistarmaður, Margrét Einarsdóttir búningshönnuður, Marta Kristín Friðriksdóttir söngkona, Ólafur Ó. Axelsson arkitekt og tónskáld, Ólafur Ásgeirsson leikari, Óttar Felix Hauksson tónlistarmaður, Ótt-



Valskórinn – maí 2015. Ljósmynd Þorsteinn Ólafs.

ar Sveinsson rithöfundur, Óttar Sæmundsen tónlistarmaður, Sigfús Halldórsson tónskáld, Sigurður Guðjónsson Valskórnum, Sólveig Hjaltadóttir Valskórnum, Stefán Jón Bernharðsson tónlistarmaður, Stefán Halldórsson rithöfundur og félagi í Valskórnum, Stefán Hilmarsson tónlistarmaður, Sturla Atlas rappari, Sveinbjörn I. Baldvinsson rithöfundur, Tryggvi Baldvinsson tónskáld, Unnsteinn Manuel Stefánsson tónlistarmaður, Viktor Már Bjarnason leikari, Víkingur Heiðar Ólafsson píanoleikari, Þorbjörg Roach Gunnarsdóttir tónlistarmaður, Þorgrímur Þráinsson rithöfundur, Þorsteinn Bachmann leikari, Þorsteinn Guðmundsson leikari, Þorsteinn Marelsson rithöfundur, Þóra Sjöfn Guðmundsdóttir Valskórnum, Þórarinn Gunnarsson rithöfundur, Þórarinn Valgeirsson Valskórnum, Þórður Jor-

undsson tónlistarmaður, Þuríður Ottesen Valskórnum, Örvar Smáráson tónlistarmaður.

Ofangreindur listi er vitaskuld ekki tæmandi og honum var ekki ætlað að vera það. En þvílíkur hópur listamanna. Það er ekki laust við að maður fyllist stolti að eiga þá að samherjum.

Íþróttir og listir eru ekki andstæður

Við sem erum foreldrar hvetjum börnin okkar til að stunda íþróttir og temja sér snemma á lífsleiðinni heilbrigðan lífsstíl. En við höldum líka að þeim bókum til að þau verði fluglæs sem gefur þeim gott veganesti fyrir nám og starf í lífinu. Við hvetjum börnin í tónlistarnám og forum með þau í leikhús og bíó. Ef það er eitthvað sem við ættum að hugleidda þegar við lítum yfir þennan glæsilega hóp listamanna úr roðum okkar Valsmanna þá er það vitaskuld að íþróttir og listir eru ekki andstæður. Við þurfum vitaskuld að rækta andann ekki síður en efnið. Rétt eins og ég vonast til að sem flestir Valsarar mæti á völlinn þá vona ég jafnframt að við verðum dugleg að lesa, mæta á tónleika, myndlistasýningar, bíó og leikhús.

Við samantekt nafnalistans hjálpuðu þau: Bára Grímsdóttir, Bára Jóhannsdóttir, Björn Kristjánsson, Georg Páll Skúla-son, Grímur Atlason, Hafrún Kristjánsdóttir, Halldór Einarsson, Unnsteinn Manuel Stefánsson, Vala Smáradóttir, Örvar Smáráson og fjölmargir félagar úr getraunastarfi Vals. Kann ég þeim bestu þakkir.



Henson og Þorsteinn Bachman.



Valskórinn – gott ár að baki. Valskórinn á vortónleikum í Háteigskirkju þann 5. maí 2015. Stórsöngvarinn Gissur Páll Gissurarson kom fram með Valskórnum ásamt Jónasi Þóri píanóleikara. F.v. Þuríður Ottesen, Karitas Halldórsdóttir, Stefán Halldórsson, Guðrún Sesselja Grímsdóttir, Þorbjörg Sóley Ingadóttir, Sigurður Guðjónsson, Björg M. Ólafsdóttir, Sólveig Hjaltadóttir, Jón Guðmundsson, Anna Sigríður Jóhannsdóttir, Jónas Þórir Þórisson, Friðrik Rúnar Guðmundsson, Hrafnhildur Ingólfsdóttir, Halldór Einarsson, Bára Grímsdóttir, Jóhanna Gunnþórsdóttir, Chris Foster, Þóra Sjöfn Guðmundsdóttir, Gissur Páll, Georg Páll Skúlason, Lára Kristjánsdóttir, Sigrún Steingrímsdóttir, Þórarinn G. Valgeirsson, Guðbjörg B. Petersen, Guðmundur Frímannsson, Magnús Magnússon, Helga Birkisdóttir, Elínros Eiríksdóttir, Nikulás Úlfar Másson, Björg Steingrímsdóttir, Anna Greta Moller og Lilja Jónasdóttir. Ljósmynd Þorsteinn Ólafsson.

Rómuð frammistaða heima og heiman

Valskórinn er líkur íþróttaliðum Vals að því leyti að hann æfir vel, leggur sig fram og stendur sig vel jafnt á heimavelli sem útivelli

Heimavöllur Valskórsins er Friðrikskapella. Þar æfir kórinn frá september fram í maí undir traustri stjórn Báru Grímsdóttur, tónskálds, þjóðlaga- og rímnaflýtyjanda. Jafnframt syngur kórinn þar fyrir áheyrendur tvívegis í desember ár hvert.

Jólatónleikarnir voru að þessu sinni sunnudaginn 6. des. og voru undirtektir góðar að vanda. Að auki kættust gestir yfir hlutaveltunni í hléinu og fóru ýmsir með góða vinninga heim að tónleikunum loknum. Miðvikudaginn 9. des. var árlegt adventukvöld Vals, KFUM og K og karlakórsins Fóstbræðra. Á adventukvöldunum er jafnan haldið á loft sálma-

textum og starfi séra Friðriks Friðriks-sonar, enda rekja félagin öll sögu sína til frumkvæðis hans.

Hér skal einnig nefndur söngur kórsins við athöfnina í félagsheimili Vals á gamlaársdag ár hvert, þegar Íþróttamaður Vals er útnefndur.

Eftir áramót er tekið til við undirbúning vortónleika kórsins sem haldnir eru sem næst afmælisdegi Vals, 11. maí. Það er því unnt að ganga til liðs við kórinn bæði á haustin og eftir áramótin og unnt er að bæta við söngfólki í allar raddir: Sópran, alt, tenór og bassa.

Vortónleikar Valskórsins hafa hin síðari ári verið haldnir í Háteigskirkju sem

þjórnar Valshverfunum. Vorið 2015 var óperutenórinn Gissur Páll Gissurarson gestasöngvari og söng m.a. í tónverki eftir Báru Grímsdóttur kórstjóra.

Það er orðinn fastur liður í starfi kórsins að syngja einu sinni á vetri í messu í Háteigskirkju og að þessu sinni bar það upp á sunnudaginn 18. október.

Það er því vart unnt að kalla Háteigskirkju útivöll kórsins, svo vanur sem hann er að syngja þar, en hins vegar má hiklaust tala um óvænta söngskemmtun kórsins á Hofi í Öræfum í febrúar sl. sem glæstan sigur á útivelli.



Valskórinn í æfingabúðum að Hofi í Öræfum. Frábær ferð í alla staði. Myndir Þorsteinn Ólafs.

Æfingabúðir Valskórsins í Öræfum og óvænt söngskemmtun

Kórinn fór í æfingabúðir í Öræfum helgina 20.–22. febrúar sl., æfði í barnaskólahúsinu í Hofgöðum og gisti í hótelinu að Hofi, sem einn kórfélaginn, Anna Sigríður Jóhannsdóttir, rekur. 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 sunnudegi, heldur varð að biða átekta fram á mánudag. Var þá veðurguðunum 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 okutæki. Þarna var ferðafolk 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



Hjónin Chris Foster og Bára Grímsdóttir kórstjóri.

á filmu og er enginn vafi á að hróður kórsins hefur borist víða um heim eftir þessa glæstu frammistöðu. Kannski nær hann að ávinna sér sæti í Evrópukeppni eins og fleiri meistaraflakkar Vals hafa gert á undanförunum árum!

Stefán Halldórsson



Gissur Páll söng á vortónleikum Valskórsins.



Glatt á hjalla að Hofi í Öræfasveitinni, f.v. Hrafnhildur, Lára og Guðrún Sesselja.



Húsráðendur að Hofi, hjónin Anna Sigríður og Knútur.



Nýi gervigrasvöllurinn bætir aðstöðuna mikið

Hlín Eiríksdóttir er 15 ára gömul og leikur knattspyrnu með 3. flokki og hlaut Lollabikarinn eftirsóttá á uppskeruhátíðinni í haust

Hlín hefur æft fótbolta með Val í um það bil 8 ár og er í Val vegna þess að hún kemur úr mikilli Valsfjölskyldu og af því að Valur er besta liðið.

Hvers vegna fótbolti? „Ég elti bara Möllu stóru systur mína, en það eru nú reyndar margir aðrir fótboltamenn í kringum mig. Ég hef æft ýmsar íþróttir, aðallega frjálsar en ég hef líka prófað að æfa gönguskiði, fimleika og fleira.“

Hvaða þýðingu hefur það fyrir þig að hafa fengið Lollabikarinn? „Mér finnst bara mjög ánægjulegt að hafa fengið Lollabikarinn. Verðlaunin gefa mér aukið sjálfstraust og svo eru nöfn nokkurra af mínum fyrirmyndum á bikarnum sem er mjög gaman og hvetur mig til þess að reyna að feta í fótspor þeirra áfram.“

Hvernig gekk ykkur á tímabilinu? „Seinasta tímabil gekk mjög vel hjá okkur enda var liðsheildin góð og metnaðurinn hjá leikmönnum og þjálfaranum mikill. Stemningin innan hópsins var yfirleitt mjög góð þó svo að æfingarnar hafi stundum farið í háaloft vegna keppnis-kapsins hjá leikmönnum. Við tókum þátt í Reykjavíkurmótinu, Íslandsmótinu, bikarkeppni KSÍ og Rey Cup og unnum öll þessi mót nokkuð sannfærandi fyrir utan bikarkeppnina sem var mikil vonbrigði.“

Hvernig eru þjálfarar þínir? „Þjálfararnir mínir hafa mjög mikinn metnað og eru líka klárir í fótbolta og þjálfun. Góður þjálfari er góður í samskiptum, óhræddur við að gera breytingar á liði og þorir að hrósa og skamma þegar að það á við.“

Skemmtileg atvik úr boltanum: „Margar af mínum skemmtilegustu minningum úr boltanum urðu til þegar

við vorum að keppa á Gothia Cup í fyrra. Þar á meðal þegar að við plötudum Rósu í flokknum okkar í stærsta rússíbanann í Liseberg og eftir á hældum við að hún væri að deyja, hún var svo hrædd. Það var líka mjög gaman þegar við fórum út fyrir skólann sem við vorum að gista í og drápum nokkra froska og jörðuðum þá svo. Einnig er mjög eftirminnilegt þegar Magga þjálfari sendi mig og Ólofu vinkonu mína út úr hugleiðslu á þæjumótinu í Vestmannaeyjum vegna þess að við vorum svo óþekkar, svo skoraði Ólof sigurmarkið í leiknum daginn eftir og Magga var alls ekki kát þegar við sögðum henni að þetta hafi verið allt út af því að við slepptum hugleiðslunni. Mín skemmtilegasta minning inni á fótboltavellinum er þegar við sigruðum Rey Cup í vítaspyrnukeppni árið 2013 eftir að ein stelpa í okkar liði fékk rautt spjald á seinustu mínútu og hitt liðið klúðraði vítaspyrnu sem hefði getað tryggt þeim sigurinn.“

Fyrirmyndir í fótboltanum: „Fyrirmyndir mínar eru fyrst og fremst þeir leikmenn sem að leggja sig fram fyrir liðið og sýna góðan karakter innan vallar sem utan. Sá leikmaður í karlaboltanum sem ég held mest uppá er hollenski kantmaðurinn Arjen Robben en í kvennboltanum er það Glódís Perla Viggósdóttir sem leikur með íslenska landsliðinu og Eskilstuna í Svíþjóð.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í fótbolta og lífinu almennt? „Mig langar að mennta mig vel og stofna fjölskyldu. Eftir 10 ár ætla ég að vera að spila fótbolta í góðu liði og hafa gaman af því og svo vona ég að sjálfsgöðu að ég muni vera spilandi í „bláu trøjunni“ reglulega.“

Hver er frægasti Valsarinn í fjölskyldunni þinni? „Frægasti Valsarinn í fjölskyldunni minni er mamma mín sem heitir Guðrún Sæmundsdóttir, hún spilaði marga leiki með meistaraflokki í Val

og líka fjölmarga landsleiki og var mjög góð að eigin mati og eflaust eru margir sammála henni en ég hef aldrei séð hana spila fótbolta. Besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni í dag er líklega stóra systir mín sem heitir Málfríður og er leikmaður 2. og meistaraflokks í Val.“

Stuðningur foreldra: „Ég hef fengið allveg gríðarlega mikinn og góðan stuðning frá foreldrum og systkinum. Mamma og pabbi hafa alltaf verið mjög dugleg að mæta á leiki og fylgjast vel með. Þau hvetja mig líka áfram og mamma er alltaf að segja mer allskonar sálfræðitrix sem hún notaði í boltanum í gamla daga. Að mínu mati er viðhorf og áhugi foreldra algjört lykilatriði og þau hafa hjálpað mér mikið í öllu sem að ég tek mér fyrir hendur, hvort sem það er fótboltinn, skólinn eða eitthvað annað.“

Hvað finnst þér mikilvægast að gera hjá Val til að efla starfið í yngri flokkum félagsins? „Mér finnst mikilvægt að Valur leggi metnað sinn í að ráða góða þjálfara og sýni yngri iðkendum áhuga til dæmis með því að setja meistaraflokkana ekki alltaf í forgang.“

Hvernig er aðstaðan á Hlíðarenda til að æfa fótbolta? „Aðstaðan er núna orðin góð eftir að nýja gervigrasið kom til sögunnar. Knattspyrnuhúshús væri það helsta sem að væri hægt að gera til þess að bæta aðstöðuna, en miðað við hvað framkvæmdirnar sem nú standa yfir hafa dregist held ég að það sé fjarlægur draumur.“

Hvað finnst þér að Valur geti gert til að vinna gegn einelti í íþróttum? „Reyna að blanda krökkunum meira þannig að allir kynnist öllum og að vera bara vel vakandi og bregðast við þeim vandamálum sem koma upp.“

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

Hver eru þín einkunnarorð? „Þeir skora sem þora.“

SPORTS DIRECT.com

HLAUPASKÓR Í ÚRVALI



**SPORTS
DIRECT.com**

Skógarlind 2

Opnunartími
Mán-mið: 10-19
Fim: 10-21
Fös: 10-20
Lau-Sun: 10-18



Hin
Fullkomna
Gjöf

Gildir í
verslunum
Sportsdirect.com
á Íslandi!





Meistaraflokkur Vals í knattspyrnu 2015. Efsta röð f.v.: Thomas Guldborg Christensen, Kristinn Ingi Halldórsson, Sigurður Egill Lárusson, Orri Sigurður Ómarsson, Emil Atlason, Baldvin Sturluson, Bjarni Ólafur Eiríksson. Miðröð f.v.: Ólafur Jóhannesson þjálfari, Rajko Stanisic markmannsþjálfari, Iain James Williamson, Patrick Pedersen, Mathias Schlie, Kristinn Freyr Sigurðsson, Gunnar Gunnarsson, Haukur Hilmarsson, Sigurbjörn Hreiðarsson aðstoðarþjálfari, Halldór Eypórsson liðsstjóri. Fremsta röð f.v.: Andri Adolphsson, Einar Karl Ingvarsson, Anton Einarsson, Haukur Páll Sigurðsson, Ingvar Kale, Andri Fannar Stefánsson og Tómas Óli Gardarsson. Mynd Þorsteinn Ólafs.

Bikarmeistarar, blómlegt starf, góður andi, kraftur og björt framtíð

Skýrsla knattspyrnudeildar Vals afrekssvið árið 2015

Stjórn afrekssviðs knattspyrnudeildar starfsárið 2015:

E. Börkur Edvardsson formaður
Björn Guðbjörnsson varaformaður
Jón Gretar Jónsson
Sigurður K. Pálsson
Sigurður Gunnarsson
Jón Höskuldsson
Þorsteinn Guðbjörnsson
Davor Purusic

Afreaksstjórn heldur utan um meistaraflokka og 2. flokk karla og kvenna, að vanda var starfið viðamikil og krefjandi.

Starflíð

Vetraraðstæður til knattspyrnuíðkunar eru ekki nægilega góðar á Hlíðarenda og meistaraflokkur sem og 2. flokkur þurftu að æfa á ýmsum völlum í vetur. Þetta hafði og hefur haft áhrif á félagsþáttinn, er kostnaðarsamt, tímafrekt og ekki til þess að laða ungt knattspyrnufólk að

Hlíðarenda. Mikið rask var á starfinu í sumar sem og tölverð fækkun áhorfenda þegar heimavöllurinn var tekinn upp og gervigras sett á.

Til framtíðar þá teljum við að þessi ákvörðun að setja gervigras í stað náttúrugrass sé heillavænleg og muni hafa jákvæð áhrif á knattspyrnuna í Val og muni bjóða upp á mikla möguleika til framtíðar. Hins vegar mun einn völlum duga skammt og því er það nauðsynlegt að mati stjórnar að ráðast strax í byggingu knattþúss að Hlíðarenda.



Patrick Pedersen varð markakóngur Pepsi-deildarinnar með 13 skorðu mörk og fékk að launum gullskó Adidas. Mynd Þorsteinn Ólafs.

Fjármál afrekssvið knattspyrnudeildar eru í stöðugri endurskoðun og sífellt reynist erfiðara að finna samstarfsaðila, auglýsingar og styrki. Krafan um árangur er alltaf til staðar í Val og færri gefa sig að starfinu frá ári til árs. Þegar sagan er rifjuð upp, er ljóst að það er ekki tilviljun sem hefur ráðið sigurgöngu Vals í rúm 100 ár, heldur hugsjónir, eldmóður og óeigingjörn vinna og framlag fjölda fólks, jafnt innan vallar sem utan.

Nú er svo komið að stjórn afrekssviðs knattspyrnudeildar telur það orðið algjöra nauðsyn og í raun forsendu fyrir velgengi til að Valur geti haldið út öfluggu starfi í ört harðandi samkeppni að ráða sérstakan starfsmann deildarinnar. Benda má á að yfirgnæfandi meirihluti liða í efstu deild eru með starfsmann sem eingöngu sinnir málefnum afrekshliðar starfs síns.

Stjórn afrekssviðs knattspyrnudeildar þakkar samstarfsaðilum fyrir gott og árangursríkt sumar, Íslandsbanka, Vodafone, N1, Húsmiðjunni, Bílaleigu Akureyrar, Byko, Eimskip, Olís og 10/11. Sérstakar þakkir fá Helgi Magnússon og Grímur Sæmundsen fyrir sitt ómetanlega framlag og samstarf.



Bikarmeistarar 2015 fagna titilinum. Mynd Þorsteinn Ólafs.

Stjórn afrekssviðs knattspyrnudeildar þakkar Knattspyrnufélaginu Þrótti fyrir gott samstarf á liðnu sumri en félagin tefldu fram sameignlegu liði í 2. flokki kvenna.

Titlar unnust á árinu, við eignuðumst nýja landsliðsmenn, ungt og upprennandi knattspyrnufólk gerði sína fyrstu samninga við félagið, kraftur, árangur, samkennd og skýr markmið einkenndu starf þjálfara okkar þannig að það er ekki nein ástæða fyrir öðru en bjartsýni og tilhlokkun fyrir næsta tímabili.

Meistaraflokkur karla

Þjálfarar og starfsmenn meistaraflokks karla voru Ólafur Jóhannesson aðalþjálfari, Sigurbjörn Hreiðarsson aðstoðarþjálfari, Rajko Stanisic markmannsþjálfari, Kjartan styrktarþjálfari, Halldór Eypórsson liðs- og búningastjóri, Þorsteinn Guðbjörnsson liðsstjóri, Baldur Þórólfsson læknir, Valgeir og Jóhann sjúkraþjálfarar.

Tímabilið byrjaði kröftuglega en við urðum Reykjavíkumeistarar eftir sigur á Leiknismönnum í febrúar 0-3, duttum hins vegar út í undanúrslitum Lengjubikarsins, tap á móti liði Breiðabliks.



Patrick Pedersen í leik gegn ÍA í Pepsi-deildinni í sumar. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Haukur Ásberg Hilmarsson í leik gegn ÍBV í Pepsi-deildinni í sumar. Mynd Þorsteinn Ólafs.

Liðið fór síðan í vel heppnaða æfingaferð til Spánar og æfði að krafti fram að Íslandsmóti sem hófst 3. maí á heimavelli og tókum við á móti nýliðum Leiknis og fer umræddur leikur ekki í sögubækur okkar því við steinlágum 0-3. Næstu leikir voru kröftugur, óheppnir að landa ekki sigri á móti Víkingum í næsta leik en hann fór 2-2 og síðan tóku við góðir sigrar á móti FH 2-0 og KR 3-0. Við vorum lengi vel í toppbarráttu en gáfum eftir í síðari umferð og enduðum mótið í 5. sæti en fengum markakóng deildarinnar því Patrick Pedersen gerði



Sigurður Egill Lárusson skorar með skalla í sigurleik gegn FH í Pepsi-deildinni í sumar. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Tveir í góðum gir á fyrsta heimaleik í Pepsi-deildinni, f.v. Þorsteinn Ólafur og Salih Heimir Þorca. Mynd Jón Grétar Jónsson.



Stuð í stúkanni hjá stuðningsmönnum. Mynd Þorsteinn Ólafur.

sér lítið fyrir og skoraði 13 mörk í þeim 20 leikjum sem hann tók þátt í.

Leikmannahópur okkar var helst til of þunnskipaður sem kom eilítið í bakið á okkur þegar liða tók á mótið. Griðarlega kostnaðarsamt er að halda úti stórum hópi sem nauðsynlegt er til að takast á við langt sumar og gæta þarf að því að missa ekki félag eins og FH, KR, Breiðablik og Stjörnuna framúr sér til framtíðar því erfitt verður að ná þeim ef slíkt gerist.

Danskur leikmaður, Thomas Guldborg Christiansen gekk til liðs við okkur eftir fyrstu umferð Íslandsmótsins og hafði griðarlega góð áhrif á liðið innan sem utan vallar, óhætt er að segja að hann hafi breytt leik liðsins enda einn besti erlendi leikmaður sem leikið hefur hér á landi. Patrick Pedersen blómstraði í sumar og varð eins og áður sagði markakóngur.

Borgunarbikarinn var síðan mót okkar Valsmanna, fórum vel af stað og sigur á Víkingum á Víkingsvelli tryggði sæti

okkar í undanúrslitum þar sem KA á Akureyri beið okkar. Það þurfti víta-spurnukeppni til að útkljá úrslit þess leiks og það var Emil Atlason sem tryggði sætið í úrslitaleiknum með marki úr síðustu spyrnunni. Úrslitaleikur við KR var staðreynd og var hann leikinn um miðjan ágúst. Mikill fjöldi áhorfenda var á leiknum og öll umgjörð til fyrirmyndar og mikið lagt í hann. Það voru 5.800 áhorfendur á vellinum og langt er síðan slíkur fjöldi hefur verið á leik með Val. Við höfðum mikla yfirburði í leiknum og sigruðum verðskuldað 2-0 með mörkum frá Bjarna Ólafi og Kristni Inga. Griðarlegur og langþráður fögnuður braust út á meðal okkar stuðningsmanna og var titlinum fagnað með eftirminnilegum hætti að Hlíðarenda langt fram á nótt.

Sumarið var jákvætt að mörgu leyti, bikarsigur vannst og þar með Evrópusætið tryggt eftir átta ára fjarveru sem var yfirlyst markmið fyrir sumarið.

Spennandi tímar eru framundan, Ólaf-



ur og Sigurbjörn munu stjórna liðinu áfram og ljóst að miklar væntingar verða gerðar til okkar um árangur sem við ætlum að standa undir.

Meistaraflokkur kvenna

Þjálfarar og starfsmenn meistaraflokks kvenna voru Ólafur Brynjólfsson aðalþjálfari, Ásta Árnadóttir aðstoðarþjálfari og sjúkráþjálfari, Rajko Stanisic markmannspjálfi, Kristbjörg Ingadóttir og Elfa Scheving Sigurðardóttir liðs- og búningastjórar.

Meistaraflokkur kvenna byrjaði sitt tímabil ágætlega en tapaði grátlega úrslitaleik Reykjavíkurmótsins á móti KR 1-2. Liðið er ungt og efnilegir leikmenn að stíga sín fyrstu skref og aðrar að banka hressilega á dyrnar. Ljóst að framtíðin er björt því við eigum fjölmarga leikmenn í yngri landsliðum. Íslandsmótið gekk hins vegar ekki nægjanlega vel þegar á heildina er lítið en liðið byrjaði engu að síður ágætlega en gaf óþarflega mikið eftir síðari hlutann.





Borgunarbikarinn gekk hins vegar vel en liðið datt út í dramatískum leik á móti Selfossi í undanúrslitum 3-2.

Uppbyggingarstarfið er hafið og nú þegar hefur Margrét Lára Viðarsdóttir ákveðið að leika með liðinu a.m.k næstu tvö árin jafnframt því að koma inn í þjálfarateymið. Ljóst er að markið verður sett hátt og vonir standa til að liðið verði styrkt en frekar.

Annar flokkur kvenna

Við vorum í samstarfi við Þrótt í 2. flokki kvenna þetta sumarið og það samstarf gekk að mörgu leyti ágætlega þrátt fyrir að margt hefði betur mátt fara. Liðið endaði í 5. sæti í Faxaflóamótinu, og í 6. sæti á Íslandsmótinu. Nú þegar hefur verið ákveðið að tefla fram liði eingöngu undir merkjum Vals á næsta tímabili enda stórfnilegar knattspyrnukonur að ganga upp úr 3. flokki. Þess má geta að við áttum 5 landsliðsstelpur í U17 í sumar.

Annar flokkur karla

2. flokkur karla byrjaði sitt tímabil vel og sigraði á Reykjavíkurmótinu sannfærandi, Íslandsmótið byrjaði ágætlega en síðan tók við skelfilegt tímabil og svo fór að lokum að liðið féll í c-deild og leikur þar á næsta ári. Engu að síður eru efni- legir piltar í flokknum og nokkrir þeirra voru í hópi meistaraflokks á liðnu sumri og ljóst að þeir munu banka hressilega á þær dyr til framtíðar. Nú þegar hafa þeir Aron Elí Sævarsson, Jón Freyr Eyjólfsson, Marteinn Högnason, Darri Sigþórsson og Edvard Dagur Edvardsson gert samning við knattspyrnudeild afreksstjórnar Vals.

Viðurkenningar á uppskeruhátíð meistaraflokka

Á lokahófi knattspyrnudeildar Vals voru veittar viðurkenningar fyrir efnilegustu og bestu leikmenn meistaraflokka félagsins

Meistaraflokkur karla

Bjarni Ólafur Eiríksson besti leikmaður
Orri Sigurður Ómarsson efnilegastur

Meistaraflokkur kvenna

Hildur Antonsdóttir besti leikmaður
Málfriður Eiríksdóttir efnilegust

Langar að þakka félögum mínum í stjórn og þeim fjölmörgu sem gefa tíma sinn til Vals fyrir óeigingjarni starf og oft á tíðum vanþakklátt, án þessa fólks væri ekki hægt að halda út jafn öflugum starfi og knattspyrnudeildin stendur fyrir.

*Með Valskveðju
E. Börkur Edvardsson, formaður*

Vesna Elísa Smiljkovic semur við knattspyrnudeild Vals út leiktíðina 2017

Vesna Elísa Smiljkovic, 32 ára sóknarleikmaður Vals hefur skrifað undir samning við knattspyrnudeild Vals sem gildir út leiktíðina 2017. Vesna var einn besti leikmaður Valskvenna á liðinni leiktíð í Pepsi-deildinni. Vesna skoraði 9 mörk fyrir Valskonur auk þess að spila lykilþátt í allri sóknaruppbyggingu liðsins. Í til-efni af samningnum var haft samband við Vesnu og þetta hafði hún að segja um Val og samningin:



„Þetta er frábært, það er gott að vera áfram í Val. Stjórn knattspyrnudeildar hafði samband við mig fljótlega eftir að leiktíðin kláraðist og vildi halda mér. Mér líður mjög vel í Val, félagið er sem mín önnur fjölskylda. Leikmannahópurinn er frábær og gríðarlega margir hæfileikaríkir ungir leikmenn í hópnunum sem vilja læra knattspyrnu.

Mér finnst frábært hvað þær eru tilbúnar að leggja mikið á sig, þetta eru leikmenn sem líta upp til mín, vilja reglulega æfa aukalega með mér eftir æfingar og eru tilbúnar að leggja 200% á sig til að verða betri.

Þjálfarateymið er mjög gott sem og annað við félagið. Valsliðið er í mikilli þróun og mótun en spilar samt góðan fótbolta í dag, og það eru mjög spennandi tímar framundan og allir róa í sömu átt. Ég er mjög glöð að vera áfram í Val.

Af valur.is



Íslandsmeistarar í 3. flokki kvenna í knattspyrnu. Valsstúlkurnar í 3. flokki urðu Íslandsmeistarar í sumar og unnu Breiðablik 4-1 í úrslitum Íslandsmótsins og höfðu áður unnið ÍA 3-2. Valsstúlkurnar, bæði í 3. flokki A og B fóru taplausar í gegnum Íslandsmótið. Stúlkurnar urðu einnig á árinu tvöfaldir meistarar á Rey Cup og Reykjavíkurmeistar, bæði í A og B liðum.

Neðri röð frá hægri: Mist Þormóðsdóttir, Ólöf Jóna Marinósdóttir, Lea Björt Kristjánsdóttir, Vilhelmína Ómarsdóttir, Auður Ester Gestsdóttir, Eygló Þorsteinsdóttir, Elma Rún Sigurðardóttir, Hlín Eiríksdóttir, Harpa Karen Antonsdóttir og Ísold Kristín Rúnarsdóttir. **Efri röð frá hægri:** Rannveig Karlsdóttir, Selma Özkan, Miljana Ristic, Katla Garðarsdóttir, Telma Sif Búadóttir, Karen Hrönn Sævarsdóttir, Eva María Jóns, Diljá Hilmarsdóttir, Eydís Arnarsdóttir, Rakel Leósdóttir, Rosalíe Sigrúnardóttir, Freyja Friðbjófsdóttir, Valgerður Marija Purisc og Sigurður P. Sigurþórsson. Ljósmynd Sif Sigfúsdóttir.

Yngri flokkar

3. flokkur kvenna

Besta við flokkinn: Baráttuandi, liðs- heild, sjálfstraust og glöðværð. Stelpurnar leggja sig alltaf 110% fram bæði á æfingum og í leikjum, en það er án efa lykillinn að þeim árangri sem hópurinn hefur náð. **Helstu markmið:** Að vera stolt Reykjavíkur, skora mörkin og vinna alla leiki.

Mestu framfarir: Miljana Ristic

Besta ástundun: Ólöf Jóna Marinósdóttir

Leikmaður flokksins: Ísold Kristín Rúnarsdóttir

Friðriksbikarinn: Mist Þormóðsdóttir

Lollabikarinn: Hlín Eiríksdóttir

4. flokkur kvenna

Besta við flokkinn: Lítil en samstilltur hópur af hæfileikaríkum stelpum sem eru tilbúnar að leggja sig fram til að ná árangri. **Helstu markmið:** Leggja sig fram, hafa trú á sjálfum sér og hafa gaman. Flokkurinn fór í æfingaferð til Hveragerðis þar sem gíst var á Örkinni og æft og leikið í Hamarshöllinni. A og B lið enduðu í 2. sæti í Reykjavíkurmótinu. Á Íslandsmótinu varð liðið í 4. sæti í 11 manna bolta en Íslandsmeistarar í 7 manna boltanum. Flokknum gekk vel í Rey cup með, B liðið var 1 marki frá undanúrslitum og endaði í 5. sæti en A liðið komst alla leið í úrslitaleikinn en tapaði honum á sorglegan hátt 1-0.

Mestu framfarir: Auður Sveinbjörnsdóttir

Besta ástundun: Katrín Rut Kvaran

Leikmaður flokksins: Ísabella Anna Húbertsdóttir

5. flokkur kvenna

Besta við flokkinn: Leikmenn eru tilbúnir að leggja á sig og tilbúnir að taka leiðsögn og læra. Helstu markmið: Fjölga iðkendum og búa til Valsara.

Í flokknum voru um 25 stelpur fæddar árið 2003 og 2004. Flokkurinn tók þátt í nokkrum mótum á liðnu tímabili. Þar á meðal Goðamótinu á Akureyri, Reykjavíkurmótinu, Þæjumótinu í Vestmannaeyjum, Sínamótinu og tók að sjálfsögðu þátt í Íslandsmótinu. Stelpunum gekk almennt mjög vel á þessum mótum. Stærsti sigurinn á þessu tímabili var samt hversu margar nýjar stelpur byrjuðu á



Valsmenn að skora mark í 2. flokki í sumar. Mynd Þorsteinn Ólafs.

EDVARD BORKUR EDVARDSSON CHAIRMAN OF VALUR REYKJAVÍK

There are some exciting times which lie ahead for Valur Reykjavík with the construction of a new sports hall and apartments on the club's old ground. I ask Valur Chairman Edward Borkur Edwardsson why he has set up the club and what he has learned from the experience. "I set up the club because there are some foreign players who are professional, our players are not pro but our vision for the future is to go professional."

I also asked about the reason for the club changing to artificial turf. "He goes on to tell me: "The main reason was to get the best use out of our investment in the field, as our players use both all year round in all kinds of weather and the new sports hall will be of great use to our junior players to help our goals."

The club saw the Icelandic cup this season for the 10th time. "I asked Edward in Valur not an aim but for each season he replies "Yes we want to do even better next season our goals are not very high."

Valur are one of the oldest clubs in their first ever national title and its become one of the best teams in the country ever since. "The club has set out a strategy to the rest of their rivals that they are going to be the best everyone has to beat, and with the developments on the new sports hall, many clubs will trail in the wake of the likes of Valur and FH who are investing vast amounts of money into their youth development system when I was over at Valur in 2005 they only had a concrete terrace at the old Hlíðavellir ground and a small sports hall, the construction of this club is amazing!"

THE NEW LEGACY FOR THE DEVELOPMENT OF THE CLUB IS IN PROGRESS

Um fjöllum um Val í erlendum miðlum.



Reykjavíkarmeistarar Vals í 2. flokki A. Í efri röð f.v. Brynjar Smári Guðráðsson, Marteinn Högni Elíasson, Jón Örn Gunnarsson, Viktor Freyr Vilhjálmsson, Bjarki Steinar Björnsson, Róbert Snær Ólafsson, Börkur Thor Rosenberg, Jón Arnar Stefánsson, Gestur Daníelsson, Victor Páll Sigurðsson, Edvard Dagur Edvardsson. Í fremri röð f.v. Salih Heimir Þorca þjálfari, Magnús Guðlaugur Magnússon, Róbert Steinar Aðalsteinsson, Gunnar Árni Guðmundsson, Oddur Tyrþingur Oddsson, Andri Steinarr Viktorsson, Andri Freyr Guðráðsson, Hjálmar Ingi Kjartansson, Aron Elí Sævarsson, Gunnar Magnús Bergs. Mynd Þorsteinn Ólafs.

æfa hjá okkur ásamt góðum sigrum innan vallar sem utan. Stelpurnar gerðu margt skemmtilegt saman fyrir utan æfingarnar. Mikil áhersla var lögð á að efla félagsleg tengsl og kenna stelpunum mikilvæg gildi, t.d. hvernig er að vera hluti af hópi og koma vel fram við hverja aðra. Tímabilið var frábært í alla staði, stelpurnar tóku miklum framförum bæði sem einstaklingar og lið. Í hópnum er mikið efnið sem mikilvægt er að hlúa vel að á komandi árum.

Mestu framfarir: Áróra Davíðsdóttir

Besta ástundun: Fjola Rúnarsdóttir

Leikmaður flokksins: Amanda Andradóttir Jacobsen



Anton Ari Einarsson markvörður Vals í knattspyrnu valinn í u-21 landsliðið. Anton lék nokkra leiki fyrir Val í sumar og er talinn meðal efnilegustu markvarða landsins.

6. flokkur kvenna

Tímabilið hjá 6. flokki kvenna var hreint út sagt frábært. Flokkurinn, sem samanstóð af um 40 stelpum, æfði vel og duglega yfir allan veturinn sem skilaði sér í ánægju bæði innan sem utan vallar meðal leikmanna og þjálfara. Þegar tók að vora hófst mótahrina en hópurinn fór á 6

mót ásamt Íslandsmóti. Hópurinn náði virkilega góðum árangri og hjálpuðu þessi mót við að skapa góðan liðsanda innan hópsins fyrir komandi tímabil.

7. flokkur kvenna

Hópurinn samanstóð af 25 efnilegum og áhugasömum stelpum sem voru duglegar



Þjálfarateymi Vals í meistara- og 2. flokki í knattspyrnu á lokahófinu. F.v. Þór Steinar Ólafs, Sigurbjörn Hreiðarsson, Rajko Stanisic, Ólafur Davíð Jóhannesson, Salih Heimir Þorca, Halldór Eypórsson, Ólafur Brynjólfsson og Elfa Scheving Sigurðardóttir. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Yngri flokkar styðja við meistaraflokk.



Íslandsmeistarar eða Hnátumótsmeistarar Vals í 6. flokki A. F.v. Hugrún Lóa Kvaran, Valgerður Gríma Sigurjónsdóttir, Katla Tryggvadóttir, Júlíana Magnúsdóttir, Sigríður Theódóra Guðmundsdóttir og Arngunnur Kristjánsdóttir.

að taka framförum yfir veturinn. Flokkurinn fór á 4 mót yfir sumarið ásamt því að spila æfingaleiki sem að hjálpaði við að þjappa leikmönnum og foreldrum þeirra saman.

Það verður virkilega skemmtilegt að fylgast með þessum skemmtilegu og efnilegu stelpum í framtíðinni, bæði innan sem utan vallar.

8. flokkur kvenna

I upphafi vetrar voru um það bil 8 stelpur á æfingum en það gekk vonum framur að fjölga í hópnum og um áramót voru komnar um 18 stelpur sem mættu reglulega á æfingu. Það var gaman að sjá hversu miklar framfarir stelpurnar sýndu og sást það einna best á lokamótinu í sumar. Á því móti voru aðeins tvö kvennalið í 8. flokki og þurftu stelpurnar því að keppa líka á móti sterkum strákalíðum. Þar létu stelpurnar ekkert undan og strákarnir þurftu að hafa vel fyrir leiknum. Það er augljóslega mikil framtíð í þessum hópi.

3. flokkur karla

Besta við flokkinn: Var að sjá hveru miklar framfarir áttu sér stað hjá flokknum. Einnig öflug líðsheild sem gefst ekki upp sama á hverju dýnur. Helstu markmið: Að sjá framfarir hjá leikmönnum og að skapa öfluga líðsheild.

Í lok september hóf 3. flokkur karla æfingar að nýju eftir frí með nýja þjálfara og þar af leiðandi nýjar áherslur og verkefni. Sterkur kjarni leikmanna æfði af krafti allan veturinn með miklum árangri þrátt fyrir erfið veðurskilyrði. Sumarið reyndist ágætlega. Þrátt fyrir hæga byrjun á tímabilinu hrökk liðið í gang í sumar og eftir langa sigurhrinu réðst það í síðasta leik tímabilsins hvort liðið færi upp um deild en úrslit urðu því miður ekki liðinu í hag. Flokkurinn tók þátt í ReyCup sem var skemmtileg upplifun fyrir drengina, þá kannski sérstaklega að keppa á móti sterkum erlendum liðum og var þeirri áskorun tekið með trompi. Flokkurinn fór einnig í gríðarlega skemmtilega ferð austur á Höfn þar sem við tókum Sindra í kennslustund og áttum hörkuleik við UÍA á Reyðarfirði. Allir reyndust sammála um að ferðin hafi heppnast gríðarlega vel og var framkoma strákanna innan vallar sem utan til fyrirmyndar.

Mestu framfarir: Cristian Catano

Besta ástundun: Patrik Írisarson

Leikmaður flokksins: Jón Freyr Eyþórsson

Friðriksbikarinn: Sveinn Jónsson

4. flokkur karla

Besta við flokkinn: Fjólmenur og breiður hópur af efnilegum strákum sem eru tilbúnir að leggja mikið á sig til að verða betri í fótbolta. Helstu markmið: Læra grunnatriði 11-manna bolta og læra ákveðin grunngildi í æfingum og leikjum nú þegar fullorðinsbolti nálgastratt.

Strax í upphafi tímabils var ljóst að flokkurinn yrði fjólmenur og þrjú lið skráð til leiks á öll helstu mótin, Reykjavíkurmótið og Íslandsmótið. Hópurinn var vel samstilltur og ríkti góður andi á æfingum og síðan þegar flokkurinn kom saman t.d. til að gista í Valsheimilinu og spila fótbolta eða sjá um að manna boltasækjarastöðurnar á heimaleikjum meistaraflokks karla. Fótboltalega bættu strákarnir sig mikið á tímabilinu. Farið var í frábæra æfingaferð á Hvolsvöll á vormánuðum og svo var tekið þátt í Rey Cup í Laugardalnum. Fjólmarginir frábærir leikir, mikið brallað utan vallar og mjög lærdómsríkt tímabil að baki í 4. flokki karla.

Mestu framfarir: Júlíus Breki Þóruson

Besta ástundun: Stormur Magnússon

Leikmaður flokksins: Benedikt Warén

5. flokkur karla

Besta við flokkinn: Frábær andi í hópnum og góðir fótboltastrákar sem eru ótrúlega duglegir að mæta á æfingar og vilja læra og verða betri. Helstu markmið: Sjá framfarir í tæknilegum þáttum og skilningi á leiknum og viðhalda góðri stemningu í hópnum.

Fimmti flokkurinn samanstóð af mjög áhugasömum og duglegum strákum en æft var fjórum sinnum í viku. Flokkurinn fór í æfingaferð til Hveragerðis og æfði í loftbólúhúsinu þar, gistikvöld í Valsheimilinu voru að sjálfsögðu fastur punktur í dagskránni fyrir utan fjöldann allan af leikjum í Reykjavíkurmótinu og Íslandsmótinu. Flokkurinn fór síðan á N1-mótið á Akureyri sem er alltaf hápunktur ársins hjá þessum strákum og ógleymanlegar minningar innan vallar sem utan sem strákarnir skapa sér. Sumrinu var svo lokað með góðri ferð á Olismótið á Selfossi.

Mestu framfarir: Kári Daníel Alexandersson

Besta ástundun: Oddur Sigurðarson

Leikmaður flokksins: Benedikt Darri Gunnarsson

6. flokkur karla

Í hópnum eru um 60 strákar sem æfðu reglulega við ýmsar aðstæður sl. vetur.



6. flokkur karla á Hlíðarenda.
Mynd Stína Terrazas.



6. fl. kvenna hnátumótsmeistarar 2015



Pollamótsmeistarar Vals í 6. flokki A-liða í knattspyrnu 2015 en B- og C-lið Vals komust líka í úrslitakeppnina. Neðri röð frá vinstri: Kolbeinn Jónsson, Hilmar Hrafn Gunnarsson, Björn Magnússon. Efri röð frá vinstri: Kári Stephensen, Baldur Fannar Ingason, Björgvin Hugi Ragnarsson, Róbert Winther. Þjálfari: Arnar Steinn Einarsson. Ljósmynd: Jón Oddur Guðmundsson.



Hnátumótsmeistarar ásamt Víkingi í flokki B liða. Á myndinni eru einnig nokkrar stúlkur úr A liðinu. F.v. Selma Karlsdóttir, Cicely Steinarinn Pálsdóttir, Sigríður Theódóra Guðmundsdóttir, Eva Stefánsdóttir, Júlíana Magnúsdóttir, Elísa Björnsdóttir, Valgerður Rún Samúelsdóttir, Tinna Tynes, Arngunnur Kristjánsdóttir, Þórdís María Aikman þjálfari, Valgerður Gríma Sigurjónsdóttir, Salka Mei Andrésdóttir, Freyja Sól F. Heldersdóttir, Katla Tryggvadóttir og Hugrún Lóa Kvaran.

Strákarnir voru hörkuduglegir og mjög góðir í að meðtaka þær æfingar sem þjálfararnir settu fyrir þá. Flokkurinn var mjög duglegur að taka þátt í mótum og fóru á alls 11 mót á tímabilinu. Stærstu mótin voru Orkumótið í Eyjum og Króksmótið ásamt Íslandsmótinu. Árangurinn var til fyrirmyndar hjá strákunum og unnu þeir nokkur af þessum mótum og þ.á m. (Vísmót Þróttar og Lemon mót FH). A-liðið komst síðan í loka-keppnina á Orkumótinu í Eyjum og kórónaði svo gott tímabil með því að vinna Íslandsmót 6. flokks. Ljóst er að Valsarar eru mjög heppnir að að eiga svo öflugan hóp af drengjum og það er vonandi að félagið beri gæfu til að sinna þessum strákum eins vel og mögulegt er.



7. flokkur kvenna.

7. flokkur karla

Flokkurinn var ansi stór þetta árið, alls 65 skráðir þegar mest var.

Skiptingin var jöfn á milli ára en talsvert þjálfarabrá var þennan veturinn, því miður.

Alls voru 3 þjálfarar með flokkinn. Tekið var þátt í nokkrum mótum þetta árið, Hamarsmótinu í Hveragerði, Norðurlandsmótinu á Akranesi og Arionbankamótinu.

Margir í flokknum náðu miklum framförum þetta árið. Mikið var lagt upp með að auka samspil á milli drengja og að allir gætu unnið og spilað með öllum. Ekki var lagt mikið upp úr getuskiptingu, en hún aðeins sett upp fyrir mótið á Akranesi.

Oft var mikið fjör á æfingum og því var mikilvægt að fara reglulega yfir reglur á æfingum og inn á vellinum og búast



Valsstrákar í 5. flokka á Olísmóti á Selfossi.



Valsstákarnir á Rey Cup sumarið 2015.

má við því að að í hópnum séu snillingar framtíðarinn hjá Val. Óflugt foreldraráð er í flokknum.

8. flokkur karla

8. lokkur drengja samanstóð af ungum leikskólakrökkum fæddum 2009, 2010 og 2011 um það bil 30 strákar voru skráðir í flokkinn og á fjölmennustu æfingum voru um 40 strákar. Flokkurinn æfði tvisvar sinnum í viku. Æfingar voru innanhúss í stóra salnum yfir vetrartímann en færðust út á gervigras þegar sum-



Stuð hjá strákunum í 5. flokka á N1 mótinu á Akureyri.



arið gekk í garð. Flokkurinn fór á tvö mót sem voru hápunktur ársins hjá strákunum. Fyrst var það Vís mótið hjá Frótti og síðan Arion mótið hjá Víkingum og stóðu strákarnir sig frábærlega og fengu

allir verðlaun í lok mótanna. Strákarnir skemmtu sér vel og tóku gríðarlega miklum framförum í vetur sem og í sumar. Þeir voru félaginu til sóma innan vallar sem utan.

Uppskeruhátíð knattspyrnudeildar 2015



5. flokkur kvenna. Áróra Davíðsdóttir, Amanda Andradóttir Jacobsen og Fjóla Rúnarsdóttir.



5. flokkur karla. Oddur Sigurðarson, Benedikt Darri Gunnarsson og Kári Daníel Alexandersson.



4. flokkur kvenna. Auður Sveinbjörnsdóttir, Ísabella Anna Húbertsdóttir og Katrín Rut Kvaran.



4. flokkur karla. Benedikt Warén, Stormur Magnússon og Júlíus Breki Þóruson.



3. flokkur karla. Patrik Írisarson, Sveinn Jónsson Friðriksbikar og Cristian Catano.



3. flokkur kvenna. Hlín Eiríksdóttir, Ólöf Jóna Marinósóttir, Ísold Kristín Rúnarsdóttir, Miljana Ristic, Mist Þormóðsdóttir Friðriksbikarinn og Rósalie Rut Siðgrínardóttir.



Lokahóf meistara- og 2. flokks í knattspyrnu. Efri röð f.v. Hafrún Kristjánsdóttir stjórnarmaður í aðalstjórn Vals, Jóhann Már Helgason framkvæmdastjóri Vals, Hildur Antonsdóttir besti leikmaður meistaraflokks, Orri Sigurður Ómarsson efnilegasti leikmaður meistaraflokks, Aron Eli Sævarsson leikmaður 2. flokks, Edvard Börkur Edvardsson formaður knattspyrnudeildar Vals. Fremri röð f.v. Bjarni Ólafur Eiríksson besti leikmaður meistaraflokks, Málfríður Anna Eiríksdóttir efnilegasti leikmaður meistaraflokks og leikmaður 2. flokks, Nína Kolbrún Gylfadóttir leikmaður 2. flokks, Edvard Dagur Edvardsson efnilegasti leikmaður 2. flokks. Mynd Þorsteinn Ólafs.



8. flokkur kvenna.



8. flokkur karla.



7. flokkur kvenna.



7. flokkur karla



6. flokkur kvenna.



6. flokkur karla, yngri.



6. flokkur karla, eldri.



5. flokkur kvenna.



5. flokkur karla.



4. flokkur kvenna.



3. flokkur karla.



3. flokkur kvenna.



Guðmundur Hólmar Helgason á góðri stund með eiginkonu sinni Mariú Sigurðardóttur.

Er tilbúinn að fara í djúpu laugina í atvinnu-mennsku

Guðmundur Hólmar Helgason fyrirliði Valsliðsins í handbolta hefur verið á miklu skriði að undanförunu. Skínandi góðir leikir með Valsliðinu hafa skilað honum tækifæri í landsliðinu. Auk þess sem hann hefur samið við Cesson Rennes í Frakklandi en þangað heldur hann næsta vor eftir að hann útskrifast úr lögfræði í HR og keppnistímabilinu í Olísdeildinni er lokið. Valsblaðið náði tali af Guðmundi þegar hann var búinn í jólaprófunum

Hvenær byrjaðir þú í handbolta og hvað varð til þess að þú valdir handbolta?

Það vill nú þannig til að ég er frá Eyrarlandi í Eyjafjarðarsveit og í sveitinni var ekki spilaður handbolti. Minar fyrstu íþróttaráfingar voru þess vegna í fótbolta og frjálsum íþróttum. En þar nær fótboltinn ekki nema upp í þriðja flokk. Ég byrjaði líklega í sjötta flokki í handbolta. Mig langað til að prófa eitthvað nýtt auk þess sem það var ekki æft jafn þétt og í bænum. Það var engin almennileg aðstaða til að æfa fótbolta á veturna og þess vegna prófaði ég handbolta. Mér líkaði strax mjög vel og kynntist nokkrum strákum mjög fljótt og hélt mig við handboltann þegar fótboltanum sleppti í sveitinni.

KA og Þór. Skýrðu þann rígg út fyrir okkur. Ert þú sjálfur heltekinn af þessari rimmu á milli félaganna?

Nei. Báðir foreldrar mínir eru fremur Þórsarar heldur en KA menn. Pabbi minn er t.d. úr Þorpinu. Ég er í raun svartu sauðurinn innan fjölskyldunnar. En þegar ég byrja að æfa handbolta þá eru bara um fjórir strákar að æfa með Þór sem var þá ekki eins spennandi kostur í handbolta. Ég hefði annars alveg getað farið í Þór. En ég fór í KA og sé ekki eftir því. Ég hef mjög sterkar taugar til KA sem uppeldisfélags míns. Þar kynntist ég bæði mörgum góðum strákum og góðum þjálfurum líka.

Gunnar Ernir Birgisson sem þjálfaði hjá okkur um nokkra ára skeið sagði mér einhvern tíma frá því að menn væru vissulega félagar í meistara-flokksliði Akureyrar en í raun og veru hötuðust menn sem KA menn eða Þórsarar. Þú kannast ekki við þetta?

Jú. Hér áður var þetta vissulega svona það var a.m.k. megn andúð bæði í hand-

bolta og fótbolta. En nú er þetta varla meira en rígur. En það má svo sem benda á að þegar Akureyri ákvað að spila heimaleikina í handboltanum í KA-húsinu þá gerðist það ekki sársaukalaust. Það voru menn sem sögðu sig úr stjórn og sumir handboltaáhugamenn hafa ekki mætt á leiki eftir að þetta var ákveðið. Þannig að rígurinn er vissulega til staðar. En þar sem ég var aldrei alinn upp í þessum rígi og aldrei talað svona á mínu heimili þá hef ég alla tíð verið laus við þessa hugsun. En maður kynntist þessu í gegnum félagana og í gegnum liðið. Þar þótti ekkert skemmtilegra en að vinna Þór. Sérstaklega eftir að maður var kominn í MA og átti þar marga góða félagi úr Þór. Þá var fátt skemmtilegra en að mæta í skólann eftir að hafa unnið þá. En það hefði aldrei komið til greina að skipta yfir í Þór ef það hefði fjarað undan okkur í KA. Enda held ég að ég hafi einu sinni tapað fyrir Þór á öllum mínum ferli í KA.

En þegar þú ákveður að koma suður, hvað fékk þig til að skipta yfir í Val? Var það tilkoma Ólafs Stefánssonar?

Þegar við ákváðum að koma suður þá var það fyrst og fremst vegna þess að við vorum á leiðinni í nám sem ekki var kostur á fyrir norðan. Handboltalega var ég ánægður með þá þjálfun sem var í boði á Akureyri. Það voru tvö til þrjú félög fyrir sunnan sem komu til greina. En ég talaði við Óla í síma og hann kynnti fyrir mér sínar hugmyndir og mér fannst mjög spennandi sá uppgangur sem var framundan á Hlíðarenda. En ég ráðfærði mig líka við Atla Hilmarsson um hvað hentaði mér handboltalega. Hann hvatti mig til að taka handleiðslu Ólafs og benti mér líka á að Ragnar Óskarsson væri pottþéttur í því sem hann tæki sér fyrir hendur. Svo spilaði það líka inn í að í Val voru strákar á mínu reki sem ég þekkti úr unglingsalandsliðinu, t.d. Sveinn Aron og Agnar Smári. Auk þess sem Heimir Ríkharðsson hafði þjálfað mig í unglingsalandsliðinu. Síðan leitaði ég líka til Heimis Árnasonar sem var að þjálfa mig fyrir norðan og hafði spilað í Val. Það var sama sagan þar. Hann hvatti mig til að ganga til liðs við Val. Það sögðu allir sömu söguna, það væri vel tekið á móti aðkomumönnum, umgjörðin væri flott og topp menn í kringum starfið. Það hafa líka verið mjög góð tengsl á milli Akureyrar og Vals.

En þegar þú kemur suður þá eru miklar væntingar á Hlíðarenda. Óli og



„Það sögðu allir sömu söguna, það væri vel tekið á móti aðkomumönnum, umgjörðin væri flott og topp menn í kringum starfið.“

Raggi hafa tekið við þjálfuninni og nýir menn gengnir til liðs við Val. Ólafur mætir til leiks með miklar skoðanir á ótrúlegustu hlutum, hvort heldur það sé handbolti, mataræði, klæðaburður eða lífsmáti. Hvernig horfði þetta við þér?

Þetta voru vitaskuld mikil viðbrigði frá því sem maður hafði áður kynnt. Það var ekki bara fyrir okkur sem vorum nýir í Val heldur fyrir allan mannskapinn. Það var alveg klárt frá Óla og Ragga að þeir ætluðu að lyfta starfinu á hærra plan. Öll þeirra nálgun var með öðrum hætti en við áttum að venjast. Fundirnir snerust ekki bara um íþróttina heldur lífið sjálft. Þar var hugsunin að bæta ákveðna hluti í lífinu sem við áttum síðan að taka með okkur inn á völinn. Þetta er mjög skemmtileg heimspekileg þæling sem

Óli kom með inn í starfið. En þeir bættu líka verulega í æfingarnar. Við vorum með hádegisæfingar og kvöldæfingar. Auk þess sem við vorum komnir í jóga til að vinna með liðleikann. Þetta voru mikil viðbrigði og mjög gaman að hafa tekið þátt í þessu en þetta var auðvitað dálítið ófgakennt. Þetta var greinilega of mikið fyrir suma. Menn eru auðvitað í sportinu á mismunandi forsendum. Sumir eru fyrst og fremst í þessu út af félagskapnum. Þeir vilja fyrst og fremst að þetta sé gaman. Þá er ekkert gaman að fá að heyra það ef þú kemst ekki úr skóla eða vinnu til að mæta á hádegisæfingu. Þó svo að mönnum hafi gengið það til að lyfta boltanum hærra með aukaæfingum í hádeginu þá snerist það við því margir urðu mjög pirraðir á þessum hádegisæfingum.



Guðmundur Hólmur Helgason með fjölskyldu sinni við skírni Eiríks sonar hans og Maríu Sigurðardóttur. Með þeim á myndinni er Júlíus Hólmur eldri sonur þeirra og Kolfinna Ósk Helgadóttir systir hans.

Margir töldu að þeir hefðu ætlað sér að breyta of miklu í einu í stað þess að taka eitt skref í einu. Ertu sammála því?

Já. En ekki síður þurfum við að horfa til þess að þeir voru báðir að stíga sín fyrstu skref í þjálfun. Fram til þessa hafði þeirra hugsun í þjálfun snúist um hvernig þeir gætu bætt sig sjálfa sem leikmenn. En þetta var nýtt verkefni fyrir þá báða. Þeir höfðu aldrei áður þurft að hugsa um alla hjörðina. Það og þessar gríðarmiklu breytingar voru líkast til of miklar.

En síðan féið þið nýjan þjálfara. Jón Kristjánsson tekur við liðinu og seinna Óskar Bjarni. Hvernig upplifðir þú þessar breytingar allar?

Það voru auðvitað gríðarleg umskipti að hverfa úr hugsunum Óla þar sem okkur var uppálagt að njóta óvissunnar yfir í það að hverfa til baka í grunninn. En þar voru einfaldar kerfishreyfingar með fyrirfram ákveðnum möguleikum á hverjum stað í hverri stoðu. En samt var okkur uppálagt að keyra kerfin á meiri hraða heldur en það sem Óli hafði lagt upp með og tekið úr spænska boltanum. Það sem var verst við þetta allt saman var að við vorum komnir vel á veg í undirbúningi fyrir keppnistímabilið og eingöngu vika í fyrsta leik þegar tóðindin koma. Það var enginn aðdragandi og engar æfingar þar sem Óli og Jón voru saman á æfingum. Það stuðaði menn mest. Aðdragandinn var enginn. En mér fannst hópurinn vinna sig vel út úr því. Það eru margir félagslega sterkir einstaklingar í þessum hópi. Ég er efins um að margir hópar hefðu

unnið úr því jafn vel og við gerðum. Þetta hefði verið auðveldara ef t.a.m. Raggi hefði tekið við og haldið áfram á svipuðum áherslum og áður. En þarna kom nýr maður sem við höfðum enga reynslu af. En það ber líka að hrósa Jóni fyrir það. Hann fór með okkur aftur í grunninn en reyndi að fá okkur upp í hærra tempó og meiri hraða. Fór með okkur aftur í 6-0 vörnina. Það skilaði sér í hagstæðari úrslitum fyrir liðið en sem handboltamaður var ég að bæta mig minna en hjá Óla. Þar var alltaf verið að ýta okkur upp að ystu mörkum en hjá Jóni vorum við inni í ákveðnum þægindaramma.

Síðan tekur Óskar Bjarni við. Hvort líkist hans taktík meira Jóni eða Óla?

Hann er dálítill blanda af þeim báðum. Hann tekur sumt sem Óli var að vinna með en hann er t.d. fyrst og fremst með 6-0 vörnina eins og Jón gerði. En nálgun Óskars við leikmenn er alveg frammúrskarandi. Mjög góð persónuleg tengsl og góðir samskiptahæfileikar eru hans aðal. Mér finnst hann ná því besta úr hverjum og einum leikmanni.

En ef þú lítur yfir þá meistaraflokksþjálfara sem þú hefur haft á ferlinum. Hvað kemur fyrst upp í hugann þegar þú lítur um öxl? Hvað ertu með í fartheskinu frá þeim?

Ef ég hugsa um fyrsta meistaraflokksþjálfarann sem var Rúnar Sigtryggsson þá minnst ég þess að hann sagði gjarnan „show far corner – shoot near corner“. Þ.e. alltaf að miða uppi fjær þá getur þú valið að skjóta einhvers staðar annars staðar. Atli Hilmarsson þjálfaði mig þegar ég var að byrja. Mér er það sérstaklega minnisstætt að ég fékk að gera mistök hjá honum. Það var leyfilegt. Ég gerði helling af mistökum en fékk alltaf hvatningu til að halda áfram. Nú ertu búinn að læra af þessum mistökum. Farðu aftur og gerðu hlutina öðruvísi. Bjarni Fritzson minnir að ýmsu leyti á Óla Stef. Hann og Heimir Árnason voru að þjálfa mig þegar ég átti eldri strákinn minn. Ég var í smá basli þá og gekk frekar illa. En þeir hvöttu mig til að nálgast handboltann þannig að ég væri að spila fyrir strákinn minn. Óli var með þau skilaboð að við ættum að fagna óvissunni. Það kemur fyrst upp í hugann af mjög mörgu. Aldrei að ákveða neitt. Óvissan er vinur þinn. Lærðu að vinna með henni. Raggi var mjög afdráttarlaus varðandi mataræðið hjá okkur auk þess sem hann sá algjörlega um okkur í þreksalnum. Þar



Guðmundur Hólmur á fullri ferð á móti FH.

var hann með æfingar sem voru verulega frábrugðnar því sem við áttum að venjast. Þeir kynntu í sameiningu fyrir okkur Gló. Unnar matvorur voru algjört tabú. Jón var alltaf mjög rólegur og lét okkur alltaf gæta þess að missa okkur ekki í einhverja fljótfærni. Ég á það til að geta misst hausinn og þá verð ég verri leikmaður fyrir vikið. Óskar Bjarni leggur áherslu á, a.m.k. hvað mig varðar, að ég hugsi fyrst og fremst um sjálfan mig fremur heldur en að hafa áhyggjur af öllum í kringum mig. Þó manni finnst að maður þurfi að gera það sem fyrirliði. Einbeittu þér að sjálfum þér, ég skal passa upp á hitt. Maksim er góður félagi allra strákanna og hann þurfti að vinna sér það inn að það sem hann segði hefði meiri vigt heldur en ef einhver af strákunum legði það til. Hann hefur þurft að vinna sér inn þjálfarastöðuna. En hann er búinn að hjálpa mér mikið að bæta skotin. Hann tekur menn oft á eintal og er með ábendingar allt niður í hinar minnstu þælingar sem máli skipta.

Hvernig stendur námið af sér gagnvart handboltanum?

Ég er að klára BA próf í lögfræði í vor og Herdís, konan mín, er að læra hugbúnaðarverkfræði. Hún mun eiga eina önn eftir þegar við flytjum út en lýkur því í skiptinámi úti í Frakklandi. Rennes er öflugur háskólabær og það verður því ekkert mál að smella því saman.

En hvernig er tilveran utan handboltans? Er eitthvað pláss fyrir skemmtanir hjá tveimur námsmönnum með tvo unga stráka?

Það er ekki mikill tími fyrir okkur að gera tvo ein. Við stökkvum ekki í bíó eða eitthvað slíkt. En það eru auðvitað aðrir hlutir sem koma í staðinn sem maður lærir að meta og vinnur með. Ég neita því ekki að eftir að Eiríkur, yngri strák-

urinn okkar, fæddist í prófatörn og úrslitakeppninni sl. vor þá höfum við þurft að hafa fyrir hlutunum. Það hefur verið mikið álag á Herdísi í hennar námi. Prófatörnin sem var að klárast hefði aldrei gengið svona vel nema af því við eigum gott bakland. Því foreldrar okkar flugu að norðan og voru hjá okkur á meðan við vorum í prófum. En það eru sem betur fer víða gott fólk sem er til í að koma til móts við okkur og aðstoða.

En hvers konar pakki er það að vera kallaður til liðs við landsliðið?

Þetta bar nú brátt að. Ég fékk ekki nema tvær æfingar með landsliðinu. Til að byrja með fannst mér þetta vera hálf sýrrealísk upplifun. Nokkrum dögum áður hafði ég verið að horfa á þessa kappu í leikjum á netinu. En allt í einu var ég kominn á æfingu með Guðjóni Val, Björgvini Páli og Arnóri Atlasyni en sá síðast taldi þjálfaði mig um tíma þegar ég var að byrja í handbolta. Það var gaman að sjá hvar maður stóð í handboltanum þar sem ég hafði aldrei verið í endanlegum landsliðshópi. Að átta sig á því að maður væri þetta nálægt því að vera valinn í liðið var frábært. Síðan var gaman að fá að fara út með liðinu og fá ótrúlega mikinn spilatíma.

En hvernig meturðu þig sem leikmann eftir að þú mættir þessum hetjum í landsleikjunum? Fannst þér að þú þyrftir að vinna í ákveðnum hlutum til að bæta þig á afmörkuðum sviðum? Eða áttirðu í fullu tré við þá?

Fyrst þegar við spiluðum gegn Norðmönnum þá fann ég fyrir því að ég þarf að vinna mun betri fótavinnu. Þegar maður spilar gegn þeim sem spila mjög hraðan bolta með örum klippingum. En ég naut þess líka að Guðjón Valur og Aron komu til mín með ábendingar um hvað ég þyrfti að laga. En líka upplifði maður það að eiga oft helling í þessa stóru karla. En fékk líka að finna fyrir því þegar Narcisse tók djúpu fintuna sína og skildi mig eftir úti á túni. Ég gat ekki annað en hlegið þegar ég fór út af og hugsaði með mér að það hafi þó a.m.k. heildur að vera fintaður af Narcisse. En síðan náði ég að standa betur í honum seinna í leiknum. Niðurstaðan er því sú að það er fullt af hlutum sem ég þarf að bæta en ég er á réttri leið.

En síðan er ferðinni heitið til Frakklands. Veistu út í hvað þú ert að fara?

Í djúpu laugina, það er augljóst. Ren-



„Ég reyni að hrósa sem mest og hvetja sem mest þegar illa gengur,“ segir Guðmundur Hólmur.

nes er um 200–250 þúsund manna háskólabær. Miðbærinn er gamall og mjög huggulegur en af því að þetta er háskólabær þá er mun meira líf á svæðinu á veturna heldur en á sumrin. Við munum búa í Cesson sem er úthverfi Rennes en liðið heitir einmitt Cesson Rennes. Þar er heimavöllur liðsins. Ég búinn að hitta aðalþjálfarann sem er Frakki sem spilaði með Ragga hér áður. Hópurinn er mjög öflugur og félagið hefur háleit markmið. Ég veit ekki til þess að það séu landsliðsmenn í liðinu enda hafa Frakkar lítið breytt sínum hópi um langa hríð.

Þú ert mjög kröfuharður á sjálfan þig og sé þig iðulega mjög kappsfullan í leikjum. Það fer ekki á milli mála þegar þér mislíkar. En samt ertu fyrstur manna til að rétta andstæðingnum hendina eftir samstuð og pústra. Er ekkert mál fyrir þig að kveikja og slökkva á villidýrinu?

Vandinn er fyrst og fremst að kunna að hemja sig. Það tekst ekki alltaf. Ég fékk mína þriðju brottvísun og þar með rautt af því að ég missti mig í leik fyrir skömmu síðan. En við verðum líka að hafa í huga að handboltaheimurinn á Íslandi er fremur lítill og við erum allir ágætis félagar. Maður kæmist aldrei langt ef maður myndi ekki rétta höndina eftir pústra eða taka við fyrirgefningunni þegar svo ber undir. Maður yrði annars fljótur að kalla yfir sig óvinsældir og það kæri ég mig ekki um. En samt þannig að

maður verður að mæta í leikina af festu og vera staðráðinn í því að leggja sig allan í verkefnið. Mæta í hvern leik til þess að vinna og því má maður aldrei vera of góður við þessa karla. En ég læt frænda (Geir Guðmundsson) stundum heyra það.

Ertu kröfuharðari við frænda þinn en aðra í liðinu?

Já örugglega. Hann er nánast eins og bróðir minn og er minn besti vinur. Ég á það til að endurtaka skilaboðin til hans. En fæ þá að heyra: „ÉG VEIT!“ En mér þykir mjög vænt um það samband okkar. Þó svo að ég eigi það til að koma með einhverja gagnrýni á hann.

Að lokum ætla ég að biðja þig um að koma með heilræði til yngri iðkenda í handboltanum.

Það væri auðvelt að koma með ábendingar um aukaæfingar eins og flestir gera. En það sem mínir þjálfarar og mamma hafa bent mér á að ég hafi fram að færa er að smita út frá sér. Ekki bara mæta til að spila góðan leik heldur líka til að láta félagann við hliðina á þér spila góðan leik. Ég reyni að hrósa sem mest og hvetja sem mest þegar illa gengur. Það eru líklegast mín heilræði, að hafa í huga að hjálpa öðrum að vera betri.

Valsblaðið þakkar Guðmundi Hólmari fyrir ánægjulegt viðtal og óskar honum velfarnaðar í verkefnum sem eru framundan.



Yngri flokkar í Val á uppleið

Aron Elí Sævarsson er 18 ára og leikur knattspyrnu með 2. flokki og meistaraflokki

Mesta prakkarastrik: Þegar ég og félagar mínir notuðum app í símanum okkar sem getur stýrt flestum sjónvörpum til að skipta um stöðvar og hækka/lækka í gegnum glugga án þess að eigandi sjónvarpsins hafði hugmynd um hvað var í gangi.

Fyndnasta atvik: Það var alltaf jafn fyndið á síðasta tímabili þegar aðstoðarþjálfarinn minn var að kvarta yfir reitnum sem við vorum í en lenti svo inni og fékk á sig fjölda bónusa.

Stjörnuþá þín fyrir næsta ár: Það kemur stór titill á Hlíðarenda.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val: Verður athyglisvert að sjá hvernig Margrét Lára spilar ásamt því að það munu líklega margar ungar fá sénsinn.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val: Einar Karl Ingvarsson er leikmaður sem ég mæli með að fylgjast með á næstu árum.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val: Mér líst bara nokkuð vel á þá og sú reynsla sem ég hef upplifað er að yngri flokkastarfið hjá Val er á uppleið. Vonandi skilast svo nokkrir leikmenn upp úr þeim sem nýja aðstaðan mun hiklaust hjálpa til með.

Fleygustu orð: Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði.

Mottó: Ekki taka lífinu of alvarlega, þú lifir það hvort eð er ekki af.

Við hvaða aðstæður líður þér best: Með bolta við tærnar.

Fyrirmynd þín í fótbolta: Andrés Iniesta er magnaður og svo hef ég alltaf lítið upp til stóra bróður.

Draumur um atvinnumennsku í fótbolta: Það er stóri draumurinn að vinna við það sem mér finnst skemmtilegast að gera.

Landsliðsdraumar þínir: Það væri mikill heiður að fá einhvertíma að spila leik fyrir Íslands hönd.

Hvað einkennir góðan þjálfara: Nær vel til leikmanna og hefur mikinn metn-

að fyrir starfinu. Fíla líka þjálfara sem leggja áherslu á spil með jörðinni.

Besti söngvari: Freddie Mercury.

Besta hljómsveit: Sálín.

Besta bíómynd: Gladiator.

Besta bók: Bert bækurnar eru óflugar.

Besta lag: Nothing compares – Sinead O'Connor.

Uppáhaldsvefsíðan: virtualmanager.com

Uppáhaldsfélag í enska boltanum: Leeds United.

Uppáhalds erlenda fótboltafélagið: Barcelona.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi: Skemmtileg og áhugaverð blanda af karakterum sem virkar vel og færir um að gera góða hluti.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda: Ein sú besta á landinu og nú góð allan ársins hring. Áður en þetta gervi-gras kom hefði þó mátt hugsa meira um velli yngri flokkana. Enginn hiti á neðra grasinu, neðra grasið ónýtt eftir eina viku í notkun o.s.frv.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum: Ég væri til í að sjá það þróast í að verða aftur þetta mikla stórveldi sem er ætlast til að vinni titla hvert ár. Um leið og titlarnir koma reglulega fara hjólin að snúast og félagið á bara eftir að stækka.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti hjá Val milli kynja: Það mætti huga meira að sjálfsgögum hlutum innan félagsins. Meistaraflokkur kvenna væri með jafnstóran klefa og karlarnir. Stuðningsmenn Vals mættu mæta ekki einungis á karlaleiki. Valkyrjurnar eru mest áberandi innan félagsins í þessum málum.

Hvernig finnst þér að Valur gæti best unnið gegn einelti í íþróttum: Í yngstu flokkunum finnst mér að ætti ekki að getuskipta því það leiðir oft til leiðinda milli krakkanna sem hafa þá sjaldnast sjálfir áttað sig á stöðu sinni. Allt í lagi að blanda í vinahópum en óþarfi að setja alla bestu saman. Í eldri flokkum er að mínu mati mikilvægast að reyna að skapa liðsheild.

Nám: Verzlunarskóli Íslands.

Hvað ætlar þú að verða: Hamingjusamur fjölskyldufaðir.

Af hverju Valur? Það var ekkert annað í boði.

Uppeldisfélag í fótbolta: Valur.

Frægur Valsari í fjölskyldunni: Birkir Már Sævarsson.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum: Þau mæta á flest alla leiki, styðja vel við bakið á mér og yfir höfuð alltaf verið dugleg við að fylgjast með hvað er að gerast hjá mér í boltanum. Líka mikilvægt hvað þau hafa mikinn áhuga á fótbolta sjálf.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni: Birkir Már og Gunnleifur Gunnleifs deila þessum titli.

Af hverju fótbolti: Byrjaði ungur að sparka í bolta með bróður mínum og fór í kjölfarið á æfingar. Fótboltinn varð ofan á í vali milli fótbolta og handbolta seinna meir. Fannst fótboltinn eiga betur við mig.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum: 2. sæti í Íslandsmóttinu í handbolta í 5. flokki.

Markmið fyrir næsta tímabil: Vinna fleiri leiki en á síðasta tímabili í 2. flokki og vonandi komast aftur upp um deild. Persónulega að bæta mig enn meira og reyna að komast sem mest inn í meistaraflokkinn.

Besti stuðningsmaðurinn: Vinir mínir Þorgils og Víkingur eru duglegir að peppa mig.

Erfiðustu samherjarnir: Leikmenn sem klobba mann mikið í reit.

Erfiðustu mótherjarnir: Breiðablik í yngri flokkunum tóku frá okkur ansi marga titla.

Eftirminnilegasti þjálfarinn: Agnar Kristinsson og Igor Bjarni Kostic eru báðir mjög eftirminnilegir.

Frá Vopnafirði í Val

Jón Höskuldsson hefur unnið á bak við tjöldin hjá Val í tæp 20 ár

„Ég er fæddur og uppalinn á Vopnafirði svo ekki er um það að ræða að ég hafi æft eða spilað fyrir Val. Sem unglingur í fótbolta tók ég ástfóstri við Val, þó að langflestir í kringum mig héldu með ÍA eða KR. Það er erfitt að fullyrða það núna hvað varð til þess að ég „valdi“ Val sem „mitt félag“ en langlíklegast er þó úr hvaða jarðvegi félagið spratt á sínum tíma, sigurhefðin og síðast en ekki síst heillaði búningurinn. Í dag er ég mjög stoltur af þessari gömlu ákvörðun minni.

Gripinn í foreldraráðið

Félagsstorf mín fyrir Val hafa í gegnum tíðina verið á vettvangi fótboltans. Æfingar dætra minna í yngri flokkum Vals færdi mig enn nær félaginu og fyrir það er ég mjög þakklátur. Fór að fylgja þeim eftir á æfingum og mótum, þeirri eldri frá 1995 eða 1996. Var „gripinn“ í foreldraráði í flokknum og starfaði þar í fjáröflunum og öðru sem snýr að slíku starfi og allir foreldrar barna í íþróttum þekkja. Eftir starf í foreldraráði um fjögurra til sex ára skeið tók ég að mér formennsku í barna- og unglingsráði. Það hefur verið 2003 eða 2004 og var ég formaður þess allt þar til það var lagt niður við skipulagsbreytinguna miklu.

Unglingaráði í samstarfi við Þorstein Ólafs, beitti sér fyrir því að leggja til hliðar kynbundin verðlaun fyrir dreng í 3. flokki og tókum þess í stað upp að veita stúlkum og dreng í 3. flokki Friðriksbikarinn og er hann kenndur við séra Friðrik Friðriksson æskuleiðtoga og stofnanda Vals. Verðlaun þessi hafa verið veitt árlega á uppskeruhátíð yngri flokka frá 2004 og eru veitt þeim leikmönnum í 3. flokki stúlkna og drengja sem sýnt hafa mestan félagslegan þroska og verið öðrum Valsstúlkum og Valsdrengjum til fyrirmyndar, innan vallar sem utan.

Sem formaður unglingsráðs átti ég sæti í stjórn knattspyrnu-deildar og svaraði þar fyrir rekstur yngri flokkanna og þjálfaramál sem voru eingöngu á hendi ráðsins í fyrstu og áður en íþróttafulltrúi var ráðinn til félagsins. Þegar ég hætti sem formaður unglingsráðs, og hætti þar með afskiptum af yngri flokka starfinu, þróuðust málin á þann veg að ég fór að sinna sjálfbodaliðastarfi á heimaleikjum karla og kvenna og hef stýrt því starfi í nokkur á sem formaður heimaleikjaraðs á vegum stjórnar knattspyrnu-deildar. Hef setið samfellt í stjórninni nánast frá þessum tíma og til dagsins í dag. Jafnframt heimaleikjaraðinu tók ég við formennsku í kvennaráði Vals haustið 2014 og held því áfram 2015–2016.

Stelpurnar fóru í Stjórnuna

Ég á tvær dætur sem æfðu báðar með Val. Sú eldri, Kristín er fædd 1988 og sú yngri Guðriður 1991. Þrátt fyrir búsetu í Laugarneshverfinu varð Valur fyrir valinu hjá þeim báðum. Sú eldri byrjaði líklega að æfa 1995 og það var bara einfaldlega keyrt á æfingar allt upp í fimm sinnum á viku yfir sumarið. Þær voru fjórar sem sóttu æfingarnar úr Laugarnesskóla og foreldrarir skiptu þessum akstri með sér. Kristín spilaði upp í 2. flokk en skipti þá



Jón Höskuldsson með Dönunum Mathias Schlie, Patrick Pedersen og Thomas Guldborg Christensen á Laugardalsvelli eftir sigur á KR í bikarúrslitaleiknum í sumar. Mynd Þorsteinnr Ólafs.

yfir í Stjórnuna. Guðriður hefur líklega verið í 4. fl. eða að ganga upp í 4. fl. þegar hún flutti í Garðabæ og skipti í Stjórnuna.

Valur gengur fyrir

Það gefur mér mjög mikið að hafa verið í stjórnnum og ráðum fyrir Val allan þennan tíma og hafa fengið tækifæri til þess í svona langan tíma að vinna fyrir knattspyrnuna í Val. Það eru alltaf ótal atriði sem þarf að græja fyrir hvern heimaleik, stór og smá. Þegar allir leggjast á eitt þá gengur framkvæmd leikjanna snurðulaust fyrir sig utan vallar. Ég hef kynnst svo mörgu góðu fólki sem ég hef unnið með. Framkvæmdastjórn félagsins og starfsfólk allt er alltaf reiðubúið til aðstoðar sjálfbodaliðum eins og það getur, en félag eins og Valur á líka svo mikið undir því að það séu vinnufúsar hendur sjálfbodaliða tilbúna til að taka þátt í starfinu. Annars gengur það ekki upp. Ég sinni engum öðrum áhugamálum og langar ekki til þess á meðan ég get unnið fyrir Val. Félagið gengur fyrir hjá mér eins og er. Þannig hefur það verið og verður það meðan ég stand í þessu.

Ég er yfirleitt alltaf mjög ánægður með Val og mjög stoltur af því að vera Valsari. Oft er þó auðvitað eitthvað sem betur má fara og ljóst er að félagið stendur á áhugaverðum tímamótum núna vegna þeirra miklu framkvæmda sem fyrir dýrum eru. Sú breyting mun efla starf félagsins og auka vegferð þess. Því trúir ég og er kannski ánægðastur með það í augablikinu fyrir nú utan það að eiga þess kost að leggja starfi félagsins lið á því sviði sem ég hef komið að.“

Viðburðaríkt ár hjá Valsmönnum hf.

Liðið ár hefur verið viðburðaríkt í starfsemi Valsmanna hf. Með stofnun stýrihóps Reykjavíkur, Valsmanna hf. og Knattspyrnufélagsins Vals, sem við höfðum bæði frumkvæði að og veg og vanda af stofnun, skipulagi og rekstri, komst verulegur skriður á málafni Hliðarendareits. Ráðinn var sérstakur verkefnastjóri og eftir að jarðvegsframkvæmdir hófust á Hliðarendareit á vormánuðum hafa mál okkar fengið aðra „áferð“ og þunga. Flestum er nú ljóst að það verður ekki aftur snúið í uppbyggingu Hliðarendareits og hann mun byggjast hratt upp á næstu árum.

Dellur um lokun flugbrautar

Það voru vissulega gríðarleg vonbrigði að Reykjavíkurborg og ríkisvaldið skyldu ekki ná samningum um endanlega lokun 3ju flugbrautarinnar, sem hamlar formlega því að hægt sé að hefja byggingarframkvæmdir. Nú í byrjun desember stefndi Reykjavíkurborg því ríkinnu til að fá, eins og fram kemur í stefnunni; *viðurkennt með dómi að innanríkisráðherra, f.h. íslenska ríkisins, sé skylt að efna grein ii) í samningi aðila frá 25. október 2013*. Borgin fór fram á flýti meðferð, sem var samþykkt, vegna þeirra miklu hagsmuna sem eru í málinu. Ríkislögmanni er því gert að skila greinargerð fyrir júl og málflutningur verður þegar í janúar 2016. Nú stýttist því í niðurstöðu þessa máls, sem hefur í raun staðið allt frá 1991, en þá var að beiðni þáverandi samgöngumálaráðherra gert áhættumat á Reykjavíkflugvelli í kjölfar flugslyss í aðflugi að vellingum þar sem þrjú Kanadamenn létu lífið. Í niðurstöðu áhættumats nefndarinnar (sem m.a. var skipuð somu mönnum og nú telja vafyrir dyrum verði brautinni lokað) segir m.a. eftirfarandi um NA/SV flugbrautina: „*Að öllu samanlögðu verður að telja að mest áhætta sé tekin við notkun NA/SV brautar og að tvímælaust beri að loka henni*“. Það er umhugsunarvert að

takast skyldi að afvegaleiða umræðuna í þann farveg að fá stóran hluta landsmanna og marga stjórnsmálsmenn til að trúa því að þetta væri neyðarbraut og heill og framtíð vallarins og innanlands- og sjúkraflygs snerist um tilveru hennar. Þegar á allt er litið held ég hins vegar enn í trúna og trú ekki öðru en að stjórnvöld finni lausn á þessu máli von bráðar.

Stjórn félagsins telur því að það séu bjartir og spennandi tímar framundan í starfsemi Valsmanna hf., en ekki síður í uppbyggingu íþróttasvæðis Vals og styrkingu á innviðum félagsins

Það er ekki minnsti vafi í okkar huga að borgin mun fara með sigur af hólmi í þessum málaferlum. Þrátt fyrir að mörgum sem fylgst hafa með fjölmiðlaumfjöllun um málið finnist sem málið sé flókið og ekki frágengið, þá er raunveruleikinn allt annar. Í málinu eru engir lausir endar, engir fyrirvarar eða óleyst mál sem ríkisvaldið (innanríkisráðuneytið) getur bent átt sér til varnar. Samningarnir frá því í október 2013 kveða skýrt á um hvert verkferlið skal vera. Það átti að ganga frá nýju deiliskipulagi fyrir Reykjavíkflugvöll, tilkynna um lokun flugbrautar 06/24 að því loknu og í beinu framhaldi að breyta skipulagsreglum flugvallarins. Deiliskipulag er frágengið, samþykkt af Skipulagsstofnun og það auglýst í B-tíðinum Stjórnartíðinda. Innanríkisráðherra ber því að loka brautinni og láta breyta skipulagsreglum vallarins í kjölfarið. Ef ráðherra telur að til einhverra ráðstafana þurfi að grípa svo sem vegna öryggismála er það á hans valdi að kveða á um slíkt og fyrirskipa um slíkar

ráðstafanir. Ekki er hægt að benda á aðra aðila, stofnanir, ráðuneyti eða borgaryfirvöld í þessu sambandi um óleyst málafni, allt sem að þessu máli snýr er á valdsviði innanríkisráðuneytisins. Það sem er ef til vill sérstæðast í þessu málafni er að Isavia, sem fer með flugrekstrar- og flugöryggismál á Íslandi vill loka brautinni.

Framkvæmdir á Hliðarendareit

Á árinu vannst hver áfangasigurinn af öðrum. Fyrsta jarðvinnuútbóðið, sem bóðið var út með nýrri aðferðafræði, gekk að óskum og kostnaður við 1. áfanga jarðvegsskipta á Hliðarendareit var mun lægri en kostnaðaráætlun gerði ráð fyrir. Þann 15. nóvember sl. lauk þessum framkvæmdum og með þeim var lokið grunnframkvæmdum við s.k. framkvæmdaveg, sem er endanlegt vegstæði milli íþróttasvæðis Vals og uppbyggingarsvæðis Hliðarendareits. Jafnframt var feringu nýrra æfingarsvæða Vals norðvestan við gamla gervigrasvöllinn lokið, en næsta sumar ætti að vera hægt að hefja þaðan jarðvegsflutninga og hefja undirbúning að yfirborði nýs grasæfingarsvæðis. Byggingarfulltrúinn í Reykjavík samþykkti byggingarnefndarteikningar að s.k. D-reit og nú í haust var síðan gefið út takmarkað byggingarleyfi til að hefja jarðvegsskipta á lóðinni.

Aukinn áhugi á byggingarlóðum Valsmanna hf

Eftir því sem leið á árið jókst áhugi á byggingarlóðum Valsmanna hf. Formlegar samningaviðræður hófust við EG verk ehf. í byrjun sumars og enduðu þær með undirskrift aðila um sölu á öllum byggingarréttindum á D-reit, sem er einn af fjórum byggingarreitum félagsins þann 23. september sl. auk þess sem kaupandi hefur kauprétt að F-reit. Þann 3. október var síðan samþykkt tilboð frá öðrum aðila í C-reit. Á árinu var því gengið frá bindandi sölusamningum á ¾ hluta af



Samningar undirritaðir í Lollastúku.

byggingarréttindum félagsins. Það er því kannski ekki skrytið að Héraðsdómur skildi samþykkja flýtimeðferð í málinu enda gríðarlegir fjárhagslegir hagsmunir undir í málinu. Eins og gefur að skilja eru hagsmunir Vals einnig mjög ríkir í þessu máli. Uppbygging knatthúss, forbyggingar þess og A-reits sem er í eigu Vals byggist á að fjármagn skapist úr sölu á framangreindum reitum.

Framkvæmdir á aðalleikvangi með uppbyggingu gervigrasvallar og uppsetningu flóðlýsingar hafa verið á borði stýrihóps Hliðarendareits og hefur það verkefni verið bæði skemmtilegt og annarsamt, enda verið unnið eftir mjög stúfri tímaáætlun. Verkefnið er töluvert umfangsmikið og flókið á margan hátt tæknilega, en með samhentu átaki okkar og góðra verktaka undir styrki stjórn Helga Geirharðssonar lítur út fyrir að flóðlýsing verði farin að flæða yfir aðalleikvanginn fyrir áramót og verkið því að klárast á ótrúlega stuttum tíma.

Eins og flestum er kunnugt var árið 2013 stofnað sjálfseignarfélagið Hliðarendi ses. Markmiðið með stofnun félagsins var að tryggja að allar eignir Knattspyrnufélagsins Vals væru í sérstök félagi þar sem tryggt væri að þær yrðu ekki veðsettar eða aðrir þeir gjörningar gerðir sem rýrt gætu verðgildi þeirra. Fyrstu eignir Vals sem fluttar voru í Hliðarenda ses. voru hlutabréf Vals í Valsmönnum hf. og byggingarlóðir Vals á Hliðarendareit. Þessar lóðir eru Hliðarendi 2 og 4, en í deiliskipulagi er þessar lóðir nefndar A og B-reitur.

Á árinu var gert samkomulag milli stjórnar Hliðarenda ses og stjórnar Valsmanna hf um kaup Valsmanna hf á B reitnum. Á þessum reit sem er fyrir utan hið umtalaða helgunarsvæði Reykjavíkurflugvallar verður byggð 3ja hæða bygging með tuttugu og tveimur 2ja herbergja íbúðum, fimmtán 3ja herbergja íbúðum og þremur 4ra herbergja íbúðum. Á jarðhæð verður tæplega 1.000 fermetra

verslunarhúsnæði. Byggingarfulltrúi hefur samþykkt forteikningar að húseigninni og á næstu vikum verða lagðar inn endanlegar byggingarnefndarteikningar. Samhliða samningagerð við ÞG verktaka var gerður samningur við þá um annars vegar eignaraðild og hins vegar alverktöku við byggingarframkvæmdir hússins. Gert er ráð fyrir að framkvæmdir hefjist strax á nýju ári í nafni nýstofnaðs félags, B-reitur efh., sem er einkahlutafélag í eigu ÞG verktaka og Valsmanna hf. sem fara með mikinn meirihluta í félaginu.

Rafræn skráning hlutabréfa Valsmanna hf

Nú á haustmánuðum var lokið við raf-ræna skráningu hlutabréfa Valsmanna hf. á Verðbréffing Íslands. Þetta var stórt og mikilvægt skref í uppbyggingu félagsins og nú fara öll viðskipti með hlutabréf félagsins í gegnum Verðbréffapingið. Hluthafar Valsmanna hf. eru u.þ.b. 400

Hlaupakort Vals slær í gegn

Nokkur undanfarin ár hefur hlaupahópur Vals verið að vaxa. Hópurinn hleypur frá Hliðarenda og nýtir sér þær frábæru hlaupaleiðir sem liggja frá Hliðarenda, út í Nauthólsvík, með standlengjunni, inn í Fossvoginn og auðvitað um Öskjuhlíðina. Til að styrkja þessa starfsemi og einnig skapa bættu hlaupaaðstöðu fyrir okkar íþróttafólk lagði framkvæmdastóri Valsmanna hf. til að útbúið yrði Hlaupakort Vals þar sem fjölbreyttar hlaupaleiðir yrðu mældar og kortlagðar. Verkefnið var fjármagnað af Valsmönnum hf. og því lauk nú á haust með uppsetningu á þessu myndarlega skilti ásamt því að stofnuð var sérstök síða á Facebook – *Hlaupakort Vals*. Þar geta allir gerst meðlimir og þaðan er upplýsingum um æfingar og aðra starfsemi miðlað.



Frá Valdreshöllinni í Noregi sem var í byggingu þegar Valsmenn skoðuðu hana. Stór höll þar sem taknörkuðu dagsljósi er veitt inn á gólf um litla glugga á göflum. Á myndinni eru þeir Jóhann, Jónas, Brynjar og Guðni að hlusta á Torger Juel Fosse verkefnisstjóra framkvæmdarinnar lýsa aðstæðum. Minnir eilítið á vöruskemmu á hafnarbakka.



og er Hlíðarendi ses. langstærsti hluthafi félagsins með rúmlega 40% hlut í félaginu. Skráningin var stórt og umfangsmikið verkefni, enda hluthafar mjög margir og lítil viðskipti átt sér stað með hlutafé frá stofnun félagsins. Guðmundur Frímannsson hefur frá stofnun félagsins borið ábyrgð á hluthafaskránni og því

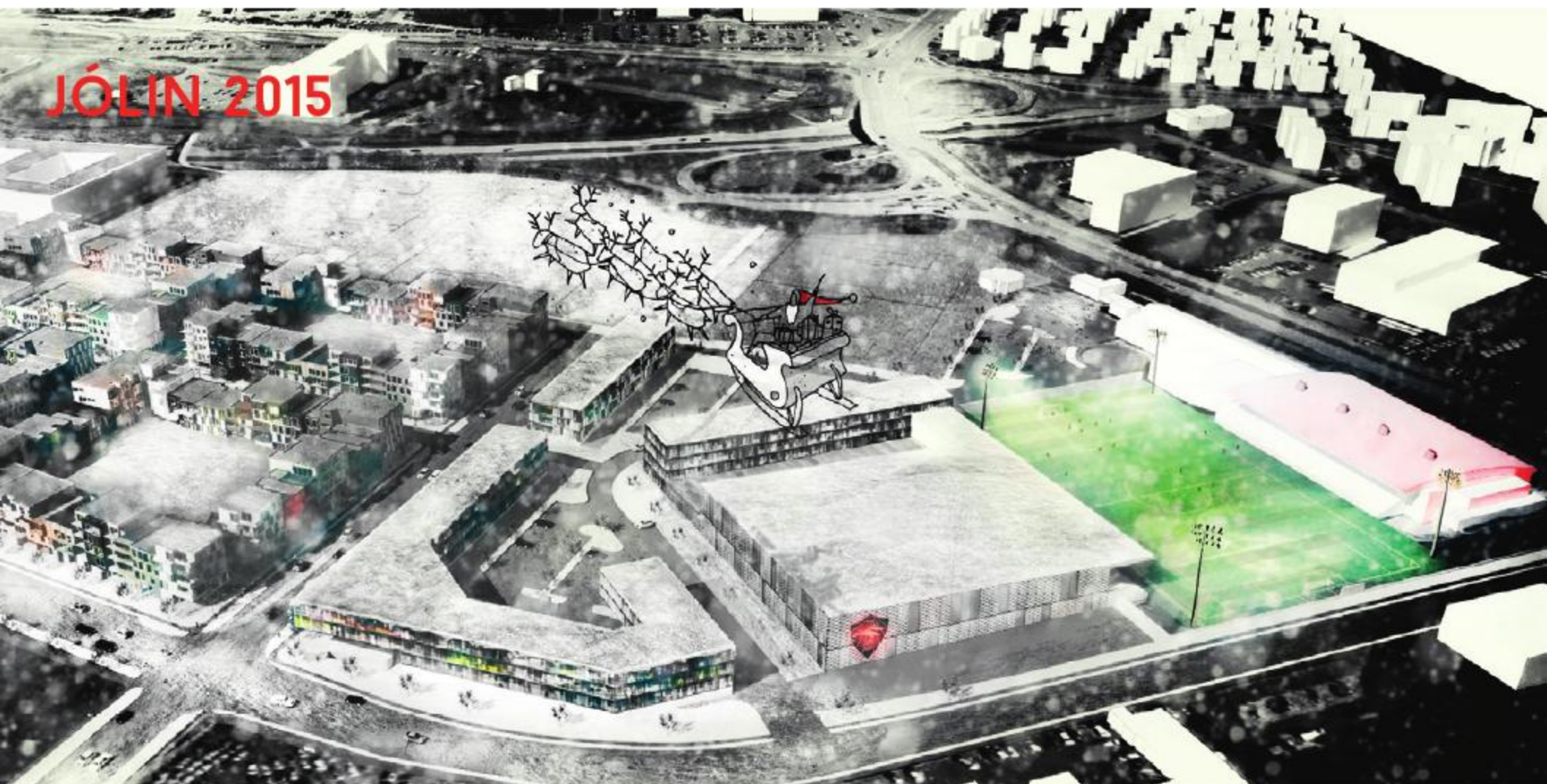
mæddi mikið á honum í samstarfi við framkvæmdastjóra félagsins við þessa breytingu. Stjórn Valsmanna hf. vill þakka Guðmundi fyrir örugga umsjón hluthafaskrárinnar öll þessi 16 ár og fyrir mikla og óeigingjarna vinnu við þetta verkefni.

Breytingar á stjórn Valsmanna hf

Stjórn Valsmanna hf. var lengst af skipuð eftirtöldum aðilum, Grími Sæmundsen, sem jafnframt er stjórnarformaður, Karli Jónssyni, Theódóri Halldórssyni, Lárusi Hólm og Karli Axelssyni, sem tók á árinu sæti í Hæstarétti Íslands og varð af þeim sökum að segja sig úr stjórninni. Á aðalfundi þann 30. nóvember sl. tók Jakob Sigurðsson sæti hans í stórninni. Við þökkum Karli fyrir vel unnin störf síðustu 10 árin sem stjórnarmaður.

Stjórn Valsmanna hf. væntir þess að komandi ár verði enn viðburðarríkara en liðið ár með raunverulegri uppbyggingu á mörgum reitum á Hlíðarendareit. Við væntum þess einnig að þegar framkvæmdir verða komnar á fullt skrið verði hafist handa við skipulag og endanlega hönnun knattshúss og annarra verkefna á uppbyggingarsvæði Knattspyrnfélagsins Vals, þar sem Hlíðarendi ses. fer með eignarréttindin. Stjórn félagsins telur því að það séu bjartir og spennandi tímar framundan í starfsemi Valsmanna hf., en ekki síður í uppbyggingu íþróttasvæðis Vals og styrkingu á innviðum félagsins.

Brynjar Harðarson framkvæmdastjóri Valsmanna hf.



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

Gervigras á aðalleikvangi vígt árið 2015



Við erum Valur

Vikulegar hreyfistundir leikskólabarna í Valsheimilinu



Leikskólinn Hlíð hefur síðan árið 2003 átt í farsælu samstarfi við Knattspyrnufélagið Val. Elstu nemendur skólans koma einu sinni í viku í hreyfistund í Valsheimilið, þar sem þau fá tíma og rými til að njóta fjölbreyttrar hreyfingar. Það er mikil tilhlökkun í hópnum þegar farið er í Valsheimilið enda alltaf tekið vel á móti þeim. Í okkar huga er Valsheimilið ekki „bara íþróttahús“ heldur er það líka stór partur af samfélaginu okkar í Hlíðunum.

Tenging leikskólabarna í hverfinu við Val

Í Leikskólanum Hlíð teljum við það að tengja nemendur okkar á jákvæðan hátt við nærumhverfi okkar efla félagsfærni þeirra og umhverfislæsi sem við teljum mjög mikilvægt. Þannig skiptir viðmót starfsmanna í Valsheimilinu miklu máli um upplifun nemenda okkar af heimskunum og gerir það að verkum að öllum finnst gaman að koma að Hlíðaranda. Við erum nefnilega öll Valsarar. Eitt skiptið sem við vorum í hreyfistund þá segir kennarinn „Jæja krakkar nú skulum við valhoppa yfir völinn“. „Ha

hvað er það?“ spyrja nemendur. Kennarinn sýnir þeim hvernig á að valhoppa og þá heyrir í einni stúlkunni „Já svona Valshopp, mamma kenndi mér það“.

Það er alltaf mikil tilhlökkun í hópnum að fara að Hlíðaranda. Fyrir nokkrum vikum var hópnum sagt að eftir samveru yrði val. Einn drengurinn verður mjög

spenntur og tekur sér stöðu við dyrnar. Hvað ertu að gera spyr kennarinn? Nú fara í Val segir hann þá kotroskinn.

Við erum öll Valsarar

Maður fer nefnilega aldrei nógu oft í Val. Margir nemendur í elstu hópnum okkar eru þegar byrjaðir að æfa með Val og þau yngri eru í Íþróttaskóla Vals. Þau eiga sínar fyrirmyndir á Hlíðaranda hvort sem það er Elín Metta Jensen, Hildur Antonsdóttir, Hlynur Morteins, Jaleesa Butler, Aron Elí Sævarsson eða jafnvel Snorri Steinn og Birkir Már landsliðsmenn sem verða alltaf Valsarar og Eskihliðarguttar. Það skiptir miklu máli að iðkendur Vals í öðrum og þriðja flokki ekki síður en meistaraflokkum Vals séu meðvitaðir um stöðu sína sem fyrirmyndir þeirra sem yngri eru.

Allra hagur af samstarfi

Rannsóknir sem t.d. Rannsókn og greining hafa gert undanfarin ár sýna að börn sem stunda íþróttir standa sig oft betur í skóla og eru líklegri til þess að sneiða hjá áhættuhegðun. Við þurfum að byrja forvarnarstarf strax í leikskólum, t.d. með jákvæðri upplifun af hreyfingu og heilbrigðum lífsháttum en ekki síst að hvetja foreldra nemenda okkar til þess að vera virk í foreldrarstarfi skóla og íþróttafélaga. Við þurfum að efla samstarf leikskólanna og Vals í hverfinu enn frekar, það er hagur okkar allra.

Áfram Valur!

Eftir Lindu Ósk Sigurðardóttur deildastjóra á Leikskólanum Hlíð



Knatthús að Hlíðarenda

Allt frá því að hafist var handa við að byggja nýtt íþróttshús og keppnisvöll að Hlíðarenda árið 2004 hafa verið uppi hugmyndir um byggingu knatthúss. Uppbyggingarstarfið hefur frá upphafi verið leitt af þeim Brynjari Harðarsyni, áður formanni Valsmanna hf. og nú framkvæmdastjóra félagsins og Kristjáni Ásgeirssyni, arkitekt



Abrahallen, sem er æfingahöll Rosenborg í Noregi. Dagsbirtu er veitt inn um gafla.

Með deiliskipulagi 2002 var knatthús fyrst sett inn á framtíðarskipulag Vals. Þar var gert ráð fyrir knatthúsi með velli í fullri stærð. Skömmu eftir hrúnið var ákveðið að endurmeta þörfina fyrir knatthús. Var deiliskipulagi Hlíðarenda breytt á þann veg að hægt væri að byggja hálft knatthús og forbyggingu eða heilt knatthús. Í framhaldi af því var sett á laggirnar þarfagreiningarnefnd um knatthús. Nefndin aflaði sér gagna um knatthús víða að og taldi eftir þá skoðun, að knatthús yfir hálfan keppnisvöll væri besti og hagkvæmasti kosturinn fyrir Val. Það væri dýrt að byggja stórt knatthús og knatthús yfir hálfan völlum væri hagstæð rekstrarstærð. Slíkt hús mundi uppfylla allar æfingaparfir Vals og ekki væri þörf á eða rekstrargundvöllum fyrir nýju keppnishúsi í Reykjavík. Tillagan um forbyggingu að knatthúsinu gengur út á að þar verði rekinn leikskóli á 1. hæð og námsmannabúðir verði á efri hæðum. Hægt yrði að ná mikilli hagkvæmni með að samnýta húsnæði leikskólans og knatthússins. Nefndin taldi að rekstur forbyggingarinnar væri mikilvægur liður í að tryggja Val öruggar framtíðartekur.

Með betri aðstæðum í íslensku þjóðfélagi fóru að heyrast raddir um að þessar forsendur ættu ekki lengur við og Valur ætti að byggja knatthús í fullri stærð frekar en hús yfir hálfan völlum. Jón Gunnar Zoëga, fyrrverandi formaður Vals og Guðni Bergsson voru helstu talsmenn þessara sjónarmiða. Þeir töldu eftir-

spurnina eftir knatthúsi mun meiri en þarfagreiningarnefndin hafði metið og jafnframt að mikil þörf væri fyrir nýtt keppnishús fyrir knattspyrnu í Reykjavík.

Það varð úr að Brynjar Harðarson fékk greinarhöfund til að taka saman upplýsingar um kosti í knatthúsmálum. Hann aflaði gagna bæði héraðs og erlendis og sérstaklega frá þeim aðilum sem byggt hafa knatthús á Íslandi. Hann fékk til samstarfs Guðna Bergsson og Jóhann Má Helgason framkvæmdastjóra Vals. Jafnframt var reglulega rætt við Brynjar Harðarson og ábendingar fengnar hjá Kristjáni Ásgeirssyni.

Farið var í skoðunarferðir í flest þeirra knatthúsa sem byggð hafa verið á Íslandi. Rætt var við rekstraraðila þeirra og fengnar upplýsingar um húsin, kosti þeirra og galla og hvað læra mætti af reynslu þeirra sem byggðu og hafa rekið húsin. Þá var borinn saman byggingar- og rekstrarkostnaður húsa.

Í stuttu máli má segja að valkostirnir séu fjórir:

1. Loftblásið hús líkt og íþróttahúsið í Hveragerði.
2. Stálgrindarhús klætt með dúk eins og hús FH í Hafnarfirði.
3. Hefðbundið einangrað hús án upphitunar.
4. Hefðbundið einangrað hús með upphitun.

Ein helsta forsenda þarfagreiningarnefndarinnar fyrir því að byggja knatthús

yfir hálfan keppnisvöll var að kostnaður við að byggja knatthús yfir heilan keppnisvöll væri of mikill. Var sú skoðun byggð á raunkostnaði þeirra húsa sem byggð hafa verið og á skýrslum verkfræðinga sem metið hafa byggingarkostnað knatthúsa mjög háan. Því var byggingarkostnaður einn fyrsti þátturinn sem kannaður var. Við athugun í Noregi þar sem byggð hafa verið fleiri knatthús en í öðrum löndum, kom í ljós að félög

Það var niðurstaða athugunarinnar að mögulegt ætti að vera að byggja ódýrara knatthús að Hlíðarenda en áður hafði verið talið

og sveitarstjórnir hafa leitað ódýrari leiða við byggingu knatthúsa. Þar hafa síðustu ár verið byggð mörg minni og einfaldari knatthús, uppblásin hús, stálgrindarhús klædd með dúk og stálgrindarhús með samloku klæðningum. Byggingarkostnaður hefur lækkað og sífellt fleiri sveitarfélög og knattspyrnufélög hafa treyst sér til að byggja knatthús.

Það var niðurstaða athugunarinnar að mögulegt ætti að vera að byggja ódýrara knatthús að Hlíðarenda en áður hafði verið talið. Uppblásin hús voru ekki talin valkostur vegna þess að nýting þeirra er

erfið fyrir aðra viðburði, t.d. tónleika og sýningar. Stálgrindarhús klædd með dúk voru valkostur, því þau hafa víða reynst mjög vel sbr. hús FH. Niðurstaðan með samanburði á notkunarmöguleikum, vegna íþróttta, tónleika, sýningarhalds og hagstæðs verðs var að leggja til að skoðuð væru stálgrindarhús, fullinangruð með samlokueiningum. Hægt ætti að vera að byggja þannig hús eftir teikningum sem Kristján Ásgeirsson arkitekt hefur gert drög að fyrir hagstætt verð.

Jafnframt var niðurstaða athugunarinnar að eftirspurn eftir útleigutímum væri meiri en talið var, og mikil eftirspurn væri eftir að leigja tíma undir leiki í vetrarmótum.

Til samaburðar um byggingarkostnað mismunandi tegunda knatthúsa, má skoða þetta dæmi. Ef hefðbundið knatthús líkt og Fifan kostar 100% þá kostar uppblásið hús um 35–40%. Stálgrindarhús klætt með dúk um 50–55%. Einfaldara knatthús með samlokueiningum um 75–80% og loks hús eins og Egilshöll og Kórinn um 160–200%.

Eftir að þessar upplýsingar lágu fyrir var ákveðið að knatthúshópurinn færi í skoðunarferð til Noregs. Tilgangur ferðarinnar var að sjá þá valkosti sem í boði eru, gera samanburð við knatthús á Íslandi og ræða við forsvarsmenn þeirra félaga sem reka húsin.

Ferð til Noregs

Ferðahópurinn samanstóð af Brynjari Harðarsyni, framkvæmdastjóra Valsmanna hf., Jóhanni Má Helgasyni framkvæmdastjóra Vals, Guðna Bergssyni, Jónasi Guðmundssyni og Kristjáni Ásgeirssyni arkitekt sem var jafnframt fulltrúi mannvirkjanefndar KSÍ. Lýsing á ferðalaginu er tekin úr skýrslu Kristjáns um ferðalagið.

Flogið var til Osló 16. október og haldið til Lilleström í Osló þar sem KR-ingurinn og þjálfari Lilleström, Rúnar Kristinsson tók á móti okkur ásamt forsvarsmanni félagsins. Síndu þeir okkur hið veglega knatthús sem Lilleström æfir í, LSK-Höllina. Húsið er stálgrindarhús byggt árið 2006, með löglegum keppnisvelli og áhorfendastæðum fyrir 1500 manns. Það var mjög fróðlegt að sjá hvernig þeir nýta höllina með fellitjöldum. Þeir upplýstu okkur um að rekstrar-kostnaður væri hóflegur og þeir miða við að halda 13–14°C hita á höllinni. Eitt atriði í viðbót sem við lærðum að hljóðvist var ekki nógu góð og vanda þarf til þess þegar við förum að byggja okkar hús.



Guðni Bergsson, Rúnar Kristinsson þjálfari Lilleström, Jóhann Helgason, Kristján Ásgeirsson, Brynjar Harðarson, Espen Søgård og Jónas Guðmundsson.

Næsta heimsókn var í Manglerud höllina sem er líka í Osló. Sú höll er 62x94 m og byggð árið 2004. Starfsemin snýst fyrst og fremst um unglingsstarf nærsamfélagsins. Tveir heimamenn tóku einstaklega vel á móti hópnum og leiðbeindu um mannvirknið. Það var á margan hátt áhugaverð skoðun. Höllin var byggð yfir gamlan voll en stærðin ákvarðaðist af að þeir fengu ekki að byggja stærra vegna nágranna.

Það var áhugavert að sjá að þeir eru með kork í grasfyllingunni í stað gúmmís og voru þeir afar ánægðir með þá ákvörðun. Korkurinn kostar ekki meira en gúmmí að sögn heimamanna. Líkt og í LSK Höllinni er hægt að skipta gólfinu í smærri velli með fellitjöldum. Rekstrar-kostnaður var þarna jafnframt minni en í sumum stórum húsum á Íslandi. Salurinn er afar skemmtilegur og bjartur, enda eru stórir gluggar á báðum göflum hallarinnar. Hér sáum við kosti þess að hleypa náttúrulegri birtu inn í salinn. Þessi heimsókn sannfærði okkur enn frekar um þörfina á að byggja knatthús þegar við sáum hvað knatthús hefur gert fyrir unglingsstarfið í Manglerud. Morguninn eftir heimsóttum við Valdres knatthúsið sem er í byggingu skammt fyrir norðan Osló. Þetta er hús 80x120 m með 20 m lofthæð. Einföld stálgrindarbygging klædd með samlokueiningum, fullinangruð með upphitun. Gluggar voru á hliðum sem hleypa birtu inn. Gluggarnir hefðu mátt vera stærrir. Þetta er eitt af fjölmörgum knatthúsum sem Hugaas AS eru að byggja víðsvegar um Noreg fyrir lægra verð en áður hefur verið í boði. Það var gaman að sjá þetta hús þó okkur hafi þótt það heldur stórkaralegt í útliti. Kristján arkitekt sagði að byggingin líktist óneitanlega voruflutningaskemmu á hafnarbakka. Húsið sjálft gefur hins vegar mikla möguleika til íþróttaiðkunar. Það sem var sérstaklega fróðlegt við þetta hús er að ætlunin er að hafa færar-



Björn Zoëga formaður Vals afhenti Kristjáni Ásgeirssyni t.v., Valsorðuna á gamlaársdag 2014. Brynjar Harðarson framkvæmdastjóri Valsmanna hf. t.h. en þeir vinna náið saman við uppbyggingarstarf að Hlíðarenda. Mynd Þorsteinn Ólafs.

legt handboltagólf á hluta hússins sem verði fjarlægð þegar keppnisleikir í knattspyrnu eru í húsinu. Handboltagólfíð á að vera á um 20% af gólfletinum þannig að það truflar ekki knattspyrnuæfingar. Við sáum þetta sem mikinn möguleika fyrir Val. Það breytir miklu að geta nýtt hluta af væntanlegu knatthúsi fyrir handbolta- og körfuboltaæfingar þegar leikir, sýningar eða tónleikar eru í íþróttahúsi Vals. Áætlað er að það taki um 2 klst. að setja upp og fjarlægja handboltagólfíð.

Næst var haldið til fundar við Ole Myhrvold yfirmann mannvirkjamála norska Knattspyrnusambandsins. Fundurinn var haldinn heima hjá Ole og tók hann á móti mönnum af miklum höfðingsskap og áttum við tveggja tíma fund með honum. Ole upplýsti okkur að buið væri að byggja mörg keppnis-knatthús í fullri stærð í Noregi og nú væri það stefna norska Knattspyrnusambandsins að byggja fleiri og minni knatthús til æfinga.

Þá var haldið í Valhöll sem er stór

Á Íslandi hafa verið byggð eftirtalin knatthús

1. Reykjaneshöllin. Hús með velli í fullri stærð. Fulleinangrað og upphitað hús með 12 m lofthæð.
2. Fífan. Hús með velli í fullri stærð. Upphitað með 13.5 m lofthæð
3. Akraneshöllin. Hús með velli í fullri stærð en óupphitað
4. Reyðarfjörður. Svipað hús óupphitað með 12 m lofthæð.
5. Akureyri. Hús með velli í fullri stærð. Í upphafi óeinangrað. 12 m lofthæð. Óupphitað
6. Hornafjörður. Hálfur völlum 4200 fm. Upphitað
7. Grindavík. Hálfur völlum upphitað
8. Vestmannaeyjar. Hálfur völlum, upphitað. Möguleiki að tvöfalda.
9. Kórin. Keppnishús með 20 metra lofthæð
10. Egilshöll. Keppnishús með 20 metra lofthæð
11. FH Knattthús um 3000 fm. klætt með dúk
12. FH knattthús um 1100 fm. klætt með dúk
13. Hveragerði. Loftblásið hús um 5000 fm.

Þá eru tvö knattthús í undirbúningi. Bygging knattthúss yfir heilan völlum hjá FH og bygging knattthúss á vegum Garðabæjar og Stjörnnunar.

Keppnishöll sem Válerenga notar til æfinga. Í höllinni eru steypt áhorfendastæði fyrir 2000 manns. Ekki hafði tekist að ná sambandi við forsvarsmenn hallarinnar og því var skoðunin ekki mjög ítarleg en engu að síður áhugaverð. Egilshöll svipar á margan hátt til Valhallar. Þegar við komum var stóð yfir íþróttavörusýning. Höllin er glæsileg með góðri dagsbirtu inn í rýmið sem er afgerandi góður kostur sem hefur áhrif á hvort menn upplifi völluminn sem innisvæði eða ígildi útsvæðis. Valhöll er frekar en önnur knattthús sem við skoðuðum fjölnotahús. Sáum við fjölmörg atriði sem huga þarf að við hönnun fjölnota sýninga- og tónlistarhúss.

Að lokinni heimsókn til Valhallar var ekið suður af Osló í höll sem heitir Mjøndalshöllin. Þessi höll er af minni gerðinni, 40x60 m auk sambyggðar handknattleikshallar. Höllin er mjög notaleg með samtengdu klúbbhúsi og flottri aðkomu. Mót var í gangi þegar okkur bar að garði, þar sem vallarfletinum var skipt upp í 3 sali, 20x40 m hver hluti og sátu foreldrar og aðrir í stúku á annarri hæð. Solunum var skipt í hólf með rafdrifnum tjöldum. Á göflum voru góðir ljósgjafar sem veittu dagsbirtu inn í rýmið. Burðarvirki hallarinnar er úr lýmtré líkt og knattthúsið á Höfn í Hornafirði.

Sunnudaginn 18. október var flogið til Frándheims. Fyrst var skoðuð Banka Höllin í Melhus í útjaðri Frándheims. Þar tók Tor Helgton á mótí hópnum, en hann er fulltrúi byggingarfyrirtækisins Hugaas

AS., sem reisti þessa höll ásamt Valdreshöllinni og Abrahöllina, höll Rosenborgar, sem var seinni áfangastaður dagsins. Höllin er 40x60 m stór af sömu gerð og Valdres höllin og Abrahöllin, bara í minni skala. Ljóst var af samtolum við forsvarsmenn hallarinnar að hún er nægjanlega stór til að sinna öllum æfingum eldri sem yngri iðkenda og var mikil ánægja með höllina.

Seinasti áfangastaður hópsins í þessari skoðunarferð var Abrahöllin, höll Rosenborgar í Frándheimi. Þetta er höll í fullri stærð og svipar til Valdres hallarinnar. Þar tók Frode Bjørndal, heimamaður, á mótí okkur en hann starfar sem þjálfari á svæðinu. Hann er þjálfari knattspyrnufélagsins Malvig, sem leggur áherslu á þjálfun ungra iðkenda. Abrahöllin er mikið notuð sem keppnishöll og var minna lagt upp úr því að skipta henni upp í minni velli en í öðrum höllum sem við sáum. Byggist það á miklu leyti á því að höllin var byggð fyrir eigið fé og því ekki sömu kröfur um tekjur og arðsemi. Birta kemur inn um glugga á enda hallarinnar. Rekstrarkostnaður var jafnframt lægri en við höfðum búist við en miðað er við að halda hitastigi rýmisins í u.þ.b. 12°C.

Samantekt

Ferðin var á margan hátt mjög áhugaverð. Við skoðuðum mörg og mismunandi hús, ræddum við forsvarsmenn þeirra sem allir voru tilbúnir til að segja okkur frá sínum húsum, kostum þeirra

og göllum. Ferðalagið upp og niður Norveg var langt og strangt en þar gafst jafnframt gott tækifæri til ræða um knattthús og Val.

Nokkur atriði sem við lærðum í ferðinni:

- Mikilvægi þess að dagsbirta komi inn í knattthúsin.
- Það eru gerðar of miklar kröfur til hita og mönnunar í íslenskum knattthúsum.
- Reynsla frá Noregi bendir til þess að hægt sé að lækka rekstrarkostnað hússanna.
- Vanda þarf til hljóðvistar í knattthúsum.
- Vanda þarf til loftunar hússanna og frárennslis svo hægt sé að vokva gervi-grasvöllinn.
- Hönnun knattthússins er mikilvæg. Það er hægt að byggja fallett knattthús sem fellur vel að umhverfi sínu líkt og íþróttamannvirki Vals gera.
- Mikilvægt er að gera ráð fyrir því að hægt verði að skipta salargólfi í minni velli með niðurdrganlegum tjöldum til að auka útleigu- og tekjumöguleika hússins.
- Hanna þarf húsið til að það uppfylli kröfur til fjölnota sýninga- og tónlistarhúsa.
- Það er spennandi kostur að geta verið með færanlegt handboltagólf í knattthúsinu.

Það var ljóst að vilji allra nefndarmanna stóð til þess að byggja knattthús yfir völlum í fullri stærð ef forsendur væru til þess. Skilningur á mikilvægi forbyggingarinnar og þeirra framtíðartekna sem Valur getur haft af henni, jókst eftir því sem leið á ferðina. Reynt var að finna lausn sem sameinadi það besta úr báðum tillögnum. Niðurstaðan var að Kristján arkitekt gerði tillögu að minni forbyggingu þannig að hægt væri að byggja knattthús yfir heilan keppnisvöllum en jafnframt byggja forbyggingu sem gæfi Val framtíðartekjur. Sú teikning að knattthúsi sem nú er verið að vinna að, sameinar þetta allt í glæsilegri knattthöll með knattspyrnuvelli í fullri stærð og forbyggingu á 4 hæðum þar sem verða 45–50 einstaklingsherbergi t.d. fyrir námsmenn. Með þessari lausn er þó fórn að möguleika á dagheimilisbyggingu á jarðhæð forbyggingar. Jafnframt er gert ráð fyrir sambyggðri 1800 manna stúku sem snýr að keppnisvelli Vals. Er það von okkar að Valsmenn allir sameinist um að þessi glæsilega bygging verði að veruleika.

Hefðbundið starf hjá fulltrúaráði Vals

Starfið hefur verið hefðbundið síðasliðið ár og hefur m.a. miðast við það að festa í sessi bæði Skákmót Vals og Bridgemótið. Þetta er að nást með svipuðum hætti eins og tekist hefur með golfmótið enda gott fólk sem heldur utan um framkvæmdirnar. Á jólafundinum 2014 var Guðna Olgeirssyni afhentur Hattur sr. Friðriks sem er viðurkenning fyrir gott starf innan félagsins. Fyrstur til að veita hattinum viðtöku var Elías Hergeirsson 2013 en hattur var einmitt fyrsta viðurkenning sem veitt var innan félagsins þegar strákarnir sem stóðu að stofnun Vals 1911 færðu sr. Friðrik forlata hatt í þakklætisskyni fyrir að hafa hvatt þá og stutt við stofnun félagsins.

Það er ljóst að fulltrúaráð Vals biður eftir því að hægt verði að fara í það spennandi verkefni að endurreisa Fjósíð. Það biður upp á vettvang sem mest sjarmerandi klúbbhús á Íslandi, þar sem saga félagsins myndi njóta sín til fullnustu og hægt væri að gera helstu hetjum félagsins góð skil. Fjósíð væri einmitt staðurinn þar sem KFUM kórinn, Fóstbræður og Valskórinn sem sungu saman frábæra adventutónleika í Friðrikskapelli 9. des geta komið saman og fengið sér kaffisopa, í vonandi náinni framtíð.

Halldór Einarsson formaður fulltrúaráðsins



Þorgrímur Þráinsson og Sævar Hjálmarsson.



Guðmundur Frímannsson, Jóhann J. Hafstein og Lárus Loftsson.



Viðar Elísson og Hilmir Elísson virða fyrir sér skipulag á Hlíðarendareit.



Ásgeir Óskarsson og Halldór Einarsson formaður fulltrúaráðsins.

Hattur séra Friðriks. Á jólafundi fulltrúaráðs Vals 2014 afhenti Björn Zoëga formaður Vals Guðna Olgeirssyni ritstjóra Valsblaðsins til 12 ára Hatt séra Friðriks.



Bjarni Bjarnason, Þorsteinn Ólafsson og Hörður Hilmarsson.

Gríðarlega góð stemning á Skólaleikum Vals

Hinir árlegu Skólaleikar Vals fóru fram 18. mars 2015. Þetta var í sjöunda sinn sem þessir skemmtilegu leikar fóru fram. Þarna mætast skólarnir í hverfinu okkar; Háteigsskóli, Austurbæjarskóli og Hlíðaskóli í nokkurs konar útgáfu af skólahreyfingu þar sem reynir á tækni, hraða og styrk. Skólaleikarnir hafa verið fyrir nemendum í 5.-7. bekk en áformað er að taka upp sérstaka skólaleika einnig fyrir yngsta stigið á næsta ári.

Að þessu sinni var keppt í fimm greinum, þ.e. brennibolta, körfuboltaskotkeppni, bocchia, reiptogi og boðhlaupi. Nemendur Háteigsskóla, Hlíðaskóla og Austurbæjarskóla kepptu og er verðlaunað fyrir sigur í keppninni og fyrir besta stuðningsliðið. Leikar fóru þannig að nemendur Hlíðaskóla voru í fyrsta sæti og fengu stóran bikar að launum. Gríðarleg stemning var á leikunum og útbjuggu nemendur mörg vönduð hvatningarspjöld.



UNDER ARMOUR.



I WILL.

Það er gaman í Val og hér ríkir góður andi

Gunnar Örn Arnarson nýráðinn íþróttafulltrúi Vals tekinn tali

Barna- og unglingsvið Vals (BUS) lagði nokkrar spurningar fyrir nýjan íþróttafulltrúa Vals, Gunnar Örn Arnarson, sem hóf störf hjá félaginu í haust. Markmiðið er að kynna lauslega nýjan íþróttafulltrúa félagsins og áherslur hans en starfið er ákaflega mikilvægt fyrir starfsemi yngri flokka. Valsblaðið býður Gunnar velkominn til starfa hjá félaginu og óskar honum góðs gengis í mikilvægu og erilsömu starfi.

Hver er maðurinn, bakgrunnur, menntun og fyrri störf?

„Ég er fæddur og uppalinn á Hellissandi sem er einn af veðursælustu stöðum á landinu, þó viðar væri leitað (er þessu blaði ekki örugglega dreift í Ólafsvík?). Flutti suður rétt eftir aldamót til að ganga í menntaskóla og lauk stúdentsprófi frá Fjölbrautaskólanum við Ármúla 2004. Hóf síðan nám við Háskóla Íslands 2007 og lauk grunnnámi í stjórnmálafræði og framhaldsnámi í opinberri stjórnsýslu í kjölfarið.

Samhliða námi hef ég tekið ýmsa hluti að mér og spannar ferilskráin vítt svið, allt frá því selja málningu í að vera aðstoðarmatsveinn á grænenskum frystitogara (ævintýraþráin – maður lifandi). Lengst af hef ég þó starfað innan íþróttahreyfingarinnar þar sem ég gegndi stöðu framkvæmdastjóra Ungmennafélags Víkings í Ólafsvík til fjölda ára, fyrst í sumarvinnu en síðan í fullu starfi 2012–2014. Samhliða því hafði ég yfirumsjón með Snæfellsnessamstarfinu í knattspyrnu sem er samstarf allra ungmennafélaga á Snæfellsnesi.“



Gunnar Örn Arnarson nýr íþróttafulltrúi Vals á herrakvöldinu í haust ásamt Viðari Bjarnasyni fyrrverandi íþróttafulltrúa.

Hverjar eru helstu áskoranir í Val?

„Tvímælalaust að viðhalda því öfluga starfi sem fyrir er hér á Hlíðarenda en jafnframt stuðla að framþróun í þeim greinum sem hér eru stundaðar. Við viljum að iðkendur okkar fái framúrskarandi þjálfun við bestu mögulegu aðstæður. Það hafa nú þegar verið tekin mikilvæg skref í því sambandi t.d. með lagningu nýs gervigrass á aðalvöll félagsins sem mun bæta vetraraðstöðuna til muna.

Það er eins með Val og önnur íþróttafélög að þau byggjast upp á fólkinu í kringum þau. Á þessum fyrstu vikum í starfi hefur mér fundist áberandi hversu sterkur félagsandi er hér á Hlíðarenda og augljóslega margir sem bera hag félagsins fyrir brjósti. Það er því ekki síðri áskorun að fjölga iðkendum (Völsurum) og það sem meira er, viðhalda þeim.“

Hver er þín framtíðarsýn fyrir yngri flokka Vals?

„Við viljum skapa umhverfi fyrir iðkendur okkar sem veitir þeim tækifæri til að þroskast bæði sem íþróttamenn og einstaklingar. Lykillinn að því felst í mínum huga í markvissri og faglegri íþróttþjálfun þar sem áhersla er lögð á að efla færni þjálfara með aukinni menntun og fræðslu. Þannig stuðlum við að framförum og leggjum grunn að farvegi til að hámarka árangur þeirra sem stunda íþróttir hjá Val.“

Skilaboð til iðkenda og foreldra

„Velkomin í Val. Það er gaman í Val og hér ríkir góður andi. Ég vil því hvetja krakka á öllum aldri til að heimsækja okkur að Hlíðarenda því flestir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi – Það er aldrei of seint að byrja að stunda íþróttir, hvort sem um ræðir handbolta, körfubolta eða fótbolta.“

Dúndraði boltanum ofan í kórflu, rétt kominn fram yfir miðju

Björn Zoëga, formaður Vals, hefur hampað Íslandsmeistaratitlum með öllum meistaraflokkum félagsins, sem leikmaður eða læknir

„Ég kom lítið niður að Hlíðarenda fyrr en ég byrjaði sjálfur að æfa, um ellefu ára gamall. Fram að fimmtán ára aldri æfði ég á vorin og haustin því ég var í Bretlandi á sumrin, hjá systur Sveins afa míns. Fótballatímabilið á þessum árum var mól á vorin og haustin því flestir voru sendir í sveit. Ég byrjaði líka fljótlega að æfa handbolta með góðum mönnum eins og Geir Sveinssyni, Jakobi Sig og Júlía Jónasar. Það var mjög sterkur árgangur en sjálfur gat ég ekkert. Við vorum með annað af tveimur sterkustu liðum á landinu og tók ég ekki mikinn þátt. Ég gafst fljótlega upp, bæði vegna getuleysis og þess að ég bjó í Vesturbænum því á þessum tíma tókast ekki að foreldrar væru að keyra börnin á æfingar. Það var því ekki einfalt fyrir mig að fara niður að Hlíðarenda.

Fjórtnán, fimmtán ára fór ég að æfa kórffubolta með Val og þá var mikill uppgangur hjá félaginu á þeim vettvangi. Fyrsta heila árið mitt í yngri flokkunum í kórflu var þegar Tim Dwyer lék með Val í fyrra skiptið. En í seinna skiptið sem Dwyer var með Val var ég kominn í meistaraflokk, 17 ára. Það var ævintýrlegt ár og skrautlegt að fylgjast með Tim Dwyer sem er einn af eftirminnilegri íþróttamönnum sem hafa verið að Hlíðarenda, fyrir margra hluta sakir. Lífstill hans var vægast sagt sérstakur. Þetta eru árin '82 og '83 þegar við unnum til allra titla. Tómas Holton, Einar Ólafsson og Leifur Gustavsson voru líka að stíga sín fyrstu skref í meistaraflokki. Við komum upp úr mjög sterkum yngri flokkum og vorum við að vinna öll mót á árunum þar á undan. Ég spilaði með meistaraflokki frá 17 ára aldri til 26 þegar ég lauk læknanámi. Þegar ég fór að vinna annan

hvern sólarhring á vöktum lagði ég skóna á hilluna. Síðustu tvo árin var ég fyrirlíði og við vorum oftast í toppbaráttu. Ég náði að spila 250 leiki með meistaraflokki, sem verður að teljast nokkuð gott.

Þegar ég útskrifaðist sem læknir gekk ég beint í stjórn kórffuboltadeildar sem varaformaður. Það ár fengum við rússneskan þjálfara, Vladimir Obokov, fyrrverandi landsliðsþjálfara Sovétríkjana sem var algjör toppmaður, eldklár en lélegur í ensku. Það pirraði hann að geta ekki haldið uppi sama aga og í heimalandinu. Sú staða kom upp, þegar ég var hættur, að ég spilaði með B-liði Vals og sökum mannekle spilaði ég síðustu tvo leiki tímabilsins með meistaraflokki, sem voru umspilsleikir um það að halda áfram í deild hinna efstu. Það tókst. Ári síðar reðum við Frank Booker og árangurinn lét ekki á sér standa þótt við nældum ekki í Íslandsmeistaratitil.

Hverjir eru skrautlegustu karakterarnir sem hafa leikið með Val?

„Tim Dwyer og Frank Booker eru eftirminnilegustu leikmennirnir en á ólíkan hátt. Ég sem unglingur sá ekki alltaf í gegnum ruglið hjá Tim Dwyer, fyrr en eftir á, af því hann gat alltaf haldið andlitinu út á við. Frank Booker var ótrúlegur leikmaður. Hann lék fyrst með ÍR og var sífellt að dúndra boltanum ofan í kórffuna þegar hann var rétt kominn yfir miðju. Maður hélt að þetta væri tilviljun fyrstu tvo, þrjú skiptin en hann hélt þessu áfram endalaust, skoraði oft yfir 50 stig. Sem betur fer náðum við að nýta hann nokkuð vel.“

Eini titillinn sem Björn Zoëga hefur ekki unnið með Val sem leikmaður eða



læknir liðanna er bikarmeistaratitill í handbolta. Hann hefur sem sagt verið læknir meistaraflokks í fótbolta og svo tók hann eina úrslitakeppni sem læknir meistaraflokks handbolta, árið 1992, þegar Stefán Carlsson læknir forfallaðist.

„Fyrir nokkrum árum hafði ég ekki tíma til að vera læknir meistaraflokks í handbolta í bikarúrslitaleik sem vannst en ég var þó fenginn til að sprauta leikmann fyrir leikinn. Þrátt fyrir það tel ég það ekki með. En það er um að gera að hafa gaman af þessu og ég gantast oft með þetta. Mér finnst frábært að hafa fengið að vera í beinum tengslum við allar greinar félagsins.“

Eins og flestum eru kunnugt hafa bæði faðir Björns, Jón Gunnar Zoëga, og afi hans, Sveinn Zoëga, verið formenn

félagsins og þungaviktarmenn í starfi þess áratugum saman. Ætli pabbi Björns sé enn að reyna að hafa áhrif á bak við tjöldin?

„Ef pabbi er að reyna að stjórna mér verð ég ekki var við það. Ég er svo vanur að vinna í þannig umhverfi að það er sífellt verið að reyna að hafa áhrif á mig að kannski er ég orðinn ónæmur fyrir slíku. Við pabbi erum ekki sammála um allt í kringum Val. Ef hann hefði fengið að ráða hefðum við aldrei lagt gervigras á keppnisvöllinn en ég held samt að hann sjái ljósið núna. En pabbi er sannarlega með heilbriggt Valsblóð í æðum og félagið er ávallt í fyrsta sæti hjá honum.“

Á karfan í Val sér viðreisnar von?

„Það vona ég svo sannarlega. Kórffubolti í Reykjavík hefur almennt átt frekar erfitt uppdráttar því það er mikil samkeppni um iðkendur. Ég hef trú á því að karfan hjá Val sé að ná sér á strik og að allt liggi hér með upp á við. Það er lykilatriði að halda uppi öflugum uppbygginga- starfi í yngri flokkunum. Deildin er sú langyngsta hjá Val, stofnuð upp úr 1970 og var þá aðeins um meistaraflokk og 2. flokk að ræða. Slíkt er ekki auðvelt og þetta hefur gengið hægt og sígandi. Sterkur bakgrunnur skiptir gríðarlega miklu máli.“

Það er ákveðinn styrkleiki af körfunni, til að mynda félagslegur og svo er ágætt að hafa ekki öll eggin í sömu körfunni. Öllum iðkendum fylgja öflugir foreldrar og það er svo margt sem spilar inn í sem skiptir félagið máli.“

Hver hefur reynsla þín verið á fyrstu tveimur árunum sem formaður Vals?

„Þetta er allt óðrúvísi en ég bjóst við. Forsendurnar voru ólíkar miðað við það sem mér var sagt að þær væru. Ég bjóst svo sem hálfpartinn við því en þetta var töluvert þyngra og það er yfirleitt þannig. Maður þarf að hafa smá klikkun til að hella sér í formennsku í stóru félagi.“

Álagið er misjafnt en starfsfólkið sér um daglegan rekstur. Það getur verið erfitt að láta enda ná saman og samtímis halda úti öflugum uppbygginga- starfi. Það þarf að rúlla miklu á sama tíma og margt að smella þannig að það segir sig sjálft að þetta getur verið töluvert flókið. Margir Valsmenn leggja hönd á plóginn með margvíslegum hætti og fyrrum formenn eru ótrúlega öflugir í allskyns málum, sumum mjög erfiðum, t.d. gagnvart Reykjavíkurbort, gagnvart Valsmönnum hf. og svo mætti lengi telja.“



Valsarafjölskyldan Zoëga. Frá vinstri. Hjónin Jón Gunnar Zoëga og Guðrún Björnsdóttir ásamt sonum sínum, Birni Zoëga, Gunnari Zoëga og Sveini Zoëga á aðalfundi Vals 2014 þegar Björn Zoëga var kosinn formaður Vals. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Jóhannes Már Marteinsson sjúkráþjálfari og Björn Zoëga formaður Vals á Laugardalsvelli að loknum bikarsigrinum á KR í sumar. Mynd Þorsteinn Ólafs.

Sumir vilja meina að styrkja þurfi innviðina, félagsstarfið, Valshjartað.

„Það er ekkert einhlítt svar við þessu. Þjóðfélagið og öll umgjörð barna, foreldra og stuðningsmanna tekur sífelldum breytingum. Það er svo margt sem freistar og fjölpætt afþreying í boði út um allt, ekki síst á netinu. Við lifum öll lífinu á mismunandi hátt að það er alls ekki sambærilegt að bera saman gamla og nýja tímann. Ef ég hefði séð eitthvað að Hlíðarenda, á þessum tveimur árum, sem mætti gera betur væri ég án efa búinn að kippa því í liðinn. Dropinn holar steininn og allt utanumhald skiptir máli. Óf miklar sviptingar í öllu eru ekki góðar þegar til lengri tíma er lítið. Á síðustu 2–3 árum hefur verið unnið mjög gott starf í barna- og unglingaráðinu sem hefur fengið ákveðna stöðu innan félagsins og mér sýnist það vera að skila sér á annan hátt en áður.“

Þá mun Lollastúka spila stærra hlutverk fljótlegra af því að gervigrasið verður í mikilli notkun. Þaðan eiga foreldrar að geta horft á börnin á æfingu á gervi-

grasinu og innanhúss, fengið kaffi og notið þess að dvelja að Hlíðarenda.“

Er innanríkisráðherra að rústa framtíð Vals með einu pennastriki, með því að neita að loka varaflugbrautinni?

„Það er grátlegt að horfa upp á þá atburðarás sem hefur átt sér stað. Við lendum í klemmu vegna einhvers stjórnvaldslegs vafstur eða samskiptaleysis, eða pólitískra átaka. Það er bæði leiðinlegt og erfitt. Þessi ákvörðun mun tefja fyrir allri uppbyggingu og var töfin næg fyrir. Hvort töfin verður mánuður, tveir eða tvö ár á eftir að koma í ljós. Þetta kemur á versta tíma þegar framkvæmdir eru byrjaðar og margt komið í vinnslu. Ríki og borg eiga að geta náð saman um þessi mál. Ég hef reyndar passað upp á það að Knattspyrnufélagið Valur sé ekki að taka þátt í neinum deilum um flugvöllinn, sem er kjarni málsins. Þetta er mál borgarinnar og ríkisins. Við höldum áfram okkar starfi og vonumst eftir farsælli lausn sem fyrst.“



Lestur og lýðheilsa haldast í hendur!

Hreyfing, hollt mataræði og lestur skiptir öllu máli fyrir börnin okkar

„Ungmennni sem heltast úr lestinni í framhaldsskólum eiga eitt sameiginlegt,“ sagði maður sem hefur unnið í fjöldamörg ár á „félagsmiðstöð“ fyrir ungt fólk sem á erfiðara með að fóta sig í lífinu en aðrir. „Það er brotin sjálfsmynd,“ bætti hann við, „rótin er alltaf brotin sjálfsmynd.“

Af hverju ætli sjálfsmynd ungmenna brotni? Eflaust eru ástæðurnar margþættar enda búa ungmenni við ólíkar fjölskylduástandur, er líffræðilega ólík og hafa ekki öll sömu tækifæri í lífinu, jafnvel þótt Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna kveði á um annað. Og vissulega þroskast börn mishratt og áhugamál þeirra eru ólík. En, engu að síður, skiptir griðarlega miklu máli að börn nái góðum tökum á lestri því annars eiga þau erfitt með því að skilja námsefni og sömuleiðis erfitt með að „lesa“ lífið.

Öll þekkjum við án efa börn sem eiga í lestrarerfiðleikum af ýmsum ástæðum og sum börn óttast að vinna með texta, sökum minnimáttakenndar og þess að þau halda að þau geti ekki lært. Sýnt hefur verið fram á að DUGNAÐUR í skóla skipti miklu meira máli en hversu gáfuð við erum.

Sumir leikskólar búa börn frábærlega undir grunnskólanám með því að vinna með stafi og einfaldan texta í leikjaformi

á meðan aðrir leikskólar sinna þessu verr. Það liggur í augum upp að nái barn fljótlega tökum á lestri, blómstar það í námi, sjálfstraustið eykst og barninu finnst því allir vegir standa færir.

En hvernig er unnið með þau börn sem ná síður tökum á lestri? Nýjar kannanir sýna að 25% grunnskólabarna þurfa á sérkennslu að halda, af ýmsum ástæðum.

Og 20% barna eiga í einhvers konar „geðheilbrigðisvanda“, ná illa tökum á tilfinningunum. Öll þekkjum við athyglisbrest, tourette, einhverfu, kvíða og fleira sem sum börn þurfa að takast á við en hvernig er þessum einstaklingum hjálpað. Og eru þetta kannski börnin sem heltast úr lestinni þegar komið er í framhaldsskóla?

Snemmtækri íhlutun á Íslandi er ábótavant, það þarf að greina vandann mun fyrr og börnin þurfa viðeigandi aðstoð undireins. Staðreyndin er hins vegar sú að sum börn biða í ár eða tvö eftir greiningu, tvö dýrmæt ár sem skipta sköpum í þroska barnsins. Og biðlistar eftir greiningu í skólum getur tekið jafnlangan tíma. Þessi bið og þetta „afskiptaleyfi“ skapar vanlíðan og vandamál á unglingsárum og þá er byrjað að plástra með margvíslegum hætti.

Í mínum huga skiptir þrennt nánast öllu máli í uppeldismálum, fyrir utan ást og

kærleik, en það er HREYFING, HOLLT MATARÆÐI OG LESTUR. Það þekkjum allir á eigin skinni að nenni maður ekki að hreyfa sig, hugar maður síður að mataræðinu og þunglyndi og depurð læðist að manni. Flestir foreldra þekkjum það að barnið sitji fyrir framan sjónvarpið, eða tölvuleikinn, eða fast í símanum sínum og ætli á æfingu SEINNA. Ætli að læra SEINNA og ætli að taka til í herberginu sínu SEINNA. Og svo missa þau af lestinni á margvíslegan máta en missa fyrst og fremst af sjálfu sér blómstra. Það getur leitt til þess að sérlega hæfur einstaklingur, sem naut ekki snemmtæktrar íhlutunar, fer tilneyddur „skuggaleið“ í lífinu, jafnvel þótt hann vilji það ekki. Sífelldur samanburður á greind og einkunnum, hæfni og þroska stimplar hann út í horni og honum finnst hann einskis virði.

Það er á ábyrgð okkar foreldra að börnin standi sig, fram að 18 ára aldri og við getum gert mun betur. Það þekki ég af eigin raun. Við eigum að halda bókum (texta) að börnunum og tryggja þeim daglega hreyfingu og hollt mataræði. Breytingin á sálarástandi barna sem búa við slíkar aðstæður og venjur eru ótrúlegar. Og við eigum ekki að gefa neinn afslátt af þessu. Börnin þurfa á okkur að halda, jafnvel þótt þau vilji það ekki.

Þorgrímur Þráinsson Valsmaður



meguiars
Gæðabón

Fæst í
MIÐSTÖÐ
BÍLSINS
LÁGMÚLA 9



MÁLNINGARVÖRUR
Lágmúla 9, 104 Reykjavík – Sími 581 4200

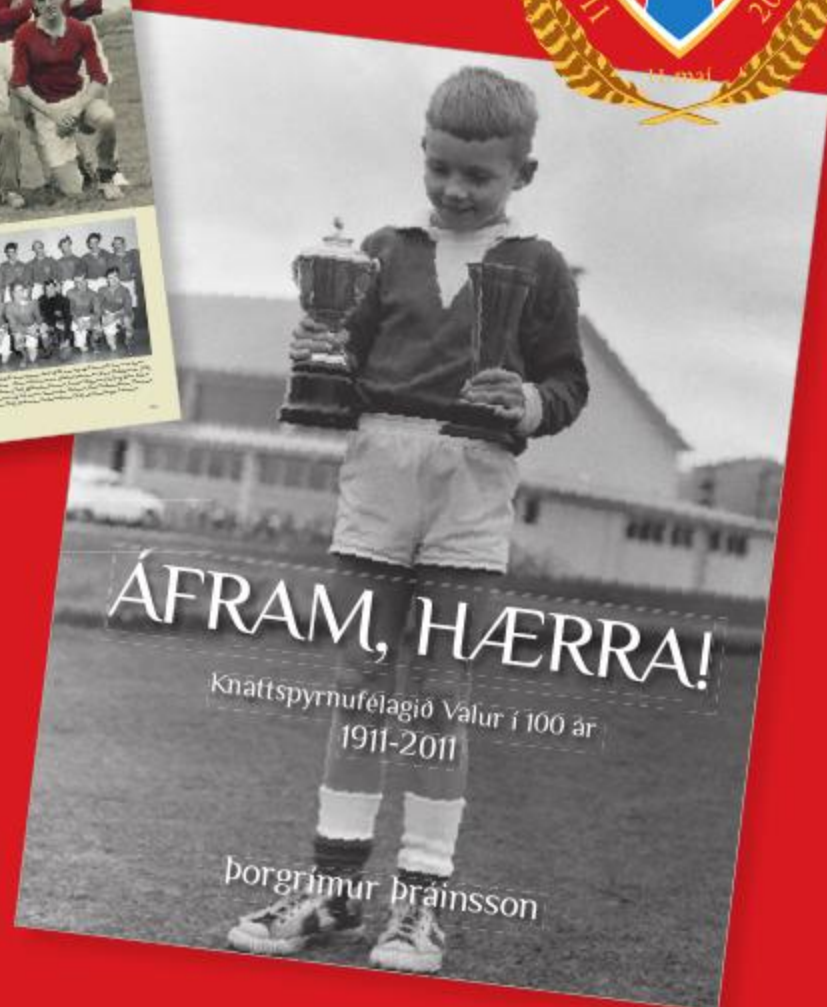
Áfram, hærra!



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

Ómissandi fyrir alla Valsara.

Fæst í Valsheimilinu á 6.900.– kr.



ÁFRAM, HÆRRÁ!

Knattspyrnufélagið Valur í 100 ár
1911-2011

Þorgrímur Þráinsson



Petta snýst allt um metnaðinn

Illugi Steingrímsson er 18 ára gamall og leikur körfubolta með unglinga- og meistaraflokki

Illugi hefur æft körfubolta frá því að hann var 8 ára. Hann kom til Vals í sumari frá KR vegna þess að þar fékk hann ekki tækifæri með liðinu og var því farið að missa áhuga á körfubolta. Honum líkar vel hjá Val og finnur bæði fyrir leikgleði og ánægju.

Hvers vegna körfubolti, hefur þú æft aðrar greinar? „Áður en ég byrjaði í körfubolta hafði ég prófað að æfa fótbolta og fimleika. Það var ekki eitthvað sem átti við mig. Vinur minn náði svo að draga mig á körfuboltaæfingu í KR og það varð ekki aftur snúið.“

Hvernig gengur ykkur? „Okkur er búið að ganga mjög vel á þessu tímabili. Erum taplausir í deildinni og ætlum okkur að halda því þannig. Það eru allir mjög góðir vinir í liðinu og gæti ég einlega ekki verið ánægðari með hópinn, mjög góður mórall í liðinu.“

Hvernig eru þjálfarar þínir? „Gústi og Jenni eru mjög góðir þjálfarar. Ég er mjög ánægður með kerfin sem Gústi er að láta okkur hlaupa og eru þeir búnir að mynda góða liðsheild innan liðsins. Það sem einkennir góðan þjálfara er mikill áhugi og metnaður fyrir liðinu sínu. Góður þjálfari talar við hvern og einn leikmann um það sem hann gerir gott og um það sem þarf að bæta og gera betur.“

Skemmtileg atvik úr boltanum. „Ég er búinn að vera svo stutt í þessu liði þannig að það er ekki mikið sem að ég get sagt frá. En það sem stendur upp úr, bæði innan og utan vallar, er ferðin til Akureyrar, þegar við unnum mikilvægan sigur þar.“

Hverjar eru fyrirmyndir þínar í körfuboltanum? „Helsta fyrirmyndin mín í körfunni er og hefur alltaf verið LeBron James. Hvernig hann keyrir á körfuna og klárar sterkt, hefur alltaf hrifið mig.“

Hvað þarf til að ná langt í körfubolta eða íþróttum almennt? „Það sem þarf til að ná langt í körfubolta er að æfa mikið og aukalega og andlegur styrkur. Sé maður duglegur að æfa en sinnir ekki andlegu hliðinni þá á maður ekki eftir að ná langt. Andlegi styrkurinn er það sem lætur hæfileika þína skína.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í körfubolta og lífinu almennt? „Líf mitt snýst um körfubolta og svo lengi sem mér finnst gaman að spila körfubolta mun ég spila körfubolta. Í lífinu almennt vil ég vera hamingjusamur, eiga góða fjölskyldu og njóta þess sem lífið hefur upp á að bjóða og halda áfram að ögra sjálfum mér.“

Hver er frægasti Valsarinn í fjölskyldunni þinni? „Frægasti Valsarinn í fjölskyldunni minni er örugglega Þorgrímur Þráinsson. Ég myndi segja að ég væri besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni.“

Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum og fjölskyldu í sambandi við körfuboltann, hversu mikilvægur er stuðningur foreldra að þínu mati? „Foreldrar mínir hafa veitt mér óendanlegan stuðning, þau eru ástæðan fyrir því sem ég bý yfir í dag. Þau sögðu mér frá því hvað hugleiðsla gæti gert fyrir mig og kenndu mér að hugleiða. Eftir að ég byrjaði að hugleiða fyrir leiki hef ég spilað miklu betur.“

Hvað finnst þér mikilvægast að gera hjá Val til að efla starfið í yngri flokkum félagsins? „Þetta snýst allt um metnaðinn. Hann þarf að vera til staðar í öllum flokkum og að leikmenn fái þá tilfinningu að þeir skipti máli.“

Hvernig er aðstaðan á Hlíðarenda til að æfa körfubolta? „Hún er mjög góð. Það er reyndar leiðinlegt að fá aldrei að æfa á aðalvelliðnum en annars er allt annað mjög gott.“

Hvað finnst þér að Valur geti gert til að stuðla að jafnrétti í íþróttum, t.d. milli kynja og íþróttagreina? „Passa upp á að bæði kynin fái sömu tækifærin og njóti sömu réttinda á öllum stigum. Það sama á við í öllum íþróttagreinum.“

Hver stofnaði Val og hvenær? „Hef ekki hugmynd.“

Hver eru þín einkunnarorð? „Ég er ekki með neitt sérstakt mottó en það sem ég segi alltaf við sjálfan mig fyrir leiki er að ég er yfirvegaður, einbeittur og sjálfsöruggur.“

Falinn fjár- sjóður í yngri flokkunum

Bjarni Sigurðsson hefur unnið fyrir Val í aldarfjórðung

Kunnugir segja að Bjarni Sigurðsson sé algjörlega ómissandi fyrir körfuknattleiksdeildina því hann mætir nánast á alla leiki, heima og úti, tekur þátt í fjáröflunum og alltaf boðinn og búinn að starfa fyrir félagið.

„Ég er fæddur og uppalinn í Valshverfinu, nánar tiltekið í Norðurmyrinni og því hefur Valur verið mitt félag, það lengi ég man. Eitthvað flæktist ég á völluminn sem polli en það mun þó ekki hafa verið fyrr en um 1980 sem að ég fór að gerast reglubundinn gestur á Valsvæðinu. Á þeim tíma hófu nokkrir af félögum mínum að æfa og spila körfubolta með Val og varð það til þess að ég fór að mæta á leiki hjá þeim. Það reyndist síðan nokkuð afdrifanlegt, því þar kviknaði sú órjúfanlega ást mín á körfuboltanum, sem enn varir.“

Bjarni segist aldri hafa spilað fyrir Val og hann á hvorki börn né ættmenni í félaginu. Systir hans lék þó með knattspyrnu- og körfuknattleikslíðum Vals, frá yngri flokkum og upp í meistaraflokk.

„Lengi framan af var mitt helsta hlutverk að veita „sérfræðilega ráðgjöf“ úr stúkunni, þ.e. að mæta á leiki og hvetja

okkar menn, auk þess að taka þátt í fjáröflunum og þess háttar eftir því sem þurfa þótti. Það mun svo hafa verið um 1990 sem einhverjum góðum manni hugkvæmdist að hugsanlega mætti hafa af mér meiri not, þar sem að ég væri hvort eð er alltaf á svæðinu. Frá þeim tíma hef ég, ásamt vöskum hópi Valsmanna, haft umsjón með heimaleikjum körfuknattleiksdeildar, fjáröflunum á hennar vegum og öðru því sem starfi hennar tengist. Hef einnig haldið áfram framangreindum ráðgjafarstöfum á útileikjum deildarinnar, eftir því sem kostur er.“

Hver er staða körfunnar hjá Val og hvernig líst þér á það sem eftir lifir veturs?

„Meistaraflokkur karla er enn ósigraður í 1. deild, þegar þessi orð eru skrifuð, og að öllu óbreyttu þá eiga þeir fulla möguleika á úrvalsdeildarsæti í lok tímabils. Þá hefur mér sýnst á leikjum yngri flokkanna að þar sé nokkur fjársjóður falinn og framtíðin því björt. Hvað varðar meistaraflokk kvenna, þá hafa þær dómur verið í fremstu röð undanfarin ár og ég sé ekki að neinna breytinga sé að



vænta á þeim vettvangi, við eigum m.a. tvo fulltrúa í landsliðinu um þessar mundir. Ég sé því enga ástæðu til annars en bjartsýni, fyrir hönd körfuknattleiksdeildarinnar og hef fulla trú á því að titlar leynist handan við hornið, sé rétt að málum staðið.“

Hvað gefur það þér að vinna fyrir Val með þessum hætti?

„Það fyrsta sem að kemur upp í hugann má segja að séu góðar stundir í góðra vina hópi. Þetta hefur, í gegnum tíðina, verið mjög ánægjulegur félagskapur, jafnt starfsmenn sem leikmenn og Valsheimilið alltaf verið nokkurs konar „home away from home“, ef svo má að orði komast. Eflaust er svo líka einhver sjálfelska í þessu fólgin, þ.e. að maður hefur verið að fylgjast með leikmönnum þroskast frá því að vera „smáþakkar“ í yngri flokkum upp í það að komast í fremstu röð og kannski fundist maður eiga einhvern örlítinn þátt í þeim frama.“

Hvað finnst þér um félagið okkar?

„Ég hef alltaf borið höfuðið hátt, sem Valsmaður og sé ekki í fljótu bragði, að þar verði nokkur breyting á. Mér sýnist að við séum að standa okkur nokkuð vel í félagsstarfinu, bæði hvað varðar meistaraflokka félagsins og ekki kannski síst yngri flokkana, þar sem framtíð okkar er jú falin. Eflaust er alltaf eitthvað sem betur má fara og það sem ég hef nú kannski oftast verið að fjargviðráðst yfir tengist helst umgengni máli, þ.e. að mér hefur stundum fundist nokkuð vanta þar á að við sýnum eigum og svæði félagsins næga virðingu. En það er í raun eitthvað sem auðveldlega má leysa með samhentun átaki.“

Þorgrímur Þráinsson tók saman



Meistaraflokkur kvenna í körfuknattleik 2015–2016. Fremri röð frá vinstri: Ragna Mist Aradóttir, Dagbjört Dögg Karlsdóttir, Sóllilja Bjarnadóttir, Jónína Þórdís Karlsdóttir, Margrét Ósk Einaradóttir, Helga Þórsdóttir, Bergþóra Tómasdóttir, Sædís Magnúsdóttir sjúkraþjálfari og Guðrjúður Ingibjörg. Aftari röð frá vinstri: Ari Gunnarsson þjálfari, Dagbjört Samúelsdóttir, Guðbjörg Sverrisdóttir fyrirliði, Hallveig Jónsdóttir, Regína Ösp Guðmundsdóttir, Ragnheiður Benónísdóttir, Karisma Chapman og Elísabét Bjarnadóttir liðsstjóri. Á myndina vantar Bylgju Sif Jónsdóttur.

Uppbyggingarstarf í körfuboltanum hjá Val

Ársskýrsla körfuknattleiksdeildar 2015

Meistaraflokkur karla fór vel af stað á yfirstandandi tímabili og sitja strákarnir á toppi fyrstu deildar þegar þetta er skrifað. Meistaraflokkur kvenna er í fimmta sæti úrvalsdeildarinnar og eiga stelpurnar góða möguleika á að komast í úrslitakeppnina í vor. Ari Gunnarsson er þjálfari meistaraflokks kvenna, en hann tók við því verkefni af Ágústi Björgvinssyni sem þjálfar meistaraflokk karla á yfirstandandi tímabili.

Í stjórn deildarinnar sitja Svali Björgvinsson, formaður, Lárus Blöndal, Grímur Atlason, Gunnar Skúlason, Einar Örn Jónsson, Leifur Árnason og Sigurður Árnason. Stjórninni til aðstoðar er sem fyrr hópur vaskra Valsmanna og er rétt að nefna nokkra; Torfi Magnússon,

Bjarni Sigurðsson, Steindór Aðalsteinsson, Ragnar Þór Jónsson, Gunnar Zoëga, Sveinn Zoëga og Halldóra Ósk Sveinsdóttir. Allir þeir sjálfboðaliðar sem koma að starfi deildarinnar eru ómissandi þáttur í daglegu starfi félagsins. Er öllu því góða fólki sem af óeigngirmi tekur þátt í umsjón heimaleikja, fjáróflun og öðru starfi deildarinnar þökkud góð störf.

Meistaraflokkur kvenna

Gengi meistaraflokks kvenna tímabilið 2014–2015 olli nokkrum vonbrigðum en kvennaliðið náði ekki inn í úrslitakeppni úrvalsdeildarinnar í fyrsta sinn í nokkur ár. Eftir tímabilið tók Ari Gunnarsson við af Ágústi Björgvinssyni sem þjálfari

meistaraflokks kvenna. Ari Gunnarsson er Valsmönnum að góðu kunnur, en hann lék bæði í yngri flokkum Vals og í meistaraflokki félagsins á árum áður. Ari hefur einnig bæði verið aðstoðar- og aðalþjálfari meistaraflokka félagsins. Erfiðlega gekk að setja saman lið fyrir yfirstandandi tímabil og var ekki ljóst hvernig hópurinn yrði samsettur fyrr en seint í ágúst. Ástandið var einnig erfitt hjá fleiri liðum í úrvalsdeild kvenna.

Stelpurnar hafa verið ágætlega af stað í vetur en þær eru í 5. sæti deildarinnar og eiga góða möguleika á að komast í úrslitakeppni úrvalsdeildarinnar í vor og eru komnar í 8 liða úrslit í bikarnum. Fimm leikmenn sem kláruðu síðasta tímabil eru enn með liðinu, þær Guð-



Meistaraflokkur karla í körfuknattleik 2015–2016. Fremri röð frá vinstri: Sólon Svan Hjördísarson, Sigurður Dagur Sturluson, Magnús Konráð Sigurðsson, Friðrik Þjálf Stefánsson, Benedikt Blöndal fyrirliði og Kormákur Arthursson. Aftari röð frá vinstri: Ágúst Sigurður Björgevinsson þjálfari, Jamie Stewart, Illugi Steingrímsson, Elías Orri Gíslason, Illugi Auðunsson varafyrirliði, Leifur Steinn Arnason og Þorgreir Blöndal. Á myndina vantar Jens Guðmundsson aðstoðþjálfara, Högnna Egilsson, Sigurð Rúnar Sigurðsson, Skúla Gunnarsson og Venet Banushi.

björg Sverrisdóttir, Margrét Ósk Einarsdóttir, Sóllilja Bjarnadóttir, Regína Ösp Guðmundsdóttir, Bylgja Sif Jónsdóttir og Ragnheiður Benónisdóttir, sem sneri aftur eftir stutta dvöl hjá CNR á Spáni. Nokkrir nýir leikmenn hafa bæst við leikmannahópinn; Bergþóra Holton Tómasdóttir (KR), Dagbjört Dögg Karlsdóttir (KR), Dagbjört Samúelsdóttir (Haukum), Jónína Þórdís Karlsdóttir (Árman), Helga Þórsdóttir (Þór Akur-

eyri), Margrét Hlín Harðardóttir og Karisma Chapman (USA) og Hallveig Jónsdóttir sem sneri aftur eftir ársdvöl í Keflavík. Leikmenn sem eru farnir eða hættir eru Ragna Margrét Brynjarsdóttir (Stjarnan), Sara Diljá Sigurðardóttir (Snæfell), Fanney Lind Guðmundsdóttir (Þór Akureyri), Kristrún Sigurjónsdóttir (Skallagrímur), Rannveig María Björnsdóttir (hætt), Elsa Rún Karlsdóttir (hætt) og Bergdís Sigurðardóttir (hætt).

Kvennalið Vals tók fjórða árið í röð þátt í átaki Krabbameinsfélagsins, Bleiku slaufunni, með því að leika í bleikum búningum í októbermánuði 2015. Þetta frábæra framtak er í senn holl áminning um mikilvægi íþróttar sem forvarna og styður hugsjónir Vals um heilbrigði og samfélagslega þátttöku.

Meistaraflokkur karla

Þó nokkrar breytingar urðu á leikmannahópi meistaraflokks karla fyrir tímabilið 2014–2015 og einnig gekk nokkuð á með erlendan leikmann félagsins utan sem innan vallar og var því nauðsynlegt að skipta erlenda leikmanninum út. Nýr var ráðinn, en þegar hann átti að mæta í flug snerist honum hugur og ákvað hann að mæta ekki til leiks. Þar sem aðeins voru fáir dagar í að félagsskiptagluggin lok-



Benedikt Blöndal fyrirliði Vals.



Bergþóra Holton Tómasdóttir er afar einbeitt.



Guðbjörg Sverrisdóttir fyrirliði Vals.



Porgeir Blöndal frændi Benedikts Blöndal mættur í Val.



Margrét Ósk Einarsdóttir hart sótt að Margéti Ósk.



Einbeitt ritaraborð: Sigurður Dagur Sturluson, Bergur Ástráðsson, Elías Gunnarsson, Óskar Ófeigur Jónsson og Lárus Blöndal



Bjarni Sigurðsson mættur með moppuna.

aðist var gripið til þess ráðs að ráða leikmann sem var enn staddur á landinu, þá nýhættur hjá öðru félagi, þó svo að hann væri ekki fyrsti kostur. En þrátt fyrir sviptingar í leikmannamálum og meiðsli hjá lykilleikmönnum gerðu Valsmenn heidarlegt áhlaup að sæti í úrvalsdeildinni. Þeir unnu 13 leiki en töpuðu 8 leikjum í deildinni og enduðu í 4. sæti deildarinnar, jafnir FSU og ÍA að stigum. Valsmenn voru því komnir í umspil um laust sæti í úrvalsdeild, en efsta lið 1. deildar fer beint upp í úrvalsdeild og næstu fjögur liðin leika um hitt lausa sætið í úrvalsdeildinni. Valsmenn dattu svo út eftir baráttuleiki við FSU í undanúrslitum.

Ágúst Björgvinsson er þjálfari meistaraflokks karla og hefur hann staðið í brúnni undanfarin 4 ár. Samhliða hefur hann einnig þjálfað meistaraflokk kvenna en í ár ákvað hann að einbeita sér að karlaliðinu eingöngu. Sér til aðstoðar hefur hann Jens Guðmundsson, yfirþjálfara yngri flokka Vals og fyrrverandi leikmann meistaraflokks. Meistaraflokkur karla hefur gengið mjög vel það sem af er yfirstandandi tímabili og eru þeir á toppi 1.

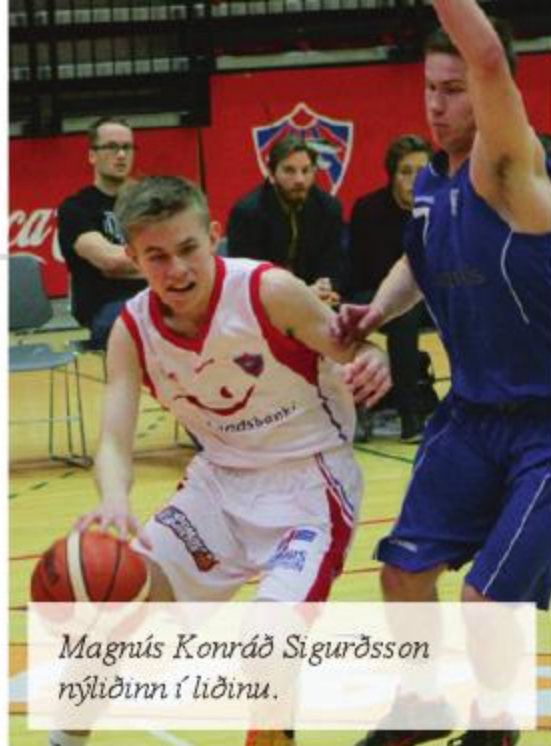
deildar og hafa unnið alla leiki sína í deildinni nema einn. Sem fyrr er meistaraflokkur skipaður blöndu af gömlum og nýjum leikmönnum. Af þeim sem klárðu síðasta tímabil eru enn með liðinu, þeir Benedikt Blöndal, Illugi Auðunsson, Sigurður R. Sigurðsson, Kormákur Arthursson og Leifur Arnarson. Flottur hópur ungra leikmanna ákvað að ganga til liðs við Val í sumar; Illugi Steingrímsson (KR), Friðrik Þjálf Stefánsson (KR), Þorgeir Blöndal (KR), Sólun Svan Hjörðisáson (KR), Skúli Gunnarsson (KR) og Elías Orri Gíslason (Stjórnunni). Allir þessir leikmenn eru enn í unglingsflokkum og styrkja því einnig yngri starfið í deildinni. Að auki komu Sigurður Dagur Sturluson (UMFN) og Jamie Stewart (USA). Högni Egilsson tók svo fram skóna á nýjan leik en hann lék með yngri flokkum og meistaraflokk Vals fyrir nær áratug síðan, Venet Banushi er byrjaður aftur og Magnús Konráð Sigurðsson er kominn úr yngri flokkum í meistaraflokk. Farnir eru Bjarni Geir Gunnarsson (FSU), Þorgrímur Guðni Björnsson (hættur), Kristján Sverrisson (Haukar), Benedikt Smári Skúlason (hættur), Jens Guðmunds (aðstoðarþjálfari mfl. karla) og Ingimar Aron Baldursson sem spilar nú með BVM á Spáni.

Valur old boys og Valur b.

Innan körfuknattleiksdeildarinnar er eitt allra öflugasta old boys lið landsins. Markvissar æfingar tvisvar í viku og enn markvissari skemmtanir skila bæði góðum árangri á vellinum og góðu starfi fyrir Val. Strákarnir í Old boys gerðu sér lítið fyrir og unnu bæði Borgarnes- og Molduxamótið. Fyrir ári síðan var annað lið körfuknattleiksdeildarinnar endurvakið eða Valur b eins og það er kallað. Er þetta öflugur hópur manna og hafa margir þeirra æft og leikið með Val. Þessir tveir hópar sýna vel hversu gefandi körfublotinn er og hversu öflugt félagsstarf er í kringum körfuna hjá Val.



Molduxameistarar 2015. Á myndinni eru standandi frá hægri: Hannes Birgir Hjálmarsson þjálfari, Kristinn Kristjánsson, Grímur Atlason, Jón Friðrik Hrafnsson, Sveinn Arnar Steinsson, Bjarni Stefánsson. Krjúpanði frá hægri: Halldór Bachmann, Skarphéðinn Eiríksson, Birgir Mikaelsson og Pétur Kristinsson.



Magnús Konráð Sigurðsson
nýliðinn í liðinu.

Lokahóf meistaraflokkanna

Á lokahófi meistaraflokka körfuknattleiksdeildar Vals fengu eftirtaldir leikmenn viðurkenningar.

Meistaraflokkur kvenna

Leikmaður ársins: Ragna Margrét

Brynjarsdóttir

Besti varnarmaðurinn: Ragnheiður

Benónisdóttir

Mestar framfarir: Sara Diljá Sigurðardóttir

Meistaraflokkur karla

Leikmaður ársins: Illugi Auðunsson

Besti varnarmaðurinn: Benedikt Blöndal

Mestar framfarir: Bjarni Geir Gunnarsson

100 mfl. leikir fyrir Val

Ragna Margrét Brynjarsdóttir

Þorgrímur Guðni Björnsson

150 mfl. leikir fyrir Val

Ragnheiður Benónisdóttir

Valshjartað, fyrir óeigingjarnt starf fyrir körfuknattleiksdeild Vals

Bjarni Sigurðsson

Regína Ösp Guðmundsdóttir

Ingimar Baldursson

Stuðningsmaður ársins: Edwin Boama

Svali Björgvínsson formaður
körfuknattleiksdeildar

Yngri flokkar

Byrjendaflokkur

Þjálfari: Sóllilja Bjarnadóttir. 11 áhugasamir og fjórugir strákar í flokknum sem æfa tvisvar í viku. Þátttaka í mótum: ÍR-mótið, Actavis-mót Hauka, Póstmót Breiðabliks, Stjörnustrið, Afmæli-smót Vals.

Minnibolti 7 og 8 ára strákar

Þjálfari: Þorgrímur Guðni Björnsson. 14



Valsmenn hafa fengið til sín fjóra nýja leikmenn í körfubolta og það úr Vesturbænum en þeir Skúli Gunnarsson, Sólon Svan Hjördísarson, Friðrik Þjálf Stefánsson og Þorgeir Blöndal hafa allir skipt yfir í Val og koma þeir fjórir úr röðum KR. Jens Guðmundsson aðstoðarþjálfari meistaraflokks karla í meistaraflokki er með strákunum á myndinn en hann þjálfar einnig drengja- og unglingsflokk félagsins.

iðkendur í flokknum, æfa þrisvar í viku. Besta við flokkinn: Kraftmiklir strákar en jafnframt góðir. Duglegir að mæta og leggja sig fram, taka vel á móti nýjum strákum og góður stuðningur foreldra. Helstu markmið: Að hafa gaman á æfingum. Bæta sig í körfubolta. Þátttaka í mótum: Cheerios mót KR, Nettómót ÍR, Póstmót Breiðabliks, Nettómótið í Reykjanesbæ og Afmæli-smót Vals.

Minnibolti 8–11 ára stelpur

Þjálfari: Guðbjörg Sverrisdóttir. 12 iðkendur í flokknum, æfa þrisvar í viku. Besta við flokkinn: Hvað allar eru orðnar góðar vinkonur. Helstu markmið: Hafa gaman og verða betri með hverri æfingu. Þátttaka í mótum: Fórum á 6 mót. Helsta sem stóð upp úr: Nettómótið.

Minnibolti 9–10 ára strákar

Þjálfari: Bjarni Geir Gunnarsson. 10 iðkendur í flokknum, æfa þrisvar í viku. Besta við flokkinn: Fjölbreyttir einstaklingar og duglegir strákar. Helstu markmið: Kenna þeim grundvallaratriðin í körfubolta og passa að allir fái athygli og sýna hvað körfubolti getur verið skemmtilegur. Þættir sem auka liðsheild: Samkeppni inn á milli hópsins, vináttu og hafa gaman í körfubolta. Þátttaka í mótum: Orkumót KR, Nettómót ÍR, Póstmót Breiðabliks, Nettómót Suðurnesja og Afmæli-smót Vals.

Minnibolti 11 ára strákar

Þjálfari: Bjarni Geir Gunnarsson. 5 iðkendur í flokknum, æfa þrisvar í viku. Besta við flokkinn: Oftast allir duglegir, leggja sig fram, sérstaklega í aðdraganda

móta. Mikil vináttu og flottur hópur sem á framtíð fyrir sér í körfu. Helstu markmið: Fjölga í hópnum, kenna körfubolta og sýna hversu skemmtilegur hann getur verið. Þættir sem auka liðsheild: Mikil vináttu í þessum hóp. Hittast mikið fyrir utan æfingar. Þátttaka á Íslandsmótum: Í D-riðli, byrjuðum slakir en svo var stígandi í leik okkar milli móta og töpuðum úrslitaleik um að komast upp um riðil í seinustu umferð.

7. flokkur kvenna

Þjálfari: Sóllilja Bjarnadóttir. 18 iðkendur sem æfa fjórum sinnum í viku auk þrek- og hlaupaæfingar tvisvar í viku. Þátttaka í Íslandsmótum: Mættum í allar 4 umferðirnar í Íslandsmótinu. Besta við





flokkinn: Stelpurnar eru mjög góðar vin konur og þetta er þéttur hópur sem hefur gaman af körfubolta. Helstu markmið: Spila saman sem lið.

Mestu framfarir: Valgerður Jónsdóttir

Besta ástundun: Jóhanna Lilja Helgadóttir

Leikmaður flokksins: Elísabet Thelma Róbertsdóttir

7. flokkur karla

Þjálfari Ágúst S. Björgvinsson. Aðstoðarþjálfarar Edwin Boama og Svali Björgvinsson. 12 til 14 iðkendur í flokknum sem æfa fimm sinnum í viku. Besta við flokkinn. Metnaður og áhugi. Helstu markmið. Verða betri í dag en gær og betri á morgun en í dag. Reykjavíkurmestistarar í A og B liði. 2. sæti í Íslandsmóti og 3.–4. sæti í Gautaborg Festival.

Mestu framfarir: Ólafur Björn Gunnlaugsson

Besta ástundun: Arnaldur Goði Sigurðsson

Leikmaður flokksins: Ástþór Atli Svalason

8. flokkur karla

Þjálfari Ágúst S. Björgvinsson. Aðstoðarþjálfarar Edwin Boama og Svali Björgvinsson. 5 til 7 auka strákar úr 7. flokki og

æfa fimm sinnum í viku. Besta við flokkinn. Tekið miklum framförum. Helstu markmið. Verða betri í dag en gær og betri á morgun en í dag. 2. sæti í B-riðli Íslandsmótsins. 2. sæti á Reykjavíkurmóti og 5. til 8. sæti á Gautaborg Festival af 35 liðum.

Mestu framfarir: Ólafur Heiðar Jónsson

Besta ástundun: Eiríkur F. Kjartansson

Leikmaður flokksins: Eiríkur F. Kjartansson

9. og 10. flokkur karla

Þjálfari: Þorgrímur Guðni Björnsson, Aðstoðarþjálfari Jens Guðmundsson. Fjöldi æfinga: 5–6 sinnum í viku með 11. fl. og drengjaflokki og spiluðu með 11. fl. og drengjaflokki. Tveir iðkendur, Matthías Ólafur Matthíasson 9. fl. og Ísak Sölvi Ingvaldsson 10. fl. Báðir fá þeir framfaraverðlaun fyrir miklar framfarir í vetur.

11. flokkur karla

Þjálfari: Jens Guðmundsson. Aðst. þjálfari: Þorgrímur Guðni Björnsson. 10–12 iðkendur í flokknum, æfa 5–6 sinnum í viku auk lyftingæfinga. Besta við flokkinn: Urðu sterkur hópur og vinir yfir veturinn, mikil framför bæði sem einstak-

lingar og sem hópur. Helstu markmið: Að mynda sterkan hóp og byggja upp fyrir næsta vetur. Læra grunnatriði körfuboltans og læra leikinn betur. Þátttaka í Íslandsmótum í 2. deild.

Mestu framfarir: Arngrímur Guðmundsson

Besta ástundun: Magnús Konráð Sigurðsson

Leikmaður flokksins: Ingimar Aron Baldursson

Drengjaflokkur

Þjálfari: Jens Guðmundsson og aðstoðarþjálfari: Þorgrímur Guðni Björnsson. 9 (19) iðkendur í flokkum, æfa 5–6 sinnum í viku auk lyftinga. Besta við flokkinn: Þéttur of flottur hópur, margir nýir eða byrjaðir aftur. En varð samt flottur og samheldin hópur. Stór hópur. Helstu markmið: Læra undirstöðu körfuboltans og læra leikinn. Búa til liðsheild. Þátttaka í Íslandsmótum í 2. deild.

Mestu framfarir: Róbert Sigvaldason

Besta ástundun: Ásgrímur Karl Gröndal

Leikmaður flokksins: Ingimar Aron Baldursson

Unglingaflokkur kvenna

Þjálfari Ágúst S. Björgvinsson, 5 til 8 leikmenn í flokknum auk leikmanna frá Stjörnunni og Snæfelli, æfa með meistaraflokki kvenna. Besta við flokkinn. Mjög áhugasamar stelpur. Helstu markmið. Aukin leikreynsla. 2. sæti á Íslandsmóti.

Leikmaður flokksins: Ragnheiður Benónisdóttir

Ýmsar viðurkenningar

Dómari ársins: Ingimar Aron Baldursson

Þjálfari ársins: Sóllilja Bjarnadóttir

Valsari ársins: Víkingur Goði Sigurðsson

Einarsbikarinn: Ragnheiður Benónisdóttir



MacBook Air



Allt að
12 klst
Rafhloðuending

MacBook Air

Fimmta kynslóð Intel Core örgjörva
Thunderbolt 2
Rafhlaða sem dugur daginn
Aðeins 1.08 kg. (11") / 1.35 kg. (13")

Verlanir á Laugavegi 182 og í Smáralind • sími 512 1300 • epli.is



Uppskeruhátíð körfuknatt



Byrjendaflokkur.



Minnibolti karla. 7 og 8 ára.



Minnibolti kvenna. 8-11 ára.



Minnibolti kk 9-11 ára.



7. fl. kvenna.



7. og 8. fl. karla.



10. og unglingsflokkur karla.



Unglingsflokkur kvenna.

Leiksdeildar 2015

Viðurkenningar



7. flokkur kvenna. Jóhanna Lilja Helgadóttir, Elísabet Thelma Róbertsdóttir og Valgerður Jónsdóttir.



7. flokkur karla. Ólafur Björn Gunnlaugsson, Arnaldur Goði Sigurðsson og Ástþór Atli Svalason.



8. flokkur karla. Eiríkur F. Kjartansson og Ólafur Heiðar Jónsson.



11. flokkur karla. Frá vinstri: Magnús Konráð Sigurðsson og Ingimar Aron Baldursson.



Unglingaflokkur karla. Karl Gröndal og Róbert Sigvaldason.



10. flokkur karla. Mestu framfarir: Ísak Sölvi Ingvaldsson.



Einarsbikarinn og unglíngaflokkur kvenna. Ragnheiður Benónísdóttir.



Dómari ársins. Ingimar Aron Baldursson.



Þjálfari ársins. Sóllilja Bjarnadóttir.



Valsari ársins. Víkingur Goði Sigurðsson.



Stuðningsmaður ársins. Edwin Boama.



Jón Viktor Gunnarsson er skákmeistari Vals annað árið í röð



Jón Viktor Gunnarsson sigurvegari skákmóts Vals 2015 og handhafi Hróksins.

Jón Viktor Gunnarsson er skákmeistari Vals annað árið í röð en hann varð langefstur á skákmóti Vals sem fram fór í



Ragnar Gunnarsson bróðir Hermanns Gunnarssonar leikur fyrsta leikinn á mótinu.

Lollastúkunni í félagsheimili Vals að Hlíðarenda. Jón Viktor átti titil að verja þar sem hann vann Valsmótið einnig í fyrra sem jafnframt var minningarmót um hinn dæða Valsmann og skákunnenda Hermann Gunnarsson. Sigur Jóns Viktors var afar öruggur en hann hlaut $7\frac{1}{2}$ vinning af 9 mögulegum. Jón Viktor náði snemma forystunni og hélt henni til loka.

Næstir komu stórmeistarinn Jón L. Árnason og Ingvar Þ. Jóhannesson en þeir hlutu $6\frac{1}{2}$ vinning hvor. Efstur og þar með sigurvegari í flokki 16 ára og yngri var Gauti Páll Jónsson en hann hlaut 5 vinninga. Tefldar voru níu umferðir og tímafyrirkomulagið var 5 2.

Aðalskákstjóri mótsins var Helgi Ólafsson en honum til aðstoðar voru Gunnar Björnsson forseti SÍ og Stefán Bergsson en þeir voru einnig á meðal keppenda sem voru 31 talsins. Í stuttri ræðu fyrir mótið sagði Helgi frá því að eftir að VALS-HRÓKURINN fannst fyrir nokkrum árum síðan hafi Valsmótið – og keppninni um þennan timbraða bikar – verið reist við og það hafi gerst með móti sem haldið var í Lollastúkunni vor- ið 2013. Þá var Hermann Gunnarsson meðal keppenda en hann lést nokkrum vikum síðar. Halldór Einarsson HENSON gerði sögu VALS-HRÓKSINS nokkur skil í stuttu ávarpi og síðan var Ragnar Gunnarsson, bróðir Hemma Gunn, fenginn til að leika fyrsta leik mótsins en það gerði hann fyrir Jón L. Árnason sem tefldi við Gauta Pál Jónsson í fyrstu umferð.

Meðal verðlauna voru árskort á leiki Vals í efstu deild Íslandsmótsins í knattspyrnu, Valstreyja sem leikmenn Vals á fjórða áratug síðustu aldar íklæddust í kappleikjum en nokkrar treyjur voru endurhannaðar af HENSON í tilefni af 100 ára afmæli Vals 11. maí 2011. Við mótslit fengu allir þátttakendur 20 ára og yngri keppnistreyju frá HENSON.



Halldór Einarsson HENSON fer yfir sögu Hróksins en hann gaf einnig flesta vinninga á mótinu.



Gauti Páll Jónsson sigurvegari í flokki 16 ára og yngri með Helga Ólafssyni sem var aðalskákstjóri mótsins.

Við í Val erum ein stór fjölskylda

Segja má að Edwin Boama, körfuboltapabbinn í Val, sé eins og heimilisköttur félagsins

Eflaust hafa allir Valsmenn tekið eftir þeim sérlega jákvæða einstaklingi sem er niðri að Hlíðarenda nánast öllum stundum, sem sjálfboðaliði, þjálfari eða faðir þriggja barna sem stunda íþróttir með Val. Þetta er Edwin Boama sem ég held að hljóti að koma til greina sem glaðasti maður Íslands, fyrir utan það hversu kurteis hann er og hvetjandi. Það er mikil lukka fyrir félagið að eiga svona góðan félagsmann því gleðin er svo smitandi.

Edwin kom til Íslands sem skiptinemi árið 1998 en hann er menntaður hagfræðingur. „Þrátt fyrir það vinn ég við þrif en mig dreymir um að verða körfuboltapjálfi,“ segir hann.

„Það var hann „Lalli minn“ sem bauð mér að spila með Old-boys liði Vals í körfubolta árið 2002 og frá því ég steig mín fyrstu skref inn í Valsheimilið hefur mér liðið eins og ég eigi heima þar. Allir buðu mig velkominn, sýndu mér mikinn hlýhug og tóku mér opnum örmum.“

Ég á fjögur börn; Linda spilar fótbolta með Víkingi, Gabríel, 13 ára sem spilar með 8. og 9. flokki Vals, Sara, 10 ára, er í kórfunni með Val sem og Anton sem er 8 ára.

Ég er í raun atvinnumaður í körfu-



Edwin ásamt þremur barna sinna sem æfa öll körfubolta með Val.



Flokkurinn hans hjá Val með sigurlaun.

bolta, er frá Ghana og varð tvisvar sinnum meistari í heimalandinu. En mig dreymir um að verða körfuboltapjálfi.“

Edwin segist njóta hvers augnabliks þegar hann er í Valsheimilinu. „Ég geri einfaldlega það sem ég er beðinn um að gera hvort sem það er að þrifa, taka saman boltana, passa iðkendur eða grípa inn í fyrir þjálfara sem forfallast. Ég vil einfaldlega hjálpa eins mikið til og kostur er.“

Það besta við Val er að við erum öll

ein stór fjölskylda og hugsum vel hvert um annað. Ég er þeirrar skoðunar að framtíð Vals sé ekki bara björt heldur sveipuð sigurveðlaunum og dýrðarljóma.“

Edwin segist líka vera dansari og skorar á Valsmenn að skoða Facebook síðu hans sem heitir Edwino's dance. „Ég bjó til sérstakan dans sem ég kalla „Azonto coming from Ghana“ og mig dreymir um að fá að kenna hann hér.“

Þorgrímur Þráinsson tók saman

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

HENSON

VERKFRÆÐISTOFAN
VATNASKIL



Lárus með Gordon Rouge orðuna sem samtök matreiðslumeistara á Norðurlöndum veitir fyrir vel unnun störf, fagleg og félagsleg.

Lárus Loftsson:

„Ég lifði og hrærðist í Val“

Síðastliðið sumar var hálf öld liðin frá því að 5. flokkur Vals hampaði Íslandsmeistaratitli á Melavellinum. Ógleymanleg stund sem enn lifir í minningunni. Nú eru þessir strákar komnir, þótt ótrúlegt megi virðast, á sjötugsaldurinn. Hópurinn kom saman í sumar sem leið og minnst þessa atburðar (sjá sérstaka umfjöllun í blaðinu). Þjálfarar liðsins árið 1965 voru þeir Karl Harry Sigurðsson og Lárus

Loftsson. Lárus var einn farsælasti barna- og unglingsþjálfari Vals frá upphafi. Hann er einn þeirra sem alla tíð hefur haldið tryggð við Val og á þeim vettvangi deilt sinni jákvæðu lífssýn og hugarfari til fjölda ungmenna og félagsins í heild.

Blaðamaður Valsblaðsins settist niður með Lárusi á falletum nóvembermorgni í fyrirtæki hans Veislubjónustunni sem hann hefur starfrækt frá árinu 1988.

Á meðan á viðtalinu stóð komu nokkrir viðskiptavinir Lárusar til að skila bókum eða gera upp. Luku þeir allir upp miklu lofsorði á framleiðsluna og Lárus sjálfan: „Þú ert snillingur“ sagði einn og bætti við ... „og meistari líka.“ Ekki slæm byrjun á þriðjudegi í byrjun nóvember.

Einn þeirra tók fram að veitingarnar hefðu gert það mikla lukku að sennilega myndu mikil viðskipti fylgja í kjölfarið. Ég bjóst við að Lárus tækist allur á loft og sæi fram á annatíma og mikinn bissett, en Lárus sagði á sinn hæverska hátt að hann vildi nú ekkert endilega fá fleiri viðskiptavini því á næstu árum stæði til að fara að draga saman seglin. Draga saman seglin? Eldist Lárus Loftsson? Þetta leiddi hugann til ársins 1964 er leiðir okkar lágu fyrst saman. Það hafa vissulega liðið mörg ár en Lárus hefur ekkert breyst, allavega ekki í anda. Gefum nú Lárusi orðið:

„Það er einfalt að segja frá því hvers vegna ég gekk í Val. Ég bjó í Eskihlíðinni og var ekki nema tvær eða þrjár mínútur að hlaupa niður á Valsvöll. Það var leikvöllurinn alla daga frá morgni til kvölds. Ég var svona átta ára. Ég kynntist þarna þeim mönnum sem stjórnðu Val á þessum tíma, Sigurði Ólafssyni, Úlfari Þórðarsyni, Frímanni Helgasyni og svo auðvitað Sigurði Marelsyni sem var unglingsleiðtogi Vals á þessum árum. Við bárum mikla virðingu fyrir Sigurði. Hann leiddi okkur í gegnum þetta allt saman. Hann var ekki þjálfari en sá um þetta félagslega, hélt fundi og sýndi kvikmyndir. Það var alveg meiri háttar.“

Fenguð þið skipulega þjálfun?

„Neei ...“ sagði Lárus, „Það voru þessir kallar eins og Sigurður Ólafsson sem leiðbeindu okkur í 5. flokki. Sigurður var svo með okkur á inniæfingum yfir vetrartímann í gamla íþróttahúsinu sem þá var reyndar alveg nýtt. Þetta var meira svona leikur. Svo fylgdumst við af lotningu með meistaraflokki félagsins. Þarna voru m.a. Árni Njál, Helgi Dan, Elli Hergeirs, Friðjón, Ægir, Björgvin Hermanns og allir þessir strákar sem urðu Íslandsmeistarar 1956. Þetta voru stjórnur. Maður sókkti sér alveg í þetta – alveg óborganlegur tími. Skotinn Murdo McDougal var eiginlega fyrsti þjálfarinn minn. Það var ekki fyrr en í fjórða flokki. Við urðum reyndar Íslandsmeistarar. Ég lék þar með strákum eins og Svenna Alfons, Hemma Gunn og fleirum. Svo æfði ég upp alla yngri flokkana.“



Lárus árið 1985 með unglinga-landslíðinu sem sigraði Dani 1-0 á Laugardalsvelli.

Knattspyrnufélagið Sinalco

Þrátt fyrir malarvelli og aðstöðu sem ekki þætti boðleg í dag voru margir strákar mjög teknískir. „Það var vegna þess að þeir voru í fótbolta allan liðlangan daginn. Alls staðar á auðum svæðum var leikinn fótbolta. Á róluvöllum og túnum út um allt. Við stofnuðum meira að segja hverfafélag, Knattspyrnufélagið Sinalco.“ Nú hlær Lárus lengi því nafnið er frumlegt og minningarnar góðar. Merki félagsins, sem fest var á keppnistreyjurnar var einmitt tappi af Sinalco-flöskum. Meðlimir Sinalco voru flestir úr Eski-hlíðinni og auðvitað allir Valsarar líka. Heimavöllur Sinalco var svo Valsvöllurinn en þar fóru fram „alvöru“ leikir við önnur hverfafélög. „Ég stefni að því að húa þessum strákum saman á næstunni.“ segir Lárus og hlakkar greinilega til.

Lárus lærir til kokks og gerist þjálfari

Þegar Lárus var í öðrum flokki kemur snúðra á þráðinn. Hann gat ekki æft af sama kappi og áður þó að hann hafi verið orðinn hluti af meistaraflokki Vals. Hann var t.d. í hópnum sem sigraði Skagamenn í úrslitaleik bikarkeppinnar á Melavellinum 1965. Lárus vermdi reyndar bekkinn þó að hann hafi upphaflega átt að spila leikinn fyrir Ingvar Elísson sem átti við meiðsli að stríða.

Þerill Lárusar í meistaraflokki varð því

ekki langur. „Ég fór í kokkerið. Vann alltaf vaktavinnu í Múlakaffi. Gat því ekki stundað æfingar. Þá fór ég út í þjálfun. Þar gat ég ráðið tímanum svolítið sjálfur því þá voru ekki komnir þessir föstu æfingutímar. Þarna er ég ekki nema sautján ára. Ég er svo hjá Val við þjálfun í tíu ár. Frá 1964 til 1974.

Þessi fyrstu ár, þegar ég þjálfá fimmta flokk, var þetta meira svona leikskóli, alveg ótrúlegur fjöldi krakka á æfingum. Gísli Þ. Sigurðsson húsvörður taldi einu sinni 157 stráka á einni æfingunni. Við tókum á móti öllum guttum úr Hlíðunum. Það eina sem við þjálfararnir gátum gert var bara að taka vel á móti þessum strákum og vera góðir við þá. Við skiptum hópnum svo niður í A-, B- og C-lið og svo ruslið.“

Ruslið? Fengu þið ekki athugasemdir? Í dag kæmu sennilega fyrirsagnir í fjölmiðlum um slæma meðferð á börnum ef þau væru flokkuð í ruslflokk?

„Nei, þetta tilheyrði bara og menn gerðu engar athugasemdir. Við horfðum bara á hópinn og reyndum að fylgjast með öllum þessum fjölda og sjá hverjir sýndu áhuga og hverjir ekki. Þarna var talsvert af strákum sem höfðu takmarkaðan áhuga á fótbolta en voru sendir á Valsvöllinn í staðinn fyrir leikskóla. Þá gat farið svo að þú lentir í ruslinu,“ segir Lárus og er greinilega skemmt við að rifja þetta upp.

„Þessi flokkun var oft erfið og stund-

um kannski ekkert sanngjörn. Maður gat samt alltaf séð hverjir höfðu áhuga og lögðu sig fram og hverjir ekki. Þetta var oftast spurning um það, frekar en getu.“

Þegar komið var upp í fjórða flokk hafði hópurinn grisjast mikið og æfingarnar urðu skipulagðari og enginn ruslflokkur, bara A-, B- og C-lið. Á þessum árum fóru krakkar líka í sveit á sumrin þannig að það voru alltaf talsvert færri strákar sem æfðu á sumrin en veturna. Margir öflugir leikmenn hurfu bara á vorin. Þá kom oft upp sú staða að menn voru sóttir í sveitina til að spila leik með Val. Yfirleitt komu strákarnir með rútu og fóru svo aftur í sveitina að leik loknum. Ég man eftir að Grímur Sæmundsen var í sveit fyrir norðan og var sóttur. Hann var ómissandi því hann var fyrirliði og snemma leiðtogi. Reynir Vignir var einu sinni í Vatnaskógi og kom held ég bara á puttanum í bæinn.“

Lárus ákvað mjög snemma að verða kokkur. En miðað við áhuga hans á íþróttum væri gaman að vita hvort það hefði aldrei hvarflað að honum að gerast íþróttakennari? Lárus svarar þessu mjög ákveðið. „Nei, ég féll algjörlega fyrir matreiðslunni og mér liður enn í dag mjög vel í þessu starfi. Þetta var bara eitthvað sem ég reði ekki sjálfur. Var í matreiðslu í gaggó Aust og síðan fór ég bara í kokkaskólann og það var ekki aftur snúíð. Það hvarflaði aldrei að mér að fara í íþróttaskólann. Þetta er svolítið skrytið.“

Að þjálfar upp forystumenn

Lárus hefur alla tíð haft mjög skýra sýn á hlutverk þjálfunar barna og unglinga, ekki einungis á íþróttasviðinu heldur ekki síður því félagslega. „Við lögðum mikla áherslu á að gera strákana að góðum Valsmönnum sem gætu nýst félaginu seinna meir. Þarna fóru í gegn strákar sem urðu formenn Vals og stjórnarmenn í deildum félagsins. Þetta er ekkert síður mikilvægt heldur en að leika á vellinum sjálfum.“

Hvernig aflaðir þú þér þekkingar sem þjálfari?

„Fyrst þjálfaði ég bara eins og ég hafði verið þjálfaður. En árið 1970 fór ég á þjálfaranámskeið til Vejle í Danmörku. Það var fyrsta skrefið sem ég tók til að mennta mig sem þjálfari. Þá var ég búinn að sjá að þetta var eitthvað sem ég hafði áhuga á og gæti gert. Ég var samfelld við þjálfun í 30 ár með fullri vinnu. Þegar ég fór til Vejle fetaði ég í fótspor vinar míns Róberts Jónssonar sem hafði farið þangað á námskeið árið áður. Þó að ýmsir hafi þjálfað hjá Val á þessum árum, t.d. eins og Helgi bróðir vorum við Róbert stólparnir í barna- og unglingsþjálfun hjá Val í langan tíma.“

Hver er munurinn á þjálfun á þessum árum og í dag?

„Munurinn er kannski ekki svo mikill nema að þetta er orðið miklu skipulagðara í dag. Það er t.d. ekki lögð eins mikil áhersla á þol.“

Það var mikið hlaupið á æfingum hjá yngri flokkum Vals, hring eftir hring á malarvellinum. Sprettir með mann á bakinu, boðhlaup og ýmis afbrigði af þrekæfingum. Lárus stjórnaði þessu með harðri hendi og flautunni og hvatti menn til dæða.

„Eftir að þessi knattspyrnuhús komu til sögunnar er ef til vill lögð meiri áhersla á tækni – og þó ekki.“ segir Lárus og verður hugsí. „Við lögðum reyndar mikla áherslu á tækni í gamla daga. Við kenndum strákunum að „drepa“ bolta, taka á brjóstið og taka á mótí boltanum. Annars finnst mér tækni í dag ábótavant. Þú sérð það til dæmis ef þú ferð á meistaraflokksleik hvað móttakan er slæm. Boltinn línist ekki við mennina. Annars er það mikilvægast í yngri flokkunum að skapa áhuga og halda krokunum við efnið því það eru mörg dæmi þess að krakkar sem ekki bar mikið á í yngri flokkunum sprungu út þegar í meistaraflokk kom.“

Lárus rær á ný mið

Árið 1972 fer annar flokkur Vals í keppnisferð til Brummundal í Noregi með Lárus í broddi fylkingar. Valur lék þar við félag í nágrenni bæjarins m.a. við hið þekktu félag HamKam í Hamar. Árangur Valsmanna var með miklum ágætum og því voru menn baráttuglaðir og sigurvissir þegar þeir héldu til Osló í sömu ferð til að taka þátt í Norway Cup mótinu sem þá var haldin í fyrsta skipti. Valur komst í 16-liða úrslit. Norway Cup hefur verið árviss viðburður allar götur síðan, eða í 43 ár. Þessi keppni kveikti áhuga Lárusar á frekari landvinningum sem þjálfari og nokkrum árum síðar tók hann við þjálfun unglingslandsliðsins.

„Ég var fenginn til að taka við unglingslandsliðinu. Fyrsta landsliðsnefndin sem ég starfaði með var auk mín skipuð KR-ingnum Theodóri Guðmundssyni og Gissuri Guðmundssyni úr Breiðabliki. Við vorum allt í öllu. Þetta var liður í áætlun KSÍ í að veita strákunum reynslu og skila eins mörgum drengja- og unglingslandsliðsmönnum upp í A-landsliðið og hægt var. Það tókst mjög vel.“

Í fyrsta unglingslandsliðinu voru Atli Eðvaldsson, Pétur Ormslev, Guðmundur Þorbjörnsson, Sigurður Björgvinsson úr Keflavík, Hálfán Örlygsson úr KR og fleiri og fleiri sem stóðu sig svo síðar mjög vel með sínum félagsliðum og landsliðum. Þarna voru líka strákar eins og Pétur Pétursson og Arnór Guðjohnsen sem auk Atla áttu mjög farsælan feril sem atvinnumenn.“

Þó að nú sé farið að fenna í spor frumherjanna þá náðu landslið undir stjórn Lárusar mjög góðum árangri. Ísland sló t.d. Dani, Norðmenn, Luxemborg og Wales út úr undankeppnum Evrópumóta. Sigurinn á Dönnum var fyrsti sigur íslensks landsliðs á þeirri ágætu þjóð. „Þetta var mikið afrek.“ segir Lárus. Í liði Dana var t.d. sá frægi Brian Laudrup.

„Svo sigruðum við einu sinni Englendinga sem voru gestir á Norðurlandamóti. Ég gleymi því aldrei“ segir Lárus, enda Englendingar stórveldi í knattspyrnu. „Englendingarnir voru með David Sexton sem var frægur þjálfari og með alveg svaklegt lið aðstoðarmanna. Við unnum þá. Nefndarmenn frá enska knattspyrnu-sambandinu komu þá til okkar og spurðu hvernig okkar starfi væri háttað. Þessir ensku strákar voru búnir að fara í gegnum rosalegan skóla en töpuðu svo fyrir Íslandi.“

Þegar Tony Knapp var landsliðsþjálf-



Lárus í veislu hjá enska knattspyrnusambandinu á Wembley. Sessunautur hans er Bobby Robson sem m.a. var um tíma landsliðsþjálfari Englendinga.

ari voru eitt sinn fjórtán leikmenn af sextán manna hópi sem höfðu notið leiðsagnar Lárusar. Sjálfur tók hann þátt í undirbúningi á 150 landsleikjum sem þjálfari eða aðstoðarmaður og ferðaðist til 26 landa. Lárus vann t.d. með Youri Ilitchev rússneska þjálfaranum, sem gerði Val að stórveldi og sennilega einu besta félagsliði á Íslandi, þýska landsliðsmanninum Sigfried Held og Svíanum Bo Johansson.

Lárus hvernig var Youri?

„Hann var ekki þessi típíski landsliðsþjálfari. Teorían var of mikil. Þegar þú ert landsliðsþjálfari og hefur hópinn í stuttan tíma þá þarftu að vera með skarpa áætlun og sýn.“

En hvernig var Bo?

„Miðað við það sem ég hef séð af vinnubrögðum Lars Lagerbeck þá eru þeir Bo ákaflega líkir. Þeir fóru í gegnum sama skóla í Svíþjóð. Bo kom bara hingað á þeim tíma þegar okkar bestu menn voru að hætta, leikmenn eins og Atli Eðvaldsson og Arnór Guðjónsen, Pétur Pétursson og allir þessir stólpar. Bo náði ágætis árangri en var óheppinn að því leyti að hann var ekki með hóp eins og þann sem skipar landsliðið í dag, unga menn sem eru að hefja sinn feril. Bo gerði síðan Silkiborg að Danmerkurmeisturum og varð síðar landsliðsþjálfari Dana og kom þeim í 16-liða úrslit á Evrópumóti. Hann var þarna eiginlega á háttindi ferilsins. Við Bo höldum alltaf sambandi.“

Landsliðsþjálfari býr um rúm og kokkar í Múlakaffi

Lárus og félagar hans sem störfuðu með drengja- og unglingslandsliðið þurftu að

vera allt í öllu. Þeir tóku á móti fjölda liða sem komu hingað til að keppa. Árið 1976 var haldið hérna Norðurlandamót drengja og þótti gestunum nokkuð sérkennilegt að einn og sami maðurinn tæki á móti öllum liðunum, græjaði gistaðstöðuna, þjálfaði landslið Íslands, stjórnaði liðinu í leiknum og – „svo borðuðu öll liðin í Múlakaffi og hvar var þá þjálfari landsliðs Íslands? Hann var kokkurinn líka. Gestir okkar höfðu aldrei séð annað eins, en svona var þetta, maður var allt í öllu.“ Lárus leggur mikla áherslu á að þessi saga verði skráð því nú í dag dugi ekki minna en fimmtíu starfsmenn til að skipuleggja og sjá um sambærilegt mót. „Þetta eru ótrúlegar breytingar, en þetta er líka langur tími.“

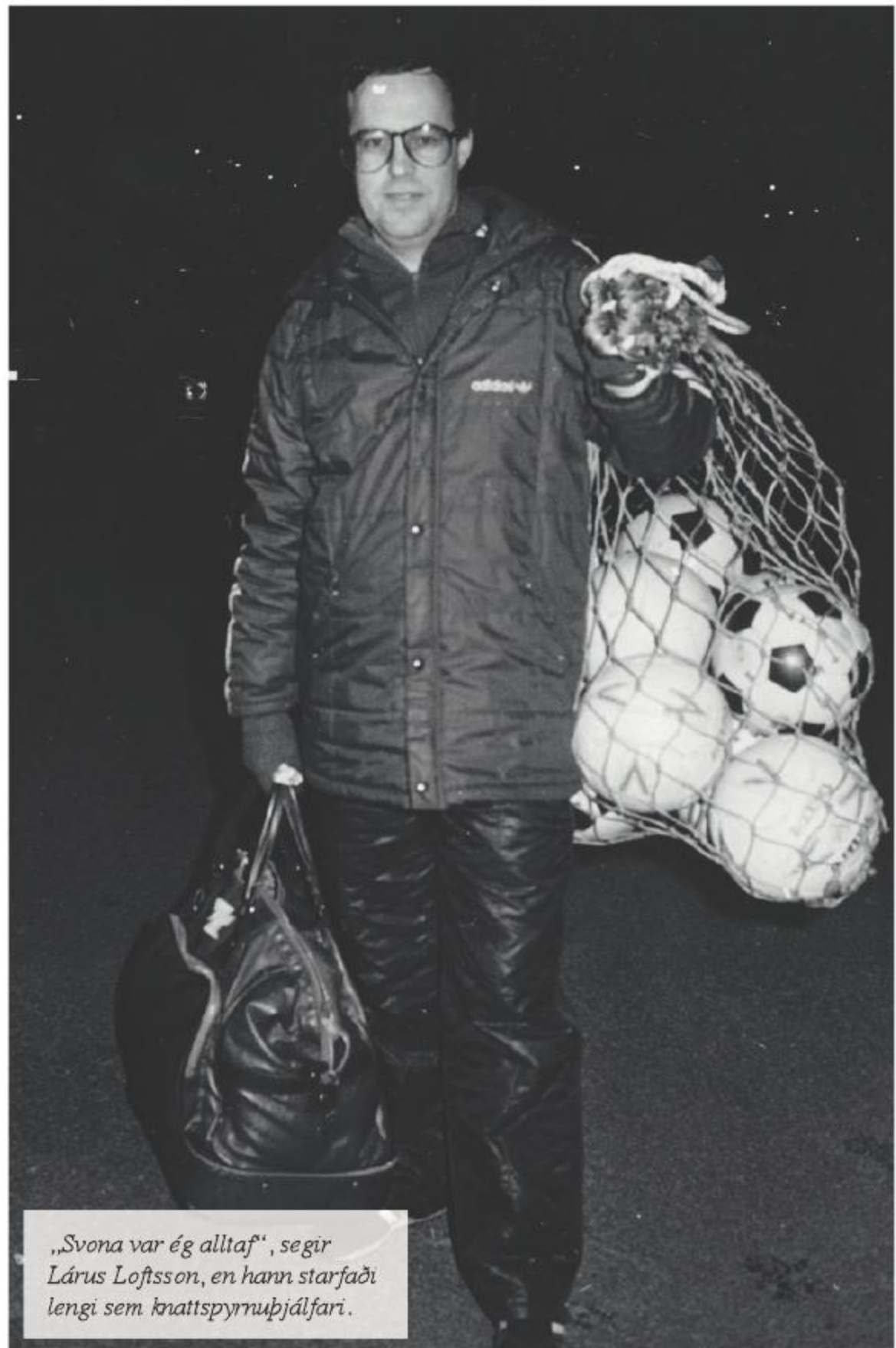
Valsari þjálfar hjá KR

Lárus lét ekki þar við sitja því hann þjálfaði mörg önnur íslensk félagslið. Meira að segja hjá KR. „Ég þjálfaði þriðja flokk hjá KR, alla gullaldarstrákana eins og Rúnar Kristinsson, Heimi Guðjónsson, Þormóð Egilsson, Hilmar Björnsson, Þorstein Guðjónsson og fleiri. Ég var þar í tvö ár. Við urðum Íslandsmeistarar í bæði skiptin og töpuðum ekki leik. Ég verð að taka fram að ég tók við feikilega góðu búi því hinn frábæri þjálfari, Atli Helgason hafði lagt grunninn. Eftir það fór ég til Stjörnunnar og var þar með oflugt lið, líka í þriðja flokki með Bjarna Benediktsson fjármálaráðherra í broddi fylkingar. Við urðum líka Íslandsmeistarar. Ég var því með Íslandsmeistara-liðið í þessum flokki þrjú ár í röð.“

Þarna hefur Lárus sennilega verið á hátindi ferlis síns sem þjálfari því auk þessa fer hann þrjú ár í röð bæði með drengja- og unglíngalandsliðið í loka-keppni Evrópukeppninnar. Síðan þjálfar hann meistaraflokk í Gróttu sem þá spilaði í annarri deildinni og í kjölfarið meistaraflokka hjá Þrótti og Fylki ásamt Theodóri Guðmundssyni. „Þetta voru einu skiptin sem ég þjálfaði í meistaraflokki.“ Á fimmtán ára tímabili fór allur frítími Lárusar, þar með talin sumarfrí, í fótboltann.

Þú verður nú að segja okkur hvernig það hafi nú verið að þjálfar hjá KR?

„Það var fyrst ofsalega skrytið. Ég var orðinn mjög þekktur sem þjálfari og KR-ingar sáu að þarna var maður sem tók þetta alvarlega. KR-ingar áttu þá mjög góðan þriðja flokk og vildu fá mig til að þjálfar. Ég er, eins og áður segir, hjá KR í



„Svona var ég alltaf“, segir Lárus Loftsson, en hann starfaði lengi sem knattspyrnuþjálfari.

tvö ár. Það var mikil lífsreynsla fyrir mig að þjálfar hjá erkifjendunum. Það heppnaðist bara mjög vel og enn í dag á ég mikla og góða vini í KR. Ég var t.d. í þiluvinafélaginu þeirra og fór með þeim félagsskap til Glasgow. Ég á gríðarlega góðar minningar frá því minni í Vesturbænum.“

Lykill að farsælum þjálfaraferli?

„Maður þarf að vera virtur.“ segir Lárus. „Allan þann tíma sem ég var með unglíngalandsliðið var unnið eftir ákveðnu skipulagi hvað það varðar. Það var mikill agi en ég var enginn harðstjóri og, að ég held, vinur allra. Strákarnir þurfa að virða mann og þykja vænt um

mann. Þegar virðing og væntumþykja spila saman þá næst árangur. Það er bara þannig.“

Lárus tók þátt í að stofna knattspyrnu-skóla KSÍ á Laugarvatni og starfaði við þann skóla í nokkur ár. „Það gerist svo rosalega margt á þessum árum. Sagan gleymist alltaf.“

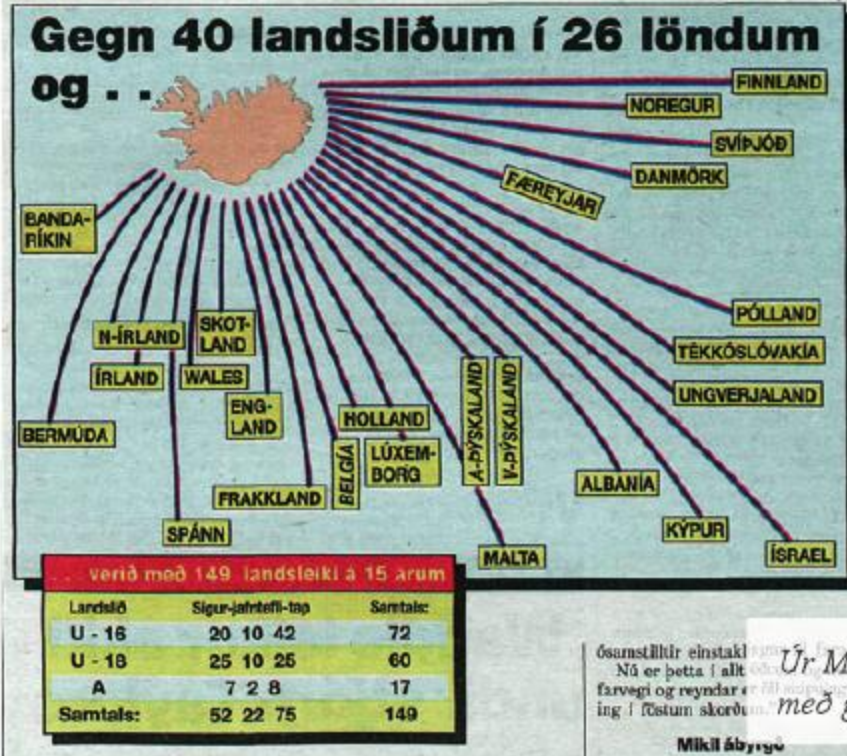
Valsmaður eða ekki Valsmaður?

Lárus stóð mjög faglega að þjálfuninni og vildi ekki alls ekki láta það hafa áhrif á starfið að hann væri Valsmaður. „Þegar ég starfaði hjá KSÍ hampaði ég því aldrei að ég væri kenndur við eitthvert félag. Það var dálítið mikið atriði. Það voru mjög margir strákar sem ég þjálfaði í

Lárus Loftsson hefur safnað reffim og merkjum frá öllum landsliðum, sem líð andir hans stjóm hefur mætt. Hér er hann með safnið og hefur á verðlaunapringuam, sem hann hefur unnið til sem þjálfari.

150.

landsleikur Lárus- ar á 15 árum



Lárus hefur starfað við knattspyrnu-skólana KSÍ frá byrjun ársins Alfa Helgasyni og Sveini Sveinssyni.

horfa á leiki um allt land og síðan eru valdir hátt á arnað hundrad drengir. Þarna er Knattspyrnuskóli KSÍ mjög mikilvægur og það er ánægjulegt að hafa unnið að stofnun hans og þróað í gegnum árin. Þegar drengjalldið er síðan valið er horft sjó til 10 ár fram í tímann með A-landsliðið í huga, þannig að ábyrgða er máll.

Hann heitti við að hjá stórhjóðum væri talið gott af 80% yngri landsliðsmanna færu alla leið. „Ég hef haft þetta að leiðarféði og það var ánægjulegt að sjá landsliðið í Cardiff haustið 1984. Þá voru 14 af 16 leikmönnum, sem höfðu farið allan tröppuganginn, og hjárinu í 21 ára liðinu nána hefur gengið allan stigann.“

Sumarfríð farið í leiki

Margir sjá stjórnum yfir tíðum utanlandsferðum fjórðamanna, en þær geta dregið dik á eðri sér. Lárus, sem er kvæntur og á tvö börn, hefur eyti sumarfríinu í ferðum.

Ósamstilltir einstaklingar. Nú er þetta í allt farsvegi og reyndar er íng í föstum skorbu. Mikil ábyrgu.

Úr Morgunblaðinu. Birt með góðfúslegu leyfi.

landsliðunum sem höfðu ekki hugmynd um hvaða félagi ég tilheyrði. Það er algjörlega einstakt. Einu sinni kom einn forystumanna Vals til mín og spurði mig hvers vegna enginn Valsari væri í unglíngalandsliðshópnum og hvort ég gæti ekki tekið Valsara í liðið. Ég átti bara að hafa Valsara í unglíngalandsliðinu burtseð frá getu í fótbolta. Svona var hugsun-arahátturinn. Ég var auðvitað með fjölda Valsmanna í gegnum tíðina.“

Það hefði verið mjög auðvelt að væna þig um hlutdrægni.

„Algjörlega, það vildi ég ekki. Mér þykir enn þann dag í dag vænt um þessa afstöðu mína.“

Þjálfarinn sem leiðtogi

Lárus hafði mjög eindregna og ákveðna skoðun á hlutverk þjálfarans sem leiðtoga. Afstaða hans til foreldrasamstarfs vakti líka athygli og var ef til vill svolítið úr takti við þau viðhorf sem þá ríktu og ríkjá enn í dag. Það er athyglisvert að ræða þetta við Lárus sem enn er sömu skoðunar. Hann segir:

„Þegar ég var að þjálfja hjá Val komu stundum pabbar, nánast aldrei mömmur,

ad horfa á leikina. Það var sama á hverju gekk, þeir gerðu aldrei athugasemdir við eitt eða neitt. Pabbi þinn (ritara þessa viðtals) kom oft, pabbi Helga Ben., pabbi Reynis Vignis, Kjartan pabbi Vilhjálm, Einars, Gardars og Guðmundar. Þetta var svona ákveðinn hópur. Í dag er það þannig að foreldrar skipta sér af öllu, dómgæslu og framkvæmd, bara öllu.“

„Seinna tók ég bókstaflega fyrir það að foreldrar hefðu of mikil áhrif á starfið. Þegar ég var farinn að hafa þjálfun sem starf áttáði ég mig á því að ég mætti aldrei láta foreldrana hafa áhrif á mig. Ef til dæmis foreldrar stóðu við aðra hliðarlínuna á leikjum þá fór ég alltaf yfir á hina hliðarlínuna og fylgdist með leiknum þaðan. Ég vildi ekki hlusta á þá eða vera í nánd við foreldrana. Ég hugsaði þetta alltaf þannig að í einu liði eru ellefu strákar. Á leiki koma kannski foreldrar átta þeirra. Þá eru þarna þó nokkrir foreldralausir. Þegar leikurinn er búinn og kannski hefur leikurinn unnist þá koma foreldranir og faðma og fagna með sínum börnum. Hver faðmar hin börnin? Það er þjálfarinn sem einmitt gerir það. Foreldranir átta sig ekki á þessu. Það eru alltaf einhverjir sem eru útundan.

Nú eru foreldranir jafnvel farnir að ráða hverjir skipi liðin. Þeir hafa áhrif á dómgæsluna, óskra, eru með blótsyrði. Þetta gengur ekki upp og á því áttáði ég mig á mjög snemma.“

Lárus hefur haft þá skoðun lengi að starfið bygðist allt á þeim sem stjórnaði liðinu, leiðtoganum. Það sé leiðtogsans að taka þátt í gleði og sorg alls hópsins því það má engin gleymast. „Þessi skoðun mín þótti svo athyglisverð á sínum tíma að ég var tekinn í útvarpsviðtal á Rás eitt. Við vorum tveir kallaðir til, ég og aðili á öndverðri skoðun við mig. Ég gaf mig hvergi með þetta. Ég lét foreldra aldrei hafa áhrif á mig. Var eins langt í burtu og ég mögulega gat og eftir leiki tók ég liðið til mín. Svo gátu foreldranir rætt við sín börn.“

Einu sinni Valsmaður ætíð Valsmaður

Á sínum yngri árum sat Lárus í aðalstjórn Vals og stjórn knattspyrnudeildarinnar og fulltrúaráðsins. Síðan liðu mörg ár án beinnar þátttöku í félagsstarfinu. Hvað dró þig aftur að Val?

„Þegar ég hætti þjálfun sogaðist ég aftur að Val. Henson fékk mig til að koma með sér í fulltrúaráðið. Þá hafði ég til dæmis ekki farið á völinn í langan tíma, hafði ekki séð Val spila. Mér fannst gaman að koma aftur í Val. En þó að það hljómi eins og klisja þá fannst mér ég skulda Val fyrir allar trakteringarnar í æsku. Þegar ég eldist og hugsu til baka var alveg einstakt að fá að alast upp í Val. Nú er ég í fulltrúaráðinu með Halldóri Einarssyni. Svo ætlaðist það þannig að þegar ég fór aftur að stunda völinn keypti ég mér ársmiða. Innifalið í ársmiðanum var kaffi og meðlæti í hálfleik. Þetta var ég búinn að upplifa þegar ég fór til útlanda og eins hér innanlands. Hjá Val var þetta hins vegar varla kaffibolli. Mér fannst þetta hálf niðurlægjandi svo ég hugsaði með mér að ég þyrfti að gera bragarbót á þessu. Við tókum þetta svo að okkur, ég og Gunnar Kristjánsson þjónn, og höfum verið með þetta í þrjú ár. Mér finnst mjög gaman að geta gert þetta fyrir knattspyrnudeildina.“

Tónlistaráhugamaðurinn Lárus Loftsson

„Ég var 30 ár í þjálfun og vann fulla vinnu með þessu. Allar æfingar voru á kvöldin eða um helgar. Þegar ég hætti myndaðist tómarúm. Hvað átti ég að gera?“

Það vissu ekki allir að Lárus átti sér áhugamál utan matreiðslunnar og fótbolt-

ans. Hann söng í kirkjukór Seljakirkju og hafði mikinn áhuga á söng. „Ég var alltaf syngjandi – já, já – og hafði mikinn áhuga á tónlist. Mínir menn voru og eru þessar gömlu kempur eins og Haukur Morthens, Alfræð Clausen, Skapti Ólafsson og þessir kallar.“ Lárus var frá upphafi í safnaðar-nefnd Seljakirkju auk þess að vera meðlimur í Oddfellowreglunni.

Einhverjir hafa nú samt haft vitnesku um söngáhugann.

„Ég var hvattur til að sækja um inn-göngu í karlakórinn Fóstbræður.“ segir Lárus. „Þá var ég orðinn fimmtugur. Ég var tekinn þar inn og hef verið þar síðan. Það er heilmikið starf en hefur gefið mér alveg ofboðslega mikið. Ég trúi því varla enn þann dag í dag að ég sé að syngja með karlakórnum Fóstbræðrum sem ég dáði hér áður fyrr. Ég hélt að ég myndi aldrei komast nálægt kórnum.“

Hrútafélagið

Þú gegnir ábyrgðarstöðu í kórnum. Þú ert formaður. Nú grípur Lárus ákveðið fram í. „Ég er ekki formaður, ég er forseti! Ég er núna forseti Hrútafélagsins.“ Lárus er greinilega stoltur af þessu embætti.

Hrútafélagsins? Spyr blaðamaður Valsblaðsins hissa.

„Ja, það er þannig að þegar kórinn fer til útlanda með eiginkonur þá eru alltaf einhverjir sem eiga ekki eiginkonur eða fara án þeirra í söngferðina. Þessir einstaklingar verða stundum svolítið einir á báti í þessum ferðalögum. Þá var stofnað þetta Hrútafélag. Félagar þess halda saman og passa upp á hvern annan, t.d. ef einhver er á leiðinni út af sporinu þá kippa meðlimir Hrútafélagsins þeim á sporið á ný. Ef einhver séfur yfir sig þá er passað upp á að það að rútan fari nú ekki án viðkomandi. Þetta er snar þáttur í starfi Fóstbræðra.“

Valur á vorum tímum

„Mér líst bara vel á Val í dag. Þetta hefur bara breyst svo mikið. Það eru leikmenn í dag alls staðar að sem eru ekki Valsmenn og þeir hugsa ekki sem Valsmenn. Koma, spila leiki og svo eru þeir bara farnir. Það tók mig langan tíma að aðlagast þessu. Í gamla daga vildu allir strákar fá að spila með meistaraflokki og gengi meistaraflokksins fór algjörlega eftir hvernig tekist hafði til með þjálfun yngri flokka félagsins. Það var nánast enginn aðkomumaður sem spilaði fyrir Val, þó að um það séu nú reyndar nokkur dæmi. Annars stefna ungir leikmenn á meistaraflokk sem einhvers konar stökkpall fyrir atvinnumennsku.“

„Starfið í dag snýst svo mikið um peninga. Annars er þróunin í dag út um allan heim ískyggileg. Félagin sem komast í meistarakeppnina ár eftir ár geta í krafti peninga fengið alla bestu leikmennina. Fyrir bragðið verða litlu félagin alltaf bara í neðri deildunum. Ef það kemur upp efnilegur leikmaður í neðri deildunum er hann hiklaust tekinn. Þetta er sama þróunin í öðrum löndum, yfirleitt alltaf sömu liðin í fjórum efstu sætunum. Mér finnst þetta alveg skelfilegt.“

Gústaf Níelsson, upphafsmaður farsæls hjónabands

Konan þín kemur úr Valsarafjölskyldu ekki satt?

„Jú, jú og það er nú saga að segja frá því. Á mínum þjálfaraferli í Val voru þeir bræður Gústaf, Gunnlaugur og Brynjar Níelssynir að æfa. Gústaf var einmitt í 5. A-liðinu sem varð Íslandsmeistari árið 1965.“

Hér skýtur Lárus inn í, að sennilega hafi nú Gulli verið bestur þeirra bræðra þó farið hafi minnst fyrir honum.

En áfram með söguna: „Bræðurnir átta systur, Valgerði. Eftir eina æfinguna kemur Gústi heim og segir við systur sína: „Ég veit alveg hverjum þú átt að giftast. Það er þjálfarinn minn.“ Nú skellir Lárus upp úr og slær sér á lær.

„Hún hafði aldrei séð mig og ég aldrei hana. Síðan bara æxlaðist það þannig að við kynnumst. En Gústi er upphafsmaðurinn.“ Valgerður og Lárus eiga tvö börn, strák og stelpu, og barnabörnin eru orðin fjögur.

„Ég var svo mikill Valsari.“ segir Lárus og hlær, „að þegar okkur hjónin vantaði millinafn á son okkar, Níels, þá segi ég við konuna að við skírurum hann bara Val í höfuðið á Knattspyrnufélaginu Val. Hann heitir því Níels Valur.“

Að lifa í fortíðinni

Lárus rekur fyrirtæki sitt upp á gamla mátann. Hann er þekktur í bransanum fyrir að nota ekki tölvu og þar af leiðandi ekki heimabanka. Ungu fólki finnst ótækt að hann hafi ekki heimasíðu. „Ég segi því fólki sem vill eiga við mig viðskipti að koma og tala við mig. Einu sinni hringdi í mig þar sem var að fara að gifta sig og vildi að ég sæi um veisluna. Þau vildu getað pantað veisluna af vefsíðu. Ég spurði hvort þau vildu ekki frekar hitta kokkinn og sjá aðstöðuna og ræða málin í ró og næði. Þeim fannst það svo bara alveg æðislegt.“ Lárus er stundum spurður að því hvort hann lifi í fortíðinni. Hann svarar þeirri spurningu á einfaldan hátt: „Hvers vegna má maður ekki lifa í fortíðinni? Mér finnst það gott. Ég lifi ofsalega mikið í fortíðinni. Maður lifði og hræðist í Val og á svo góðar minningar þaðan.“

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

GGLAGNIR_{ehf}
PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA
1988 - 25 ára - 2013





Flottur klúbbur með metnaðarfullt körfuboltastarf

Illugi Auðunsson er 23ja ára og leikur körfuknattleik með meistaraflokki

Fæðingardagur og ár: 17 mars. 1992.
Nám: Viðskiptafræði, HÍ.
Kærasta: Kristjana Zoëga.
Hvað ætlar þú að verða: Hamingjusamur.
Af hverju Valur? Flottur klúbbur og metnaðarfullt körfuboltastarf.
Uppeldisfélag í körfubolta: KR.
Frægur Valsari í fjölskyldunni: Nei.
Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum: Með því að vera gott fólk sem styður mig í öllu sem ég geri.
Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni: Ég.
Af hverju körfubolti: Skemmtileg íþrótt sem dregur það besta fram úr þér.
Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum: Besti leikmaður Vals 2015, besti leikmaður KV 2014, besti varnarmaður B-liða Essómótinu 2004, deildarmeistari KR 2012.

Eftirminnilegast úr boltanum: Þegar ég fór að spila í Kína með skólaliði á Indlandi.
Ein setning eftir síðasta tímabil: Vonbrigði að fara ekki upp, en margt jákvætt til að byggja ofan á fyrir komandi tímabil.
Markmið fyrir þetta tímabil: Sigra 1. deildina.
Besti stuðningsmaðurinn: King Edwin Boama.
Erfiðustu samherjar þínir: Leifur „the Rock“ Steinn Arnason, Sigurður „SRS“ Rúnar Sigurðsson.
Erfiðustu mótherjar þínir: Örn Sigurðsson, Collin Pryor, Helgi Flóvent Helgason.
Eftirminnilegasti þjálfari þinn: Tómas Hermannsson, Ágúst Björgvinsson, Jens „McGregor“ Guðmundsson.
Mesta prakkarastrik: Geri ekki svo leiðis.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki

flokki kvenna hjá Val: Margrét „Mags“ Ósk Einarsdóttir.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val: Benedikt „Benzínvélín“ Blöndal.
Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val: Spennandi hópur krakka sem eiga eftir að fara langt í íþróttinni.
Fleygustu orð: Grusome Twosome.
Mottó: Go big or go home.
Við hvaða aðstæður líður þér best: Uppí sófa með þriðjudagstilboð við hlið mér.
Hvaða setningu notarðu oftast: Hvernig hefurðu það?
Skemmtilegustu gallarnir: Skynja oft ekki þegar stemming er vandræðaleg.
Draumur um atvinnumennsku í körfubolta: Alltaf markmið framtíðar en fyrst þarf að...
Landsliðsdraumar þínir: Stefni að komast í þann hóp sem fyrst.
Hvað einkennir góðan þjálfara: Sköllóttur.
Besti söngvari: Högni Egilsson.
Besta hljómsveit: GusGus.
Besta bíómynd: Gladiator.
Besta bók: A song of ice and fire.
Besta lag: Desperado – Johnny Cash.
Uppáhaldsvefsíðan: Karfan.is
Uppáhaldsfélag í enska boltanum: Liverpool.
Uppáhalds erlenda körfuboltafélagið: Washington Wizards.
Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi: Toffarar sem vilja fá fullkomnun.
Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera: Skipta merkinu úr fugli yfir í úlf.
Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda: Magnað mannvirki sem myndi standa af sér kjarnorkuáras.

Íþróttaskóli Vals

Íþróttaskóli Vals hefur verið starfræktur árið 2015 venju samkvæmt. Íþróttaskólinn er hugsaður fyrir leikskólabörn sem fædd eru 2010–2013, en markmið hans er að kynna fyrir börnunum ýmsar íþróttagreinar og leiki. Mettpáttaka var í skólanum á þessu ári. Í íþróttaskólanum sem lauk nú í nóvember voru 70 krakkar skráðir. Það sem er ánægjulegt við þennan fjölda er að rúmlega 50 börn voru skráð áður en fyrsti tími hófst og því greinilegt að iðkendur og foreldrar þeirra vilja koma í Íþróttaskóla Vals.

Nýtt 10 skipta námskeið í Íþróttaskóla Vals hefst í janúar. Íþróttaskóli Vals er vitaskuld á fésbókinni. Aðalþjálfari Sumarbuða í Borg 2015 var Birgit Rós Becker íþróttifræðinemi.

Ragnar Vignir



Mikilvægt að hafa verkefni við hæfi allra krakka

Vala Magnúsdóttir er 15 ára og leikur handbolta með 4. flokki

Vala hefur æft handbolta í um það bil fimm ár og báðir bræður hennar eru líka í handbolta. Hún æfði líka fótbolta í nokkur ár og fannst það gaman en en ákvað fyrir tveimur árum að einbeita sér að handboltanum.

Hvernig gengur ykkur? „Okkur gengur nokkuð vel. Við tökum þátt í öllum helstu mótum og vorum síðast í öðru sæti í Reykjavíkurmótinu eftir víta-keppni.

Hópurinn er góður og stemningin góð enda eru þetta allt skemmtilegar stelpur.“

Hvernig eru þjálfarar þínir? „Við erum með góða þjálfara þau Jakob og Ágústu Eddu. Það sem einkennir góðan þjálfara er að maður lærir mikið, fær líka hvatningu til þess að gera alltaf betur og svo þarf líka að vera gaman að æfa og keppa.“

Skemmtileg atvik úr boltanum. „Við

fórum til Viborg í Danmörku í sumar í keppnisferð og það var skemmtileg ferð. Ég man þó ekki eftir neinum sérstökum atvikum sem ég vil segja frá hér.“

Hverjar eru fyrirmyndir þínar í handboltanum? „Ég er ekki með neina sérstaka fyrirmynd í boltanum en reyni bara að læra af öllum góðum leikmönnum.“

Hvað þarf til að ná langt í handbolta eða íþróttum almennt? „Fyrst og fremst að æfa vel og helst meira en aðrir leikmenn. Ég læt svo þjálfarana mína segja mér hvað ég þarf að bæta hverju sinni.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í handbolta og lífinu almennt? „Það eru víst minni líkur á að maður nái sínum markmiðum ef maður segir frá þeim svo ég ætla bara að halda þeim fyrir mig.“

Hver er frægasti Valsarinn í fjölskyldunni þinni? „Bræður mínir eru báðir góðir íþróttamenn.“



Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum og fjölskyldu í sambandi við handboltann? „Ég hef fengið mikinn stuðning frá foreldrum mínum og það skiptir auðvitað miklu máli.“

Hvað finnst þér mikilvægtast að gera hjá Val til að efla starfið í yngri flokkum félagsins? „Að hafa verkefni við hæfi fyrir alla krakkana í Val.“

Hvernig er aðstaðan á Hlíðarenda til að æfa handbolta? „Aðstaðan er mjög fín, líklega ein sú besta á landinu.“

Hvað finnst þér að Valur geti gert til að vinna gegn einelti í íþróttum? „Ég held það sé mikilvægt að allir geti verið með á sínum forsendum og haft gaman af því að æfa íþróttir.“

Hver stofnaði Val og hvenær? „Strákar í KFUM stofnuðu Val með stuðningi frá séra Friðrik Friðrikssyni.“

Hver eru þín einkunnarorð? „Aldrei að gefast upp.“

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Anthony Karl Gregory

Axel Kristjánsson

Bergþór Valur Þórisson

Bjarki Sigurðsson

Björn Guðbjörnsson

Björn Ingi Sverrisson

Böðvar Bergsson

Brynjar Harðarson

Einar Bjarni Halldórsson

Einar Þorvarðarson

Fjölþætt heilsurækt- leið að farsælli öldrun

Eftir Dr. Janus Friðrik Guðlaugsson, lektor við
Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Valsblaðið bað Janus Guðlaugsson um að gera grein fyrir rannsóknum sínum um áhrif heilsuræktar á öldrun og varð hann góðfúslega við þeirri beiðni. Til gamans má geta þess að Janus Guðlaugsson var í stjórnuliði Ásgeirs Sigurvinssonar sem lék gegn Val árið 1981 í tilefni af 70 ára afmæli félagsins.

Inngangur

Í flestum löndum heims ná íbúar stöðugt hærri aldri. Því er mikilvægt að rannsaka heilsu fólks á efri árum. Rannsóknir benda til þess að virkur lífsstíll og fjölbreytt þjálfun hafi margvíslegan heilsutengdan ávinning í för með sér auk þess sem þjálfunin getur dregið úr ýmsum áhættuþáttum sem tengjast aldri. Virkur lífsstíll er meðal annars fylginn í reglubundinni hreyfingu sem felur í sér loft- háða þjálfun og styrktarþjálfun. Slík þjálfun hefur sannað gildi sitt fyrir hjarta og æðakerfið og einnig fyrir lungna- og stoðkerfi líkamans. Af yfirlitsrannsóknum má ráða að það sé nánast sannað að þjálfun hafi jákvæð áhrif á líkamsprek, hagnýta hreyfigetu, athafnir daglegs lífs og heilsutengd lífsgæði. Þetta á bæði við þá sem eru heilsuhraustir en ekki síður við þá sem eru veikburða eldri einstaklingar.¹⁻³

Dagleg hreyfing

Gögn um daglega hreyfingu almennings gefa til kynna að rúmlega þriðjungur íbúa heims nái ekki ráðlogðu lágmarki daglegrar hreyfingar.⁴ Hér á landi vantar

einnig nokkuð á að þessum lágmarkum sé náð en viðmiðið er dagleg hreyfing í að minnsta kosti 30 mínútur. Íslenskar rannsóknir sína að það vantar um 15 mínútur á dag til að Íslendingar nái alþjóðlegum ráðleggingum helstu heilbrigðisstofnana í heimi. Þrátt fyrir mikla þekkingu á jákvæðum áhrifum af reglubundinni hreyfingu fer hún minnkandi.^{5,6} Árið 2009 var talið að hlutfall þeirra jarðarbúa sem væru óvirkir eða hreyfðu sig ekki sem neinu næmi væri um 17%.

Hreyfingarleysi og sjúkdómar

Í rannsóknum kemur fram að 6–10% dauðsfalla tengist sjúkdómum sem megi rekja til hreyfingarleysis. Talið er að þessi tala sé jafnvel hærri, eða um 30% þegar um er að ræða tiltekna hjarta- og æðasjúkdóma tengda blóðþurrð.⁷ Árið 2007 var talið að koma mætti í veg fyrir um 5,5 milljónir dauðsfalla af völdum sjúkdóma, sem ekki eru smitandi. Aðferðin er ekki flókin, hún gengur út á það að fá kyrrsetufólk til að stunda hreyfingu. Hreyfingarleysi á heimsvísu hefur samt aukist þó að þekking á þjálfunaraðferðum sem leiða til bættrar heilsu hafi farið vaxandi. Þessu ástandi er líkt við heimsfaraldur því að það snertir ekki einungis heilsu fólks heldur eru afleiðingar einnig efnahagslegar, umhverfislegar og félagslegar.⁸

Mikilvægar ábendingar fyrir 65 ára og eldri

Í nýlegri skýrslu frá bandarískum heilbrigðisyfirvöldum eru settar fram mikil-

vægar ábendingar tengdar heilsu 65 ára og eldri einstaklinga.⁸ Helstu þættir sem nefndir eru og stuðla að góðri heilsu eru reglubundin hreyfing, æskileg næring og að forðast tóbaksreykingar. Helstu þættir sem aftur á móti stofna heilsu eldri aldurshópa í hættu eru minnkandi hreyfing, lítil ávaxta- og grænmetisneysla, offita og tóbaksreykingar. Rannsóknaniðurstoður frá 2011 gáfu til kynna að um 33% einstaklinga, 65 ára og eldri, hreyfðu sig ekki, 73% borðuðu færri en fimm skammta af ávöxtum og grænmeti á dag, 24% þeirra væru í offituflokki og 8% reyktu. Þessar niðurstoður sýna fram á mikilvægi þess að koma á fót heilsutengdri ihlutun í samfélögum þjóða með það að markmiði að stemma stigu við áhættuþáttum tengdum heilsuleysi og um leið að auka markvissa hreyfingu og æskilega næringarinntöku meðal eldri aldurshópa.⁹

Íslensk doktorsrannsókn

Doktorsritgerð greinahöfundar, *Fjölþætt heilsurækt – leið að farsælli öldrun*, hafði það megin markmið að athuga hvaða áhrif sex mánaða ihlutun sem byggð var á fjölþættri hreyfingu og ráðleggingum um næringu og heilsu hefði á helstu útkomubreytur eins og daglega hreyfingu, hreyfigetu, styrk, þol, líkamssamsetningu og þætti tengda hjarta og æðasjúkdómum.⁵ Markmið rannsóknarinnar var jafnframt að skoða áhrif ihlutunar til lengri tíma, eða sex og tólf mánuðum eftir að ihlutunartímabili lauk. Einnig var athugað hvort áhrif ihlutunar væru ólík meðal eldri karla og kvenna í



Mynd 1. Hluti af rannsóknarhópi á æfingu á Laugardalsvelli.



Stjörnulið Ásgeirs Sigurvinssonar sem lék afmælisleik gegn Val sumarið 1981, í tilefni 70 ára afmælis félagsins. Aftari röð frá vinstri: Ásgeir Sigurvinsson, Halldór Einarsson, James Bett, J. Dardean, Z. Clueso, Magnús Bergs, Teitur Þórðarson, Atli Eðvaldsson, Albert Guðmundsson og Baldvin Jónsson. Fremri röð frá vinstri: Sigurður Dagsson, Janus Guðlaugsson, B. Hellman, Simon Tahamata, Arnór Guðjohnsen, Ólafur Sigurvinsson, Karl Þórðarson og T. Claesen.

Janus Friðrik Guðlaugsson er fæddur 7. október 1955. Hann lauk doktorsnámi í íþrótt- og heilsufræðum 22. september 2014, íþróttakennaraprófi frá Íþróttakennaraskóla Íslands að Laugarvatni 1976, BS-prófi í íþróttufræðum og stjórnun frá Kaupmannahafnarháskóla 1997 og MEd-prófi frá Háskóla Íslands 2006. Janus starfar nú sem lektor við íþrótt- og heilsuáhrif á Menntavísindasviði Háskóla Íslands. Meðal kennslugreina eru aðferðafræði rannsókna, almenn og sérhæf kennslufræði íþróttar, íþróttþjálfun, vettvangsnám á sviði íþróttakennslu og þjálfunar, þjálfun eldri aldurshópa og knattspyrnuþjálfun.

Janus starfaði sem námstjóri í íþróttum við menntamálaráðuneytið 1986–1996 og sem faglegur umsjónarmaður við námskrágerð 1997–2000. Janus hefur auk þess sinnt kennslu í grunn- og framhaldsskólum. Við Lækjarskóla í Hafnarfirði

1977–1979, stundakennslu við Álfstanesskóla og kennslu við Iðnskólann í Hafnarfirði 1999–2005 auk kennslu við Íþróttakennaraskóla Íslands 1976–1977. Janus starfaði um árabíl sem stundakennari við Kennaraháskóla Íslands og starfar sem námskeiðskennari fyrir Knattspyrnusamband Íslands auk þess að hafa ritað bækur og greinar um efni tengt kennslu og þjálfun.

Hann bjó í Köln í Þýskalandi og Lugano í Sviss, þar sem hann starfaði sem atvinnumaður í knattspyrnu. Hann hefur leikið í unglíngalandsliðum í handknattleik og knattspyrnu og einnig með A-landsliði Íslands í knattspyrnu (33 leikir) og handknattleik (7 leikir). Eiginkona Janusar er Sigrún Edda Knútsdóttir framhaldsskólakennari. Börn þeirra eru þrjú, Lára, Daði og Andri. Janus og Sigrún eiga 5 barnabörn.

rannsókninni og hvort hún hefði mismunandi áhrif á ólíka aldurshópa. Með alþjóðlegar ráðleggingar og sjálfbærni að leiðarljósi var einnig reynt að meta hvort sú aðferð og iðlutun sem beitt var gæti reynst gagnleg fyrir eldri einstaklinga til að viðhalda eða bæta eigin heilsu til lengri tíma.

Þátttakendur og fjölþætt þjálfun

Þátttakendum í rannsókninni voru 117 og var þeim skipt af handahófi í tvo hópa,

fyrri þjálfunarhóp (56 þátttakendur) og seinni þjálfunarhóp (61 þátttakandi). Að loknum grunnmælingum og skiptingu í þessa tvo hópa stóð þjálfunar- og rannsóknartími yfir á þremur sex mánaða tímabilum. Fyrri þjálfunarhópur tók þátt í 6 mánaða fjölþætti þjálfun auk þess sem hann fékk næringar- og heilsuráðgjöf. Seinni þjálfunarhópurinn virkaði sem viðmiðunarhópur í 6 mánuði. Eftir 6 mánaða fjölþætta þjálfun hjá fyrri þjálfunarhópi og biðtíma hjá seinni þjálfunarhópi voru grunnmælingar endurteknaðar.

Þegar þessum mælingum var lokið lauk afskiptum af fyrri þjálfunarhópi en seinni þjálfunarhópur tók þátt í sambærilegri þjálfun og fyrri þjálfunarhópur. Eftir seinna þjálfunartímabilið voru mælingar aftur endurteknaðar hjá báðum hópum. Þar með lauk afskiptum rannsakenda einnig af seinni þjálfunarhópi. Sex mánuðum eftir að seinni þjálfunarhópur lauk sinni þjálfun voru mælingar endurteknaðar í fjórða sinn á báðum hópum. Að því loknu lauk rannsókninni formlega en hún stóð yfir í eitt og hálft ár.



Gamlar kempur á Bessastaðavelli sumarið 2013, f.v. Lárus Guðmundsson, Janus Guðlaugsson og Salih Heimir Porca. Mynd Þorsteinn Ólafs.

Þátttakendur í þessari rannsókn voru heilbrigðir einstaklingar á aldrinum 71–90 ára. Þeir höfðu tekið þátt í Öldrunar-rannsókn Hjartaverndar og staðist ákveðnar grunnmælingar sem gengið var út frá. Þessar mælingar tengdust heilsufarsstöðu þeirra og niðurstöðum í SPPB-hreyfifærniþrófi. Af þeim 325 einstaklingum sem höfðu náð 70 ára aldri þáðu

96 þátttöku. Af þessum fjölda uppfylltu 92 kröfur um þátttöku auk þess sem mökum þátttakenda var boðin þátttaka. Þáðu 25 makar boðið. Helstu ástæður þess að hafna boði voru of langur og bindandi rannsóknartími, áhugaleysi eða veikindi. Mynd 1 sýnir hluta af rannsóknarhópi á æfingum á Laugardalsvelli en þar fóru æfingar meðal annars fram.

Þjálfun aðalþáttur íhlutunar í rannsókninni

Íhlutun rannsóknar fólst í 6 mánaða fjölþættri þjálfun þar sem áhersla var lögð á daglega þolþjálfun og styrktarþjálfun tvisvar í viku. Þessu til stuðnings var ráðgjöf um næringu og fjórir fyrirlestrar um heilsutengda þætti. Þolþjálfun var einstaklingsmiðuð. Hún var fólgin í daglegri göngu á þjálfunartíma, að meðaltali um 30 mínútur á dag. Styrktarþjálfun fór fram í líkams- og heilsuræktarstöð tvisvar sinnum í viku. Hún var einnig einstaklingsmiðuð og innihélt 12 æfingar fyrir helstu vöðvahópa líkamans, sjá mynd 2.⁵

Mælingar

Helstu mælingar á öllum tímupunktum voru dagleg hreyfing mæld með sérstökum hreyfímælum og stöðluðum spurningalista. Líkamsþyngdarstuðull var mældur með því að deila hæð í öðru veldi (m^2) í líkamsþyngd (kg). SPPB-hreyfigetuprófið var framkvæmt og hreyfijafnvægi mælt með átta feta gönguprófi. Kraftur var mældur í sérhönnuðu kraftmælingatæki og þol mælt með sex mínútna gönguprófi. Heilsutengd lífsgæði voru mæld með stöðluðum spurningalista. Holdafar var mælt með sérstökum myndskanna, DXA-skanna, í Hjartavernd í Kópavogi auk þess sem þar fóru allar blóðmælingar fram við kjöraðstæður.

Niðurstöður rannsóknar

Mælingar í upphafi rannsóknar, bæði með hreyfímæli og spurningalista, sýndu að dagleg hreyfing meiri hluta þátttakenda var lítið brot af því sem ráðlagt er eins og áður hefur komið fram. Um 60% þátttakenda hreyfðu sig að jafnaði í 15 mínútur eða minna í hvert skipti sem þeir hreyfðu sig. Þessi útkoma er nokkuð undir alþjóðlegum ráðleggingum. Um 70% þátttakenda stunduðu göngur þrjá daga eða sjaldnar í hverri viku og um 10% þátttakenda stunduðu styrktarþjálfun. Sex mánuðum eftir að 6 mánaða þjálfun lauk gengu um 35% þátttakenda í 16–30 mínútur í hvert skipti sem þeir stunduðu hreyfingu og 35% þátttakenda eða sama hlutfall gekk í lengri tíma en 30 mínútur. Göngutími hafði því batnað verulegu ó mánuðum eftir að þjálfuninni lauk. Gongudagar í hverri viku á þessum tímupunkti voru fjórir eða fleiri hjá rúmlega 50% þátttakenda miðað við upphafsmælingu. Um 40% þátttakenda sögðust ganga

Við eldumst öll
 Íhlutunarþjálfun til heilsueflingar
 Styrktar- og aflsþjálfun

Styrktar og aflsþjálfun

- Þriggja mánaða styrktarþjálfun; 2x10–18 (vika 1–13)
- Þriggja mánaða aflsþjálfun; 2x10RM–6RM (vika 14–20)

Upphitun (10–15 min)

Niðurlag (10–15 min)

Mynd 2. Ferli styrktarþjálfunar á rannsóknartíma: Upphitun sem stóð yfir í 10–15 mínútur, styrktarþjálfun sem stóð yfir í um 30 mínútur og niðurlag æfingar sem lauk með teygjum og slökun.

tvisvar til þrisvar í viku. Styrktarþjálfunardagar hjá þátttakendum á þessum tímapunkti eða 6 mánuðum eftir að þjálfun lauk voru tveir eða fleiri hjá um 40% þátttakenda. Tæplega 60% stunduðu enga styrktarþjálfun á þessum tímapunkti. Einu ári eftir að 6 mánaða þjálfun lauk var staðan mjög svipuð og sex mánuðum á undan hjá fyrri þjálfunarhópi.

Niðurstöður mælinga á hreyfigetu þátttakenda, hvort sem um er að ræða hópinn í heild, eldri karla eða konur sérstaklega eða mismunandi aldurshópa, sýndu verulega bætingu á þessum útkomubreytum. Þetta á bæði við um heildarniðurstöður í SPPB-hreyfigetuþrófi og í einstökum þáttum þess fyrir utan jafnvægi. Þar var getan mjög góð fyrir og því var rými til bætingar lítið. Sama á við um átta feta hreyfijafnvægisþrófið (e. 8-foot up-and-go test) en þar urðu framfarir miklar. Mynd 3 sýnir framfarir hjá fyrri þjálfunarhópi að lokinni 6 mánaða þjálfun en bæting á sér ekki stað hjá seinni þjálfunarhópi á sama tímapunkti og munur verður á hópunum. Eftir 6 mánaða þjálfun hjá seinni þjálfunarhópi koma aftur á móti framfarir í ljós og hópurinn nær hinum að getu aftur. Niðurstöður héldust áfram jákvæðar í að minnsta kosti eitt ár hjá fyrri þjálfunarhópi eftir að 6 mánaða þjálfun lauk og í að minnsta kosti sex mánuði hjá seinni þjálfunarhópi (mynd 3).⁵

Niðurstöður sex og tólf mánuðum eftir þjálfunartíma

Að lokinni 6 mánaða íhlutun kom í ljós aukning á styrk handa og fóta og einnig á 6 mínútna göngu- og þolþrófi. Hinar jákvæðu breytingar héldust í gönguprófinu þegar mælingar voru endurteknaðar 6 og 12 mánuðum eftir að þjálfun lauk. Aftur á móti færðist styrkurinn nær niðurstöðum upphafsmælinga á þessum tímapunktum án þess þó að fara niður fyrir upphaflegu gildin.

Líkamssamsetning, þyngd, líkamssþyngdarstuðull og fitumassi, færðust til betri vegar við lok þjálfunartímabils. Þessar jákvæðu breytingar héldust ekki í öllum mælingum þegar þær voru skoðaðar 6 mánuðum eftir íhlutunartíma. Jákvæðar breytingar á vöðvamassa áttu sér einnig stað hjá fyrri þjálfunarhópi að lokinni 6 mánaða þjálfun. Styrkurinn hélt að vísu óbreyttur hjá seinni þjálfunarhópi. Við eftirfylgnimælingar voru jákvæðu áhrifin horfin.

Varðandi mælingar á áhættuþáttum

hjarta- og æðasjúkdóma, þá komu fram jákvæðar breytingar á ummáli á kvið, blóðþrýstingur lækkaði, hið góða kólesteróli (HDL) færðist til betri vegar og hið sama gerðist við mælingar á glúkósa og þríglýseríðum að lokinni 6 mánaða íhlutun. Þessar breytingar héldust flestar sex mánuðum eftir að íhlutunar- og þjálfunartíma lauk auk þess sem blóðþrýstingur hélt áfram að lækka.

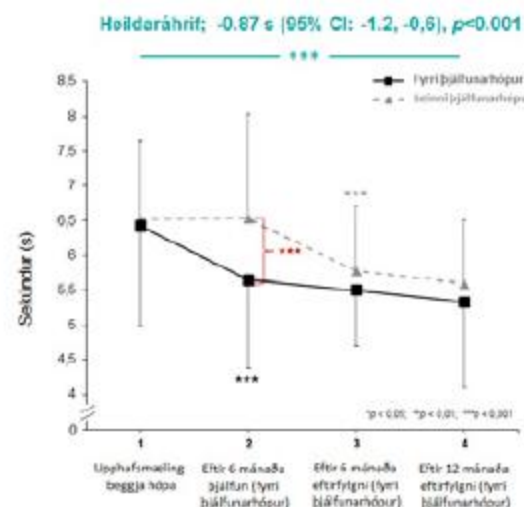
Ályktanir að lokinni rannsókn

Þessi íslenska rannsóknin sýnir mikilvægi þess að fylgjast með stöðu eldri aldurshópa hér á landi. Hún sýnir einnig fram á ávinning af fjölpætri þjálfunaráætlun sem meðal annars innihélt daglega hreyfingu í formi þolþjálfunar og styrktarþjálfun tvisvar í viku. Niðurstöður sýna einnig greinilega að eldri aldurshópar geta haft margvíslegan ávinning af markvissri líkams- og heilsurækt ef tíðni æfinga, tímalengd þeirra og ákefð eða áreynsla er vel skipulögð.

Gera má ráð fyrir að þjálfun af þeim toga sem skipulögð var í rannsókninni sem hér um ræðir geti komið í veg fyrir ótímabæra skerðingu á hreyfigetu, unnið gegn áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma og viðhaldið heilsutengdum lífs-gæðum eldra fólks. Einnig má gera ráð fyrir að slík þjálfun komi í veg fyrir ótímabæra stofnanavist. Álykta má að þjálfun af þessum toga fyrir eldri aldurshópa ætti að vera þáttur í hefðbundinni heilsugæslu eldra fólks. Niðurstöður þessarar rannsóknar undirstrika jafnframt þörfina á áframhaldandi þróun íhlutunaraðgerða fyrir eldri borgara. Markmið slíkra íhlutunaraðgerða eða fjölpætrar þjálfunar er að eldri borgarar geti sinnt athöfnum daglegs lífs eins lengi og kostur er og búið áfram í eigin húsnæði eins lengi og þeir kjósa án utanáðkomandi aðstoðar eða með lágmarks aðstoð.

Fyrir samfélagið, stjórnvöld og sveitarfélög, kalla þessar niðurstöður á sameiginlegar aðgerðir varðandi daglega hreyfingu hjá eldri aldurshópum. Setja þarf fram markvissa stefnu og aðgerðaáætlun sem styður við daglega hreyfingu og fjölbreytta heilsurækt fyrir þennan aldurshóp. Jafnframt þarf að endurskipuleggja þjónustu og fjármögnun til að forgangsraða hreyfingu auk þess sem mynda þarf félagsskap til aðgerða með það að markmiði að gefa eldri einstaklingum tækifæri til að taka þátt í fjölbreyttri heilsurækt með áherslu á þol- og styrktarþjálfun og ráðgjöf um næringu.

8 feta hreyfijafnvægi



Mynd 3. Mæling á hreyfigetu, 8 feta hreyfijafnvægi.

Helmlitir

- Dishman RK. Motivating older adults to exercise. *South Med J.* May 1994;87(5):S79–82.
- Bouchard C, Blair SN, Haskell WL. *Physical Activity and Health.* Champaign (IL): Human Kinetics; 2012.
- Forum WE. Global risks 2011. 2011.
- Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet.* Jul 21 2012;380(9838):247–257.
- Gudlaugsson J, Gudnason V, Aspelund T, et al. Effects of a 6-month multimodal training intervention on retention of functional fitness in older adults: A randomized-controlled cross-over design. *Int J Behav Nutr Phys Act.* Sep 10 2012;9(1):107.
- Gudlaugsson J, Aspelund T, Gudnason V, et al. [The effects of 6 months' multimodal training on functional performance, strength, endurance, and body mass index of older individuals. Are the benefits of training similar among women and men?]. *Laeknabladid.* Jul 2013;99(7–8):331–337.
- van der Bij AK, Lauant MG, Wensing M. Effectiveness of physical activity interventions for older adults: a review. *Am J Prev Med.* Feb 2002;22(2):120–133.
- Services US. Physical Activity Guidelines Advisory Committee report, 2008. To the Secretary of Health and Human Services. Part A: executive summary. *Nutr Rev.* Feb 2009;67(2):114–120.
- Lemacks J, Wells BA, Ilich JZ, Ralston PA. Interventions for improving nutrition and physical activity behaviors in adult African American populations: a systematic review, January 2000 through December 2011. *Prev Chronic Dis.* 2013;10:E99.





Fjölmennasta herrakvöld Vals frá upphafi



Herrakvöld Vals var að venju haldið fyrsta föstudagskvöld í nóvember en herrakvöld hafa verið haldin óslitið á þessum tíma frá 1983. Þetta var fjölmennasta herrakvöld Vals frá upphafi og var það haldið í stóra salnum á Hlíðarenda. Kvöldið heppnaðist einstaklega vel, bæði öll umgjörð, veislumatur og fjölbreytt skemmtiatriði. Þorsteinn Bachmann var veislustjóri og aðalræðumaður Óttar Guðmundsson geðlæknir. Fram stigu á svið m.a. Kristján Jóhannsson, Geir Ólafs, Ingó Veðurguð, Sólí Hólm og Jakob Frímann Magnússon. Myndirnar á opnunni tala sínu máli um stemninguna.



Ljós. Guðni Olgeirsson



Lakkað gólf í Víkinni leiddi synina í Val

Edvard Skúlason fór úr Vesturbænum yfir í Val

til að verið var að lakka gólfið í íþróttahúsinu þannig að þeir komust ekki á æfingu. Strákarnir voru óþolinmóðir og ég greip tækifærið fegins hendi og fór með þá að Hlíðarenda og þar hafa þeir verið síðan.

Á þessum tíma bjuggum við í Breiðholti og fljótlega fór ég með fullan bíl af strákum úr hverfinu til æfinga. Skömmu síðar var ég kominn á kaf í ýmis félagsstörf og varð síðar formaður unglingsráðs og sat í stjórn knattspyrnudeildar. Ég hef verið í margvíslegum störfum fyrir félagið allan þennan tíma og er enn að – rúmum 40 árum síðar. Á þessum tíma var ekki spurning um hvort eða hvenær maður hafði tíma heldur vatt maður sér í þau störf sem vinna þurfti, t.d. slá grasið, mála vollinn, liðsstjórn, keyra strákana um land allt, vera aðstoðarþjálfari, hjálpa til við fjároflun, fararstjórn, stjórnarstörf og fleira.

Synir mínir þrír hafa allir spilað handbolta og fótbolta með Val og barnabörnin líka. Borkur hefur til að mynda verið formaður knattspyrnudeildar síðan 2004, Ótthar var framkvæmdastjóri félagsins og Skúli hefur verið í umsjón með heimaleikjum liðsins.

Það hefur gefið mér mikið að fá að starfa fyrir Val og ég hef alltaf litið á það sem hluta af uppeldi drengjanna, barnabarnanna og allra þeirra ungmenna sem ég gat haft áhrif á. Stundum var öll stórfjolskyldan að störfum fyrir félagið og þá var var ég hvað stoltastur.

Fyrir mér er Valur fallett og gott félag sem á einstaka sögu og glæsta framtíð. En til þess að svo megi vera þá þurfa allir, sem þykja vænt um félagið, að leggja árar í bát og vinna að frekari framgangi og uppbyggingu félagsins okkar. Valur er nefnilega ekkert annað en ég og þú og allir hinir.“

„Saga mín og Vals hófst þegar ég var 10 ára gamall Vesturbæingur. Strákarnir í hverfinu voru flestir í KR en mér fannst Valsbúningurinn og Valsmerkið svo fallegt að ég hef verið Valsmaður allar götur síðan. Tólf ára gamall flutti ég í Hamrahlíðina og þá komst ég loksins í tæri við Valssvæðið sjálft. Ég æfði og spilaði með Val í fótbolta en hætti þegar ég fór til sjós, 16 ára gamall.

Eftir langa fjarveru frá Val vildi svo til að strákarnir mínir ætluðu að fara á æfingu hjá 6. flokki Víkings vegna þess að leikmaður meistaraflokks Víkings í fótbolta var nágrenni okkar. Þá vildi svo vel

FLUGELDASALA VALS HLÍÐARENDA

OPNUNARTÍMI

28. des. kl. 16–22

29. des. kl. 16–22

30. des. kl. 14–22

31. des., gamlársgagn kl. 10–16

Samherjar um víða veröld

Það er töluverður fjöldi fyrrum félaga okkar í Val sem hefur lagt land undir fót og spilar eða þjálfar í útlöndum. Vafalaust hefur mér ekki tekist að ná þeim öllum á blað en engu að síður eigum við vel á fjórða tuginn af samherjum sem starfa erlendis við íþróttir

Handknattleikspjálfarar

Axel Stefánsson þjálfar B landslið kvenna í Noregi og kennir jafnframt verðandi þjálfurum við Háskólann í Hedmark. Það kemur okkur ekki á óvart að Þjóðverjar kunni að meta Dag Sigurðsson, en fyrir skömmu var hann að fram- lengja samning sinn við þýska handknattleikssambandið um að þjálf landsliðið til ársins 2020. Geir Sveinsson er á sínu öðru tímabili með Magdeburg í Þýskalandi. Hannes Jón Jónsson hefur þjálfað West Wien í Austurríki frá því í sumar. Kristinn Guðmundsson er á sínu fyrsta ári sem þjálfari kvennaliðs Förde IL sem er í 2. deild í Noregi. Ólafur Haukur Gríslason býr í Haugasundi í Noregi. Hann er stjórnarmaður í félaginu og gegnir starfi íþróttastjóra. Ólafur er jafnframt aðstoðar- og markmannspjálfi og liðsstjóri. Auk þess stýrir hann handboltaakademíu og þjálfar unga stráka í akademíunni. Ragnar Óskarsson er að afla sér þjálfararéttinda í Frakklandi en hann er aðstoðar- og styrktarþjálfari hjá Cesson-Rennes í Frakklandi. Auk þess sem hann sér um styrktarþjálfun fyrir yngri flokkana og fyrir handboltaakademíu félagsins.

Knattspyrnuþjálfarar

Daníel Hjaltason þjálfar í Noregi. Elísabet Gunnarsdóttir þjálfar stelpurnar í Kristianstads DFF í Svíþjóð. Þar hefur hún verið síðan 2008. Kjartan Orri Sigurðsson er styrktarþjálfari hjá Kristianstads DFF í Svíþjóð og hefur verið þar frá árinu 2012. Magni Fannberg og Þorlákur Árnason þjálfu báðir hjá Brommapojkana í Svíþjóð.

Körfuknattleikspjálfi

Svein Pálmar Einarsson, þjálfar yngri flokka hjá Viby IF í Árósum í Danmörku.

Leikmenn í handbolta

Agnar Smári Jónsson spilar með Mors Thy í úrvalsdeildinni í Danmörku. Anton Rúnarsson er á sínu öðru tímabili með Emstetten. Liðið er í toppbaráttu í næst efstu deild. Arnar Guðmundsson er búinn að spila með HSG Nienburg undanfarin þrjú ár í Þýskalandi. Liðið er í fjórðu efstu deild og stefnir að því að vinna sig upp á tímabilinu. Ernir Hrafn Arnarson er á sínu fjórða tímabili með Emstetten eftir fimm ára vist í Þýskalandi. Fannar Þór Friðgeirsson spilar með Eintracht Hagen í Þýskalandi. Liðið er nærri miðju næst efstu deildar. Hildigunnur Einarisdóttir er í toppbaráttu með liði sínu Vulkan Ladies í Koblenz í Þýskalandi. Þær stefna ótrauðar í efstu deildina. Karólína Bæhrenz Lárudóttir er á fyrsta ári með Boden Handball í Svíþjóð. Liðið er í B-deild. Snorri Steinn Guðjónsson spilar með Nimes í efstu deild í Frakklandi. Liðið er í toppbaráttu. Sunneva Einarisdóttir fór út haustið 2014 og gekk til liðs við Nordstrand í Noregi. Hún er í tímabundnu leyfi frá handbolta. Þorgerður Anna Atladóttir er að ná sér af meiðslum en hún vonast til að byrja að byrja aftur að spila með HC Leipzig í Þýskalandi í desember 2015.

Leikmenn í fótbolta

Ari Freyr Skúlason hefur verið hjá OB í Danmörku síðan 2013. Atli Heimisson er

framherji hjá Asker í Noregi. Birkir Már Sævarsson er á sínu fyrsta tímabili með Hammarby í Svíþjóð eftir margra ára vist hjá Brann í Noregi. Eiður Smári Guðjohnsen hefur undanfarið ár spilað í Kína með Shijiazhuang Ever Bright. Haraldur Björnsson leikur með sænska liðinu Östersund en var áður markvörður norsku liðanna Strømmen, Fredrikstad og Sarpsborg. Elín Metta Jensen spilar með Florida State í Bandaríkjunum þar sem hún stundar jafnframt nám í verkfræði. Guðbjörg Gunnarsdóttir varð í haust bikarmeistari með Lillestrøm í Noregi. Hólmfríður Magnúsdóttir spilar með Avaldsnes í Noregi. Kári Árnason spilar sem miðvörður með Malmö FF í Svíþjóð. Margrét Lára Viðarsdóttir er á leiðinni til okkar í Val eftir farsælan feril með Kristianstads DFF í Svíþjóð. Rúnar Már Sigurjónsson spilar á miðjunni hjá GIF Sundsvall í Svíþjóð. Sif Atladóttir og Guðný Björk Óðinsdóttir spila með Kristianstads DFF í Svíþjóð. Sindri Scheving er á námssamningi hjá FC Reading í Englandi.

Leikmenn í körfubolta

Birgir Björn Pétursson spilar með WWU Baskets Münster í Þýskalandi. Ingimar Aron Baldursson spilar með BVM 2012 á Spáni. Ragnheiður Benónisdóttir er nýkomin heim eftir stutta dval hjá CNR á Spáni.

Þeir Kjartan Orri Sigurðsson, Lárus Blöndal, Óskar Bjarni Óskarsson og Sigurbjörn Hreiðarsson komu með góðar ábendingar um samherja erlendis. Kann ég þeim bestu þakka fyrir hjálpinu.



Pistill af samskiptamiðlum Vals

Þorsteinn Ólafsson

Bikarsigurinn gegn KR toppaði allt

Það voru sannarlega háar hæðir, og lágar lægðir hjá meistarflokki karla þetta sumarið. Sem betur fer kom „sjokkið“ strax í fyrstu umferð Pepsi-deildarinnar þegar Leiknismenn léku Valsara afar grátt, vægast sagt. Toppurinn, Valur vinnur KR afar sannfærandi í fjölsóttasta bikarúrslitaleik seinni ára, frekari lýsing óþörf ... Valsarar muna þennan dag mjög vel.

Danskur varnarmaður, Thomas Christiansen kom eftir Leiknisleikinn, áhrif þess danska á Valsliðið og stuðningsmenn eru eftirminnileg. Thomas breytti leik liðsins til hins betra enda einn besti erlendi leikmaður Íslandsmótsins þetta árið.

Valsmenn glöddu stuðningsmenn á heimavelli með góðum sigrum gegn FH, KR og ekki síst Stjörnunni fyrri hluta sumarsins og voru í toppbaráttu deildarinnar vel frameftir mótinu. Eftir fyrri hluta mótsins voru margir leikmanna liðsins ofarlega í einkunnagjöfum fjölmiðla og liðið vakti athygli fyrir skemmtilega spilamennsku. Það hafði sjaldan verið jafn skemmtilegt að fara á

Valsleiki. Valsmenn fluttu sig af Vodafonevöllinum og niður á Laugardalsvöll um miðjan ágúst vegna sögulegra framkvæmda. Valur skyldi spila á gervigrasi frá og með lokaleik Íslandsmótsins 2015.

Bikarmelstarar

Borgunarbikarinn fór vel í Valsara, góður sigur úti gegn Víkingum tryggði sæti í undanúrslitum þar sem fornir fjendur frá Akureyri biðu. Það þurftu dramatíska vítaspyrnukeppni til að tryggja sæti í úrslitaleiknum gegn KR sem seint gleymist ...

Valsmenn bikarmeistarar í knattspyrnu – sæti í Evrópukeppninni tryggt og þar með eitt aðalmarkmið sumarsins.

Sumarið að mörgu leyti jákvætt

Thomas Christiansen yfirgaf liðið og það sást bersýnilega síðasta þriðjungi mótsins að hans var saknað í vörn liðsins. Það sást óneitanlega á spilamennsku liðsins að mikilli pressu var létt af Valsliðinu

eftir frækinn bikarsigur gegn KR, það var að litlu nema stoltinu að keppa. Lokaleikur Íslandsmótsins hjá Val var sögulegur, sá fyrsti á gervigrasi og hreinn úrslitaleikur við Stjörnumenn um lokasæti í Íslandsmótinu. Niðurstaðan tap og fimmta sæti staðreynd 3. árið í röð.

Knattspyrnusumarið 2015 var að mörgu leyti mjög jákvætt fyrir Valsara. Stór titill vannst, margir leikmenn bættu sinn leik og spiluðu afbragðsvel. Almennt var gaman að mæta á leiki liðsins. Ólafur og Sigurbjörn stjórna liðinu nú á sínu öðru tímabili og verður afar fróðlegt að sjá hvernig liðið byggir ofan á þann árangur sem náðist á liðnu tímabili.

Valsmenn halda til Evrópu sumarið 2016 og það eftir átta ára fjarveru. Síðast mætti liðið Bate Borisov 2008 og féll út 0-3 samanlagt. Fróðlegt verður að sjá Evrópuævintýri á Valsvöllinum á komandi sumri.

4. nóvember 2015
Ragnar Vignir



Borgunarbikar karla 2015. Valur-KR, 2-0. Ljósmyndir Þorsteinn Ólafs.

Bobby Fischer snæðir morgunverð á Hótel Loftleiðum

Eldsnemma júlímorgun einn árið 1972 mættu strákar úr öðrum flokki Vals á Hótel Loftleiðir til að taka rútu til Keflavíkur. Forinni var heitið til Noregs, nánar tiltekið bæjarins Brummunddal. Þetta var upphaf ævintýraferðar sem enn er í minnum höfð. Jafnaldrar okkar frá Brummunddal höfðu komið í heimsókn til Vals árið áður. Þeir gistu í Þjósinu en við strákarnir buðum þeim heim til okkar í mat dagana sem þeir dvöldu í Reykjavík. Hef ég æ síðan haldið sambandi við þann strák sem snæddi heima hjá mér sumarið 1971.

Þetta var merkilegur júlímánuður í sögu þjóðarinnar. Það var spenna í loftinu í

Reykjavík og reyndar um gervalla heimsbyggðina því borgin var vettvangur stóratburðar, heimsmeistaraeinvígis Fischers og Spasskys. Heimurinn stóð á öndinni.

Hverju skyldi Fischer taka upp á næst? Yrði næsta skák tefld eða yrði yfirleitt eitthvað úr þessu einvígi? Bobby Fischer var viðfangsefni fjölmiðla um víða veröld.

En viti menn. Þennan júlímorgun þegar Valsmenn flyktust í Loftleiðahótelinu sat þetta mesta vandræðabarn veraldar, Bobby Fischer, hinn rólegasti að snæða spælt egg á kaffiteríu hótelsins. Við rákum upp stór augu.

Þá upphófust miklar vangaveltur meðal okkar strákanna, hvort það myndi vera óhætt að trufla meistarann við morgunverðinn og biðja hann um eiginhandararitun. Betra tækifæri gæfist varla.

Þetta var nú flóknara en það virtist í fyrstu. Nú, ef einhver þyrði að trufla Fischer á hvað ætti þá að láta hann skrifa? Stærsta spurningin var hins vegar: „Er einhver með penna?“

Ekki veit ég hversu mikils virði 100 kall ársins 1972 væri í dag en úr varð að þrjú strákar fóru hikandi til Fischers með sinn hvorn 100 kallinn – og penna – og báðu um áritun. Við hinir biðum spennt-



Noregsfarar 2. flokks í knattspyrnu 1972. Standandi frá vinstri: Jón Guðmundsson, Sigurður P. Harðarson, Magnús Magnússon, Halldór Sigurðsson, Kristján Guðjónsson, Anton Einarsson, Helgi Benediktsson, Kristinn Björnsson, Hannes Lárusson, Ólafur Magnússon, Guðjón Harðarson, Jón Þór Einarsson, Sverrir Ögmundsson, Þórhallur Björnsson, Friðgeir Kristinsson og Jón Gíslason. Miðröð frá vinstri: Guðlaugur Björgvinsson stjórnarmaður, Lárus Loftsson þjálfari, Ægir Ferdinandsson, formaður Vals, og Elías Hergeirsson, formaður knattspyrnudeildar. Fremsta röð frá vinstri: Hafliði Loftsson, Einar Kjartansson, Grímur Sæmundsen, Birgir Jónsson og Ragnar Haraldsson.

ir. Maðurinn sem stóð upp í hárinu á sjálfum Sovétríkjunum ætti sennilega ekki í vandkvæðum með að slá annan flokk Vals út af laginu.

Bobby Fisher gerði hins vegar hlé á morgunverðinum og skrifaði nafn sitt á 100 kallana án vandræða. Okkur létti og kátir voru strákar sem höfðu nælt sér í eiginhandararitun frægasta manns heims. Við hinir kannski svolítuð spældir að hafa ekki þorað.

En 100 kall hefur sennilega verði einhvers virði í þá daga því þeir sem áttu núna áritaðan 100 kall og það af sjálfum Bobby Fischer stóðu frammi fyrir því að hugsanlega myndu þeir nú þrátt fyrir allt freistast til að nota 100 kallinn, ja til dæmis í Frihöfninni. Þetta voru mikil mistök.

Venjulegur pappír hefði dugað og hundraðkallar voru nú ekki í vöndlum í vösum Valsaranna. Ferðin var dýr og ýmsar freistingar framundan í Brummunddal og Osló. Það voru því full not fyrir alla þá hundraðkalla sem menn höfðu nurlað saman fyrir ferðina.

Við vorum þó allir sammála um það, að áritaður 100 kall væri talsvert verðmætari en bara venjulegur 100 kall og því væri nú ýmislegt á sig leggjandi til að halda honum utan seilingarfjarlægðar buxnavasa og seðlaveskja. Nú lá við að hugsa hratt svo peningunum yrði ekki eytt. Handhafar hundraðkallanna sem sennilega voru nú framhleyfnustu meðlimir hópsins og veikir fyrir lystisemdum lífsins, áttu í miklum vanda hvernig geyma skyldi verðmætin. Eftir þó nokkrar bollalengingar kom loks lausnin – Jón!



Endurfundir í Brummunddal eftir 43 ár. Jón Guðmundsson (t.h.) við fótboltavöllinn í Brummunddal með Björn Brendlien, en þeir hafa haldið sambandi frá því að 2. flokkur Vals fór í æfingaferð þangað.

Sennilega hef ég haft orð á mér fyrir að ganga hægt um gleðinnar dyr og notið trausts meðal félaga minna því mér voru fengnir 100 kallarnir til varðveislu á meðan á ferðinni stæði. Ef ég man rétt, tók einn þeirra fram að ef hann yrði blankur í ferðinni og vantaði nauðsynlega peninga, mætti ég samt alls ekki undir nokkrum kringumstæðum láta hann hafa 100 kallinn. Ég áttaði mig þegar á því trausti sem mér var sýnt, tók varðveisluna mjög alvarlega og geymdi þennan fjársjóð vel alla ferðina. Þegar heim kom hvarflaði að mér að stæla eiginhandararitun Fischers, halda eftir upp-haflegu seðlunum og láta félaga mína fá falsaðar eiginhandararitunir. Freistingin var mikil því ég var þá þegar búinn að fá eiginhandararitun Spasskys en Fischer rann mér alltaf úr greipum.

Nei, strákarnir fengu sína 100 kalla með réttri áritun og eftir margar tilraunir

náði ég Bobby Fischer við Loftleiðahótelinu þegar hann hafði sigrað Spassky og var á leið á sigurhátíðina í Laugardals-höllinni.

Endurfundir í Brummunddal

Þessir atburðir rifjuðust upp nú í sumar er leið þegar ég gerði mér ferð til Brummunddal fjörutú og þremur árum eftir hina eftirminnilegu ferð. Björn Brendlien, sem var gestur okkar fjölskyldunnar hér heima árið 1971, tók á móti mér ásamt syni sínum og sýndi mér fornar slóðir. Þó margt hefði breyst létti mér þegar ég sá að allt var með líku sniði í Brummunddal og árið 1972. Ég reyndi að upplifa eitthvað af þeim skemmtilegu stundum sem við áttum þarna fyrir fjörutú og þremur árum, kalla fram gamlar minningar, en annar flokkur Vals var löngu horfinn á braut úr bænum og minningarnar farnar að dofna. Eftir að ég kom heim úr ferðinni í sumar hef ég hitt nokkra af þessum gömlu félögum mínum á fornum vegi. Það lyftist á þeim brúnn þegar ég segi þeim frá ferð minni til Brummunddal. Þeir ljóma og spyrja ... „Jón, hittir þú nokkuð einhverjar stelpnanna?“ Ekki urðu þær nú á vegi mínum mér vitanlega.

Það væri nú reyndar gaman að vita hvar þær skyldu vera niðurkomnar í dag ... jú víst væri það gaman ... svo ekki sé nú talað um 100 kallana sem ég kom heilu og höldnu yfir sjó og land í hendur eigenda sinna við komuna heim. Við vitum hins vegar hvað varð af Bobby Fischer.

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Garðar Vilhjálmsson

Gísli Arnar Gunnarsson

Grímur Karl Sæmundsen

Guðjón Harðarson

Guðlaugur Björgvinsson

Guðmundur Hansson

Guðni Bergsson

Hafrún Kristjánsdóttir

Hanna Katrín Friðriksson

Hans B. Guðmundsson

Helgi Magnússon

Helgi Rúnar Magnússon



Vel heppnað konukvöld Vals og mikil stemning



Í mars var haldið konukvöld Vals og miðað við stemninguna þá er ljóst að slíkir viðburðir ná að festast í sessi hjá Val með sambærilegum hætti og herrakvöldin. Kristján Ólafsson tók á móti gestum með ljúfum harmonikkutónum og Stefán Pálsson sagnfræðingur var veislustjóri. Jóhann Alfred var með skemmtilegt uppistand og Geir Ólafs tók lagið svo dæmi séu nefnd af þeim atriðum sem voru á dagskrá. Boðið var upp á þrjú réttaða veislumáltíð. Myndirnar hér á opnunni tala sínu máli um stemninguna. Næsta kvennakvöld Vals verður þann 11. mars 2016. Takið kvöldið frá. Fylgist með á fésbókinni. Ljós. Guðni Ólgeirsson







Skemmtileg Hvolsvallarferð 4. flokks karla í fótbolta

Á vormánuðum fór 4. flokkur Valsdregja (2001–2002) í æfingarferð til Hvolsvallar. Þeir sem fóru með okkur voru nokkrir foreldrar og þjálfarinn okkar Andri Fannar

Við strákarnir fórum með rútu þangað og það var rosa gaman. Algjört fjör báðar leiðir í rúttunni. Þegar við strákarnir komum á Ásgarð sem er gistaðstaða með skemmtilegum kofum sem 3–4 strákar geta sofið í og sju kofar alls. Við komuna fórum við með töskurnar og allt dótíð inn í aðalhúsið og skelltum okkur beint á æfingu. Fyrsta æfingin var rosa góð og mjög skemmtileg. Eftir góða æfingu

komum við strákarnir og fengum að borða kjötbollur og komum okkur fyrir í kofunum. Daginn eftir vorum við vaktir kl 08.00 og fórum strax í morgunmat og löbbum á æfingu. Eftir æfingu númer 2 fórum við í sund. Æðislega gaman í sundinu, mikið fjör og skemmtileg laug. Eftir sundið fórum við aftur í kofana og það var frítími í einn og hálfan tíma svo var aftur æfing. Eftir æfingu fórum við í

kaffi úti á fótoltavellinum og fengum banana, epli og svala. Svo var frítími og afslöppun þangað til um kvöldmat. En um kvöldið fórum við strákarnir í fótbolta alveg til 23:00 á túni við hliðina á einum kofanum þangað til að einn af þeim meiddist og hjálpuðu þeir honum inn í kofann sinn. Voknuðum svo daginn eftir kl 09:00 fengum góðan morgunmat og beint á síðustu æfinguna sem var lengri en hinar og meira spil. Við enduðum svo á sundi. Mér finnst aðstaðan góð, gistingin og stutt í fína sundlaug og fínan fótoltavöll Hvolsvallar. Einnig gott og gaman að geta spilað á grasi. Rosa skemmtileg ferð svo hoppuðum við strákarnir aftur upp í rúttuna og keyrðum heim. Stoppuðum reyndar á N1 á Hvolsvelli sem heitir af tilviljun Hliðarenda og fengum okkur pítu eða hamburgara. Ferðin heim tók um það bil klukkutíma og enduðum á hinum eina sanna Hliðarenda. 4. flokkur þakkar Ásgarði fyrir gistingu og eitt og annað. Flott ferð.

Egill Stolzenwald skráði.



Gekk í Val því ég vildi ná árangri í fótbolta

Mist Þormóðsdóttir er 16 ára og leikur knattspyrnu með 2. flokki og hlaut Friðriksbikarinn á uppskeruhátíðinni í haust

Mist hefur æft fótbolta með Val í fjögur ár, frá því í 4. flokki. Hún gekk í Val vegna þess að hún vildi ná árangri í fótbolta og vissi að í Val væri mjög öflugt lið og skemmtilegar stelpur.

Hvers vegna fótbolti? „Ég æfði fimleika síðan ég var sex ára þangað til ég varð 13 ára. Þar að auki æfði ég handbolta undanfarin tvö ár. Ég ákvað að velja fótboltann af því mér þykir svo gaman og mig langar að ná árangri í greininni.“

Hvaða þýðingu hefur það fyrir þig að hafa fengið Friðriksbikarinn? „Fyrir mig hefur það mjög mikla þýðingu að hafa fengið þessi verðlaun þar sem ég reyni alltaf að koma vel fram við aðra, vera góður liðsfélagi og standa mig vel. Tilfinningin var að sjálf sögðu frá þær.“

Hvernig gekk ykkur á þessu ári? „Þetta ár var það skemmtilegasta sem ég hef upplifað í fótboltanum. Við tókum þátt í Reykjavíkurmótinu, ReyCup, Íslandsmótinu og bikarkeppni og stóðum uppi sem sigurvegarar á öllum mótum fyrir utan bikarkeppnina þar sem við vorum slegnar út. Hópurinn er frábær í alla staði og er ekki hægt að biðja um betri liðsfélaga. Þar að auki er tengingin inni á vellinum ótrúleg og ég hef sjaldan séð annan eins karakter í einu liði. Að spila með þessum stelpum eru forréttindi og ég er mjög þakklát fyrir að hafa fengið að vera hluti af þessu liði.“

Hvernig eru þjálfarar þínir? „Þjálfarinn minn í ár og þjálfararnir sem ég hef verið með hér í Val eru allir frábærir. Þeir eru með mikinn metnað fyrir því sem þeir gera og mikla þekkingu á sínu sviði sem þeir kunna að miðla til okkar leikmannanna á skiljanlegan hátt. Þar að auki eru þeir mjög skemmtilegir og alltaf til í að hjálpa manni ef þörf er á. Án

þessara þjálfara hefðum við aldrei náð þeim árangri sem við höfum náð á síðustu árum.“

Skemmtileg atvik úr boltanum. „Á árunum mínum í Val hef ég upplifað mjög margt skemmtilegt. Þar má kannski helst nefna ferðina sem við fórum farið saman í eins og á Akranes, Akureyri, til Svíþjóðar og á Selfoss. Síðan á ég líka endalausar minningar um skemmtileg atvik á æfingum, sem eru mjög mörg. Mér fannst til dæmis mjög skemmtilegt þegar við fórum í ferðir og vorum tímunum saman að halda á lofti, spjalla saman og fara í leiki. Þannig kynnist maður liðsfélagunum betur og skemmtir sér vel í leiðinni. Fyrsta atvikið sem kemur upp í hugann á mér er þó þegar við vorum að keppa á Gothia Cup og Rosalie Rut tókst að klessa á ljósastaur á miklum hraða. Það var mjög fyndið og eftirminnilegt atvik atvik og sem betur fer var allt í lagi með Rósu.“

Fyrirmyndir þínar í fótboltanum? „Ég lít mikið upp til Lionel Messi og Steven Gerrard en pabbi minn er mín helsta fyrirmynd.“ (Þormóður Egilsson KR).

Hvað þarf til að ná langt í fótbolta eða íþróttum almennt? „Dugnaður, þolinmæði og að hafa gaman af því sem maður gerir er að mínu mati það mikilvægasta. Persónulega mætti ég stundum til einka mér hið síðasta og leggja keppnisskapið til hliðar um stund.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í fótbolta og lífinu almennt? „Í framtíðinni dreymir mig um að flytja til Bandaríkjanna og fara í háskóla þar, þar sem ég get spilað fótbolta í leiðinni. Síðan langar mig að læra fjölmiðlafræði og ferðast um heiminn. Ég veit ekki enn hvar ég sé mig eftir 10 ár, en ég vona að ég verði að gera það sem mér finnst skemmtilegast.“

Hver er frægasti Valsarinn í fjölskyld-



unni þinni? „Ætli það sé ekki Eva Halldórsdóttir frænka mín, sem spilaði með Val á sínum tíma. Annars held ég að pabbi minn, Þormóður Egilsson sé besti íþróttamaður fjölskyldunnar.“

Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum og fjölskyldu í sambandi við fótboltann, hversu mikilvægur er stuðningur foreldra að þínu mati? „Fjölskyldan mín styður mig í öllu því sem ég geri, hvort sem það er innan eða utan vallar. Ég tel það vera fyrir öllu að njóta stuðnings heima fyrir og hjálpar, því það auðveldar svo sannarlega leiðina að árangri.“

Hvað finnst þér mikilvægast að gera hjá Val til að efla starfið í yngri flokkum félagsins? „Mér finnst það aðallega vera að staðan sem mætti betur fara, en undanfarin ár hef ég stundum þurft að fara t.d. á Framvöllinn á æfingar vegna þess að gervigrasið á Hlíðarenda var ónothæft. Mér finnst að staðan núna fín og ég tel hana hafa batnað töluvert með tilkomu nýja gervigrassins. Þrátt fyrir það þætti mér ekkert verra að stækka grassvæði og æfingasvæði eða jafnvel byggja innihöll þar sem eldra gervigrasið stendur nú.“

Hvað finnst þér að Valur geti gert til að vinna gegn einelti í íþróttum? „Mér finnst mikilvægt að það sé næg forvarnarfræðsla og að hana eigi að vera hægt að nálgast hjá félaginu. Þar að auki finnst mér að Valur ætti að leggja ríka áherslu á að iðkendur komi vel fram hver við annan og láti ekki kappið bera fegurðina ofurliði.“

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

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



Fjölbreytt Fálkaár 2015

Fálkar eru stuðningsmenn Vals sem starfa fyrir Val með áherslu á barna- og unglिंगastarfið

Upphaflega voru Fálkar eingöngu skipaður feðrum krakka í yngri flokkum Vals en undanfarin ár hafa fleiri bæst í hópinn. Allir karlar áhugasamir um barna- og unglिंगastarfið og framgang þess eru hvattir til að sækja um og starfa með okkur. Fálkar funda reglulega yfir veturinn og starfa að ýmsum verkefnum til að safna fé til styrktar barna- og unglिंगastarfi og einnig við ýmis verkefni fyrir félagið beint. Hefð hefur myndast fyrir því að á þessum vettvangi sé gerð stuttlega grein fyrir starfi liðins árs.

Virkn sjálfbodaliða mikilvæg

Fyrsti fundur ársins 2015 hjá Fálkum var haldinn 8. janúar. Á þeim fundi voru óvenjumargir nýir Fálkar teknir inn í félagsskapinn sem var gleðilegt. Á fundinn mætti formaður Valkyrja sem segja má að sé systurfélag Fálka og kynnti starfsemi þeirra og hugmyndafræði. Valkyrjur leggja megin áherslu á að gera konur sýnilegri í starfsemi Vals en þær sinna einnig margvíslegum sjálfbodaliðastörfum fyrir félagið. Á sama fundi kom Óskur Dýrmondur hverfisstjóri Breiðholts og

kynnti fyrir okkur verkefni sem hefur það að markmið að samhæfa stofnanir og félag í hverfum borgarinnar. Að mati Óskars er stærsta verkefnið í dag, að fást við það að virkni barna er að minnka. Til að vinna gegn því er hafið samstarf ýmissa stofnana og íþróttafélaga eins og ÍR og Leiknis. Lykilhugtök eru heilsueflandi samfélag, virkni sjálfbodaliða og að færa valdið til fólksins. Miklar umræður sköpuðust um erindi Óskars, allt frá gagnrýni á að íþróttafélag fá ekki lengur að kynna starf sitt í skólum yfir í ýmsar hugleiðingar um hvernig Hliðarendi getur orðið miðpunktur og miðstöð fyrir sitt hverfi.

Gríðarlega vel heppnuð flösku- og dósasöfnun

Helgina eftir þennan fyrsta fund ársins brast á með einu stærsta verkefni Fálka ár hvert en það er utanumhald með rísa flösku- og jólatrjásofnun krakkanna í Val. Skipulagning hafði staðið yfir síðan fyrir jól og heppnaðist því sjálfur söfnunardagurinn gríðarlega vel. Á aðra milljón safnaðist og dreifðist á þátttakendum að frádregnum smávægilegum kostnaði.

Fálkar eru gríðarlega stoltir af þessu verkefni sem hefur tekist svo vel nú mörg ár í roð. Gámabjónustan tekur á móti jólatrjám krökkunum að kostnaðarlausu, Hlaðbær-Colas hefur séð um að flytja þau og GG-lagnir hafa lagt til mannskap, tíma og bíla við að sækja búnað og flytja flöskur í endurvinnslu. Þessum fyrirtækjum þökkum við stuðninginn.

Þorrablót og aðalfundur og styrkveitingar til verkefna hjá Val

Þann 6. febrúar var haldið þorrablót Fálka ásamt því að aðalfundur félagsins var haldinn samhliða samkvæmt venju. Á fundinum kom fram að Fálkar ráðstöfuðu 3 milljónum kr. á árinu 2014 til verkefna hjá Val og beint til iðkenda til að styrkja keppnisferðir. Þetta er fé úr söfnunum og vinnu Fálka ásamt því sem krakkarnir safna dósam og jólatrjám og Fálkar ráðstafa til þeirra. Stjórn félagsins var endurkjörin óbreytt á þessum fundi og skipað í vinnuhópa.

Á marsfundi var brugðið út af vananum og haldið í vísindaferð að þessu sinni

í Hljóðfærahusið en gestgjafi var Sindri Már Heimisson. Vísindaferðir til að kynna sér starf eða starfsemi sem félagsmenn standa að verður oftár á dagskrá.

Áhrif íþróttá á hegðun barna og ungmenna

Á fjölmönnum fundi í apríl var gestur fundarins, Margrét Lilja Guðmundsdóttir félagsfræðingur sem flutti mjög áhuga-verðan fyrirlestur um áhrif íþróttá á ýmsa aðra hegðun barna og unglunga. Margrét kynnti þar rannsóknir *Rannsóknar og greiningar*, sem staðið hafa yfir samfellt í lengur en tvo áratugi. Þar kemur skýrt fram hve mikill árangur hefur náðst í að draga úr áfengis- og vímuefnaneyslu barna og unglunga hér á landi. Tengsl við íþróttaiðkun kemur sterkt fram og áhrif þeirra jákvæð á öllum sviðum mælinga. Mikil umræða skapaðist um efnið og Fálkar mjög ánægðir með fyrirlesturinn.

Árlegur vorfagnaður Fálka og Valkyrja var haldinn í maí. Glæsileg og skemmtileg veisla þar sem boðið er upp á góðan mat og skemmtilegan félagskap. Eiginlega uppskeruhátið eftir vetrarstarfið.

Um þetta leyti var ljóst að Fálkar myndu ekki sinna grilli á heimaleikjum meistaraflokkanna sumarið 2015 enda hafði stjórn knattspyrnudeildar ákveðið að leita eftir öðru fyrirkomulagi. Tekjur Fálka til styrkveitinga hafa að nokkuð stórum hluta komið frá sölu á hamborgurum og pylsum á þessum leikjum svo leita varð annarra leiða og verkefna til tekjuöflunar.

Eitt af verkefnum Fálka þetta árið til að afla fjár í stað grillvakta var umsjón með ýmsum verkefnum á Colour Run hlaupinu 2015, bæði fyrir og eftir og meðan á hlaupinu stóð. Stórskemmtilegt verkefni sem gaf fé í kassann. Margir vaskir Fálkar mættu til starfa daginn fyrir og á sjálfan daginn þegar hlaupið fór fram.

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

Formannskipti hjá Fálkum

Á septemberfundi urðu mikil tíðindi er formaður okkar til 6 ára Benóný Valur tilkynnti að vegna breytinga á vinnu og þar með búsetu myndi hann láta af völdum í félaginu. Varaformaður Baldur Þorgilsson

tók við og hefur stýrt félaginu af röggsemi síðan. Benni hefur auðvitað leitt okkar hóp frá upphafi og unnið ótrúlegt starf við að byggja upp félagið okkar en hann mun að sjálfsgöðu vera áfram Fálki og mætur á alla fundi sem hann hefur tok á. Fálkar þakka Bennu fyrir sína margra ára leiðsögn og þjónustu. Á sama fundi fóru Fálkar í stefnumótunavinnu sem verður nýtt til að móta starfið framundan.

Í október var haldið áfram með vísindaferðir Fálka og að þessu sinni farið í heimsókn í fræðslumiðstöðina Iðu þar sem Georg og Ólafur Ástgeirs tóku á mótu okkur með höfðinglegum hætti. Fræðandi og skemmtileg ferð. Eins og undanfarin ár er ekki haldinn hefðbundinn fundur í nóvember heldur fylkja Fálkar liði á herra kvöld Vals. Að þessu sinni fylltu Fálkar 3 borð en um 30 Fálkar og gestir fjölmenntu. Áður höfðu menn mætt til veislu hjá Gísla Gunnlaugssyni Fálka og tekið þjóðsönginn eins og venja er.

Þegar þetta er ritað er ekki komið að desemberfundi Fálka þetta árið en fyrirhugað er að halda hann þann 9. desember og verður gestur fundarins Sigurbjörn Hreiðarsson. Ekki er vafi á að slíkur fundur verður áhugaverður og skemmtilegur. Jafnframt verður árlegt jólahlaðborð Fálka og veisla á eftir.

Fjölbreytt Fálkaár er að liða, Fálkar eru hinir hressustu, fer fjölgandi og líta til nýs árs með gleði í hjarta, fullir af orku til að láta gott af sér leiða.

Að lokum óska Fálkar öllum Völsurum gleðilegra jóla og farsæls komandi árs, um leið og við minnum á að fljótlega eftir áramót, nánar tiltekið 9. janúar, koma glaðbeittir Valskrakkar að safna dósnum og trjám og biðjum við ykkur um að taka vel á móti þeim.

f.h. Fálka

Sigbór Sigurðsson ritari



Alvöru-Valsmaður

Gísli Níelsson byrjaði með Alvöru-mönnum í tíð Tobba Jens

„Ég hef verið stuðningsmaður Vals frá því ég man eftir mér og hjálpaði til í leikjum hjá meistaraflokkum handboltans og annað slagið við frágang eftir körfuboltaleiki. Þetta byrjaði allt þegar stuðningsmenn stofnuðu Alvöru-menn til að styðja við bakið á handboltanum þegar Þorbjörn Jensson var þjálfari, í kringum 1988–1990 og síðan hef ég verið viðloðandi liðið. Starfið fólst í því að gefa stuðningsmönnum kaffi og „með því“ fyrir leiki, í hálfleik og svo leikmönnum eftir leiki. Fljótlega byrjaði ég að vinna í salnum og reyni að vera á öllum leikjum meistaraflokks. Ég fylgist líka vel með fótbolthanum en þar sem ég er mikið úti á landi á sumrin missi ég af mörgum leikjum. Önnur félagsstörf hef ég hvorki unnið hjá Val né öðrum samtökum.

Börn mín hafa aldrei æft með Val en yngri stelpan kom stundum með mér á leiki og Baldur húsvörður fékk hana til að sjá um miðasölu á kvennaleiki og að hjálpa til í sjoppunni. Eftir það var hún með okkur alveg þar til við fórum að spila í Höllinni og svo vann hún nokkrum sinnum í Sumarbuðum í borg.



Gísli á heimavelli, að Hlíðarenda, þar sem hann heldur til löngum stundum sem einn af fólkinu á bak við tjöldin.

... svo ótrúlega þægileg eftir sturtuna eða baðið!



Fáanleg í 12 litum

Helstu útsöluastaðir í Reykjavík

Allar sundlaugar, Lyf og heilsa; JL húsi, Krínglu og Austurvei, Minja, Snyrtivörubúðin Glæsibæ, Mistý, Lyfjaver, Reykjavíkur Apótek, Árbæjarapótek, Urðarapótek, Ballettúðin Arena.

Netverslanir Aha.is, Heimkaup, Krabbameinsfélagið og Netsöfnun.

Frábær gjöf fyrir dömur á öllum aldri

Verð kr. 3390
Barnastærð f. 3-9 ára kr. 3190

Sif

höfuðhandklæði

elfursif@internet.is gsm 660 8860

Nánar um söluastaði á facebook



Það gefur mér mikið að hjálpa til og kynnast öllu þessu frábæra fólki sem mætir á leiki og gefur félaginu sinn dýrmæta frítíma. Það eru forréttindi að fá að umgangast leikmenn, þjálfara, stjórnarmenn, foreldra og stuðningsmenn, sem og leikmenn annarra liða.

Félagið er að gera margt gott en ég hef ekki mikið fylgst með innra starfinu eða foreldrastarfinu. Og mér sýnist vera mikill metnaður lagður í alla þjálfun.“

Þorgrímur Þráinsson tók saman.



ÍSAFOLDAR
PRENTSMIÐJA

Gott fólk kemst alltaf áfram

Gerður Arinbjarnar er 22ja ára og leikur handknattleik með meistaraflokki

Fæðingardagur og ár: 30 september, 1993.

Nám: Hjúkrunarfræði í HÍ.

Kærasti: Nei.

Hvað ætlar þú að verða: Hjúkrunarfræðingur.

Af hverju Valur? Flott félag með topp aðstöðu.

Uppeldisfélag í handbolta: KA og HK.

Frægur Valsari í fjölskyldunni: Já, Bergur Guðnason og Guðni Bergsson.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum: Hafa stutt mig gríðarlega mikið með því t.d. að mæta á lang flesta leiki.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni: Ég.

Af hverju handbolta: Því báðir foreldrar mínir höfðu æft handbolta.

Markmið fyrir þetta tímabil: Bæta mig sem handboltaleikmann.

Besti stuðningsmaðurinn: Foreldrar mínir.

Erfiðustu mótherjarnir: Valsliðið á meðan ég var í HK.

Eftirminnilegasti þjálfarinn: Erlingur Richardson og Hilmar Guðlaugsson.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val: Bryndís Elín.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val: Guðmundur Hólmar.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val: Líst vel á þá, Valur er með flott yngri flokka starf.

Mottó: Gott fólk kemst alltaf áfram!

Við hvaða aðstæður líður þér best: Þegar ég hef stjórn á hlutunum.

Fyrirmynd þín í handbolta: Eftir að ég byrjaði í Val þá eru það klárlega KG10 (Kristín Guðmunds), Silla (Sigurlaug Rúna), Begga (Berglind Íris) og Eva Hlökkvers.



Landsliðsdraumar þínir: Að sjálf sögðu stefnir maður alltaf á landsliðið.

Hvað einkennir góðan þjálfara: Skynsemi, ákveðni og útsjónasemi.

Besti söngvari: Beyoncé.

Besta bíómynd: Train spotting.

Besta bók: Ég man þig eftir Yrsu.

Besta lag: Bootylicious.

Uppáhaldsvefsíðan: mbl.is

Nokkur orð um núverandi þjálfara-teymi: Flott teymi, með góð markmið og ætlar sér mikið með liðið.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðar-enda: Gerist ekki betri.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum: Áfram á sömu braut sem stórveldi í kvennaboltanum.

Hvernig finnst þér að Valur gæti best unnið gegn einelti í íþróttum? Með fræðslu til yngri flokka.

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Hörður Gunnarsson

Iðntré

Ingvi Hrafn Jónsson

Jóhann Már Helgason

Jón Gíslason

Jón Gunnar Zoéga

Jón Halldórsson

Jón Höskuldsson

Jón S Helgason

Jón Carlsson



Meistaraflokkur karla í handknattleik 2015–2016. Efri röð frá vinstri: Stefán Karlsson formaður, Óskar Bjarni Óskarsson aðalþjálfari, Vignir Stefánsson, Alexander Örn Júlíusson, Gunnar Harðarson, Orri Freyr Gíslason, Bjarni Ó Valdimarsson, Daníel Þór Ingason, Ýmir Örn Gíslason, Guðmundur Hólmar Helgason, Atli Már Bárauson, Markús Björnsson, Rökkvi Steinn Finnsson, Heimir Ríkarðsson aðstoðarþjálfari, Maksim Akbachev aðstoðarþjálfari. Neðri röð frá vinstri: Sturla Magnússon, Geir Guðmundsson, Hlynur Morthens, Ingvar Ingvarsson, Sigurður Ingiberg Ólafsson, Sveinn Aron Sveinsson, Helgi Karl Guðjónsson. Á myndina vantar Elvar Friðriksson, Ólaf Stefánsson, Ómar Inga Magnússon, Sigurvin Jarl Ármannsson, Valgeir Viðarsson sjúkráþjálfara og Guðna Jónsson liðsstjóra

Staðan góð í handboltanum hjá Val og framtíðin björt

Ársskýrsla handknattleiksdeildar 2015

Árið sem er að líða hefur að venju verið viðburðaríkt hjá handknattleiksdeild Vals. Yngri flokka starf deildarinnar er með miklum blóma og margir titlar skiluðu sér í hús á árinu á þeim vettvangi. Meistaraflokkslið félagsins stóðu sig með miklum sóma en þó fór það svo að í fyrsta skipti frá árinu 2006 skilaði sér enginn Íslands- eða bikarmeistaratitill á Hlíðarenda. Það er hins vegar öllum ljóst sem þekkja til starfsemi deildarinnar að staðan er góð og framtíðin björt.

Meistaraflokkur kvenna

Tímabilið 2014–2015 markaði ákveðin tímamót hjá meistaraflokki kvenna. Eftir ótrúlega fimm ára sigurgöngu þar sem 7 stórir titlar unnust urðu miklar breytingar á liðinu. Leggja þurfti í mikla vinnu við að brúa það bil sem myndaðist við brottfarir margra af bestu kvennaleikmönnum Íslands hin síðari ár. Óskar Bjarni Óskarsson tók að sér þjálfun liðsins og fékk með sér Kristínu Guðmundsdóttur, sem auk þess að draga vagninn inni á vellinum tók að sér hlutverk aðstoðar-

þjálfara. Sigurlaug Rúnarsdóttir, Berglind Íris Hansdóttir og Íris Ásta Pétursdóttir mynduðu ásamt Kristínu kjarna reyndari leikmanna. Þengnir voru tveir leikmenn frá Svartfjallalandi sem spiluðu fyrri hluta tímabilsins auk þess sem Aðalheiður Hreinsdóttir sneri aftur í liðið um áramót. Þar fyrir utan fengu yngri leikmenn tækifæri á stóru hlutverki í meistaraflokki.

Þannig fór að liðið eflidist þegar leið á tímabilið og náði í raun mun lengra en nokkur þorði að vona fyrir tímabilið. Í Coca cola bikarnum unnu stelpurnar



Meistaraflokkur kvenna í handknattleik 2015–2016. Efri röð frá vinstri: Veigur Sveinsson sjúkraþjálfari, Hulda Steinunn Steinsdóttir liðsstjóri, Sólveig Lóa Höskuldsdóttir, Eva Björk Hlöðversdóttir, Alexandra Diljá Birkisdóttir, Morgan Marie Þorkelsdóttir, Bryndís Elín Halldórsdóttir Wöhler, Gerður Arinbjarnar, Íris Ásta Pétursdóttir, Kristín Guðmundsdóttir, Jónína Líf Ólafsdóttir, Margrét Vignisdóttir, Tanja Geirmundsdóttir, Steindór Aðalsteinsson, Alfreð Örn Finnsson aðalþjálfari, Stefán Karlsson formaður
Neðri röð frá vinstri: Ragnhildur Edda Þórðardóttir, Kristín Arndís Ólafsdóttir, Ástrós Anna Bender, Sigurlaug Rúna Rúnarsdóttir, Vigdís Birna Þorsteinsdóttir, Berglind Íris Hansdóttir, Hrafnhildur Hekla Björnsdóttir, Elín Helga Lárusdóttir.

Fylki í 8-liða úrslitum og tryggðu sér þar með sæti í úrslitahelginni í Laugardalshöll. Undanúrslitaleikurinn við Hauka er eftirminnilegur, en þar unnu stelpurnar glæsilegan sigur á mjög sterku og vaxandi Haukaliði. Andstaðingurinn í úrslitunum var Gróttta og þannig fór að Seltingar unnu sannfærandi sigur í leik þar sem okkar stúlkur náðu sér ekki á strik.

Í Olísdeildinni hafnaði liðið í 6. sæti og var hársbreidd frá því að komast áfram í 8-liða úrslitum en þurftu að játa sig sigraðar eftir oddaleik við Stjörnuna. Allir sem að liðinu koma geta gengið stoltir frá þessu tímabili sem mun reynast félaginu afar dýrmætur grunnur að öflugri framtíð kvennaboltans.

Á lokahófi handknattleiksdeildar voru eftirfarandi verðlaun veitt í meistaraflokki kvenna:

Besti leikmaður: Kristín Guðmundsdóttir

Efnilegasti leikmaður: Vigdís Birna Þorsteinsdóttir

Eftirtaldir leikmenn fengu viðurkenningu fyrir fjölda leikja með meistaraflokki Vals:

300 leikir: Berglind Íris Hansdóttir

250 leikir: Sigurlaug Rúna Rúnarsdóttir

200 leikir: Kristín Guðmundsdóttir

100 leikir: Aðalheiður Hreinsdóttir



Stjórn handknattleiksdeildar Vals 2015–2016. Frá vinstri. Gísli Gunnlaugsson, Ómar Ómarsson, Hörður Gunnarsson, Stefrán Karlsson formaður, Sveinn Stefánsson og Theódór Hjalti Valsson. Á myndina vantar Magnús Guðmundsson.

50 leikir: Morgan Marie Þorkelsdóttir, Bryndís Elín Wöhler, Hildur Marín Andrésdóttir, Vigdís Birna Þorsteinsdóttir

Á lokahófi HSÍ var Kristín Guðmundsdóttir valin besti leikmaður Íslandsmótsins og jafnframt var hún valin í úrvalslið deildarinnar.

Eins og áður er getið þjálfaði Óskar Bjarni liðið á síðasta tímabili, en í febrúar barst okkur góður liðsstyrkur þegar Alfreð Örn Finnsson var ráðinn til

félagsins. Alfreð hefur mikla reynslu af þjálfun í kvennabolta og kom til Vals frá Noregi, þar sem hann hafði þjálfað í 4 ár við góðan orðstír. Alfreð tók jafnt og þétt við hlutverki aðalþjálfara félagsins og er nú á sínu fyrsta heila tímabili með liðið. Smávægilegar breytingar urðu á leikmannahópnum á milli ára, en þær Aðalheiður Hreinsdóttir og Kristín Bu fluttu af landi brott. Félaginu barst hins vegar góður liðsstyrkur, Eva Björk Hlöðversdóttir, margræyndur leikmaður og eiginkona Alfreðs þjálfara tók fram skóna og bættist í hóp þeirra



Deildarmeistarar Vals í handbolta karla 2015.



Ólafur Stefánsson tók fram skóna að nýju og lék einn leik.

Starfið er margt

„gömlu“. Ástrós Anna Bender unglingslandsliðsmarkvörður kom frá HK líkt og Gerður Arinbjarnar og Ragnhildur Edda Þórðardóttir. Elín Helga Lárusdóttir kom síðan frá Gróttu. Allir þessir leikmenn styrkja félagið í nútíð og framtíð, hlutverk þeirra hefur verið vaxandi og verður gaman að fylgjast með þeim. Auk þeirra leikmanna sem taldir hafa verið upp eru Bryndís Wöhler, Morgan Marie Þorkelsdóttir, Vigdís Birna Þorsteinsdóttir og Sólveig Lóa Höskuldsdóttir algjörir lykilleikmenn hjá liðinu þrátt fyrir ungan aldur. Ásamt því að þjálfari meistaraflokk er Alfreð einnig þjálfari 3. flokks, en margir leikmenn þaðan æfa og spila með meistaraflokki líkt og Alexandra Diljá Birkisdóttir, Kristín Arndís Ólafsdóttir, Ragnhildur Hjartardóttir, Margrét Vignisdóttir og Tanja Geirmundsdóttir.

Þegar þetta er skrifað er Valur í 3. sæti deildarinnar eftir 10 sigurleiki í 12 umferðum. Þær verða þar með þátttakendur í deildarbikarnum milli jóla og nýárs. Spilamennska liðsins hefur verið vaxandi, breiddin er sífellt að aukast og ljóst að liðið er á réttri leið.

Meistaraflokkur karla

Síðastliðið tímabil hjá meistaraflokki karla einkenndist af frábærri spilamennsku framan af tímabili, Deildarmeistaratitli, breytingum í þjálfaramálum og vonbrigðum í baráttunni um stóru titlana tvo.

Liðið hafði þrjá aðalþjálfara tímabilið 2014–2015, sem er auðvitað ekki æskilegt, en var erfitt fyrir stjórn að ráða við. Ólafur Stefánsson þurfti frá að hverfa í upphafi þessa annars tímabils vegna anna í öðrum störfum. Jón Kristjánsson kom inn í þjálfarateymið ásamt Óskari Bjarna, en þurfti að hætta um áramótin vegna annarra starfa og þá tók Óskar alfarið við liðinu og Heimir Ríkarðsson var honum til aðstoðar. Leikmenn létu þessar sviptingar ekki á sig fá og spiluðu mjög vel mest allt tímabilið.

Fyrri titill tímabilsins vannst í deildarbikarnum milli jóla og nýárs. Eftir góðan sigur á FH í undanúrslitum var komið að spennuþrungnum úrslitaleik við Aftureldingu. Eftir tvær framlengingar þurfti að grípa til vítakeppni sem okkar menn unnu og fögnuðu gríðarlega.

Líkt og stelpurnar tryggðu strákarnir sér sæti í stóru bikarhelginni í Laugar-dalshöll. Sætið í undanúrslitum var tryggt eftir þrjú útsigra gegn Selfossi, KR og Akureyri. Það var full ástæða til



Stemning í Laugardalshöll bikarúrslitahelgina. Flottir stuðningsmenn.

bjartsýni fyrir bikarhelgina enda liðið að spila mjög vel á þessum tíma. Undanúrslitaleikurinn við FH var hreint út sagt ótrúlegur og taugatrekkjandi fyrir áhorfendur, en hann tapaðist því miður eftir tvær framlengingar og þar með lauk þátttöku Vals í Coca Cola bikarnum 2015.

Í Olís deildinni unnust 20 leikir af 27 og niðurstaðan varð 42 stig, en titillinn var tryggður í næstsíðustu umferð með eins marks sigri í Garðabæ. Liðið var í toppsætinu meirihluta tímabilsins, breiddin í liðinu var mikil alls staðar á vellinum og titillinn fyllilega verðskuldaður. Oft er talað um að þessi titill sé sá sem erfiðast er að vinna og auðvitað skiptir hann miklu máli. Hins vegar er það þannig að sá stóri í handboltanum vinnst ekki fyrr en að lokinni úrslitakeppni og inn í hana fóru allir staðráðnir í að enda sem Íslandsmeistarar. Andstæðingarnir í 8-liða úrslitum voru Frammarar og þrátt fyrir hetjulega baráttu Frammarar voru okkar strákar sterkari og unnu einvígið 2-0. Þá var komið að risaslag í undanúrslitum við bræðra/systrafélag okkar í Haukum. Skemmst er frá að segja að við sáum aldrei til sólar í því einvígi og Haukar unnu verðskuldað 3-0 og urðu síðan Íslandsmeistarar. Vonbrigði allra sem komu að liðinu voru þó nokkur, enda ætluðu allir sér stóran titil þetta tímabilið.

Á lokahófi handknattleiksdeildar voru eftirfarandi verðlaun veitt í meistara-flokki karla:

Besti leikmaður: Orri Freyr Gíslason

Efnilegasti leikmaður: Ómar Ingi

Magnússon

Eftir taldir leikmenn fengu viðurkenningu fyrir fjölda leikja með meistara-flokki Vals:

200 leikir: Elvar Friðriksson og Orri Freyr Gíslason

150 leikir: Hlynur Mortens og Atli Báru-son

100 leikir: Finnur Ingi Stefánsson og Sveinn Aron Sveinsson

50 leikir: Alexander Örn Júlíusson, Bjartur Guðmundsson, Geir Guðmundsson og Guðmundur Hólmar Helgason

Á lokahófi HSÍ var Guðmundur Hólmar Helgason valinn besti varnarmaður Olís deildarinnar, Stephen Nielsen besti markvörðurinn og Hlynur Mortens hlaut Háttvísiverðlaun HSÍ. Þá var Kári Kristján Kristjánsson valinn í úrvalslið deildarinnar.

Eins og gengur urðu nokkrar breytingar á leikmannahópnum. Kári Kristján Kristjánsson og Stephen Nielsen fóru til ÍBV og Finnur Ingi Stefánsson til Gróttu. Er þeim öllum þakkað fyrir gott samstarf og framlag til félagsins, ekki síst Finni sem var hér í 5 ár og varð bikarmeistari með Val árið 2011. Tveir leikmenn sem höfðu verið áður á Hlíðarenda sneru aftur; Sigurður Ingiberg Ólafsson markvörður samdi við Val eftir að hafa staðið sig frábærlega hjá Störmunni og Gunnar Harðarson, sem var m.a. þátttakandi í Íslandsmeistaratitlinum 2007. Auk þess var ljóst að efniviðurinn úr yngri flokkum félagsins hefur sjaldan eða aldrei verið meiri og var þessum leikmönnum ætlað stærra hlutverk á yfirstandandi tímabili.

Þegar þetta er skrifað eru strákarnir í 2. sæti Olís deildarinnar með 13 sigra í 17 leikjum og hafa tryggt sér sæti í 8-liða úrslitum bikarkeppninnar. Þó nokkuð hefur verið um meiðsla hjá liðinu en það hefur verið virkilega gaman að fylgjast með liðinu takast á við það. Auðvitað hafa komið kaflar sem hafa ekki verið nógu góðir og það vita allir sem koma að liðinu, en þegar horft er á heildarmyndina er árangur liðsins fínur, breiddin í mannskapnum mikil og horfurnar fyrir framtíðina afar góðar. Gaman var fyrir alla að sjá Ólaf Stefánsson taka skóna fram í nóvember síðastliðnum. Þar sýndi hann hversu mikill félagsmaður hann er með því að hjálpa til þegar báðar örvhentu skyttur liðsins voru frá vegna



Deildarmeistaratitli fagnað.

meiðsla. Hvort Ólafur spili fleiri leiki með liðinu skal ósagt látið, en það er allveg ljóst að liðið hefur burði til að berjast um alla titla sem í boði eru. Auk þeirra sem borið hafa liðið uppi undanfarin ár eru ungir leikmenn líkt og Ómar Ingi, Daníel Þór og Ýmir Örn að spila stærra hlutverk með hverjum leiknum. Eftir áramót er von á Elvari Friðrikssyni til baka úr langvarandi meiðslum og þá verður breiddin í liðinu enn meiri en hún er í dag.

2. flokkur karla

Valur sendi eitt lið til keppni í Íslandsmóti 2. flokks og bikarkeppni HSÍ.

Í bikarkeppninni sat Valur hjá í 16 liða úrslitum en vann FH í 8 liða úrslitum, 33-29. Í undanúrslitum var leikið á móti ÍBV og vann Valur leikinn, 29-30. Í úrslitum var leikið við Hauka og tapaðist leikurinn eftir framlengdan leik, 26-25.

Þá varð flokkurinn í 2. sæti 1. deildar og komst alla leið í úrslit Íslandsmótins með því að vinna Störmuna í 8 liða úrslitum 33-30 og Hauka í undanúrslitum, 28-26. Í úrslitaleik um Íslandsmeistaratitlinn tapaði Valur fyrir FH í hörkuleik, 22-23.



3. flokkur karla í handknattleik var með tvö lið á Íslandsmótinu á síðasta tímabili og unnu fjóra titla og urðu bæði liðin deildarmeistarar, Valur 1 í 1. deild og Valur 2 sem vann 2. deild. Þá urðu strákarnir Íslands- og bikarmeistarar. Frá vinstri: Markús Björnsson, Egill Magnússon, Gísli Gunnarsson, Gísli Jörgen Gíslason, Bjarni Ó Valdimarsson, Sveinn Jose Rivera, Þorgils J. Baldursson, Guðmundur Sigurðsson, Alexander Örn Másson, Ingvar Ingvarsson, Jóhann Páll, Rökkvi Steinn Finnsson, Helgi Þorsteinsson, Guðmundur Eyjólfur Kristjánsson, Ómar Ingi Magnússon, Jökull Sigurðarson, Róbert Nökkvi Petersen og Þorvar Bjarni Harðarson. Ýmir Örn Gíslason, fyrirliði 3. flokks heldur á Íslandmeistarabikarnum.

Það varð því hlutskipti Vals að vera í 2. sæti í öllum mótum vetrarins.

Leikmaður 2. flokks var Alexander Örn Júlíusson

Mannauður Vals

Handknattleiksdeild Vals er svo heppin að eiga ótrúlega mikinn mannaúð jafnt í starfsmönnum sem sjálfboðaliðum deildarinnar.

Á aðalfundi félagsins í maí var kjörin ný stjórn handknattleiksdeildar, en hana skipa:

Stefán Karlsson, formaður
Hörður Gunnarsson, varaformaður
Gísli Gunnlaugsson, meðstjórnandi
Ómar Ómarsson, meðstjórnandi
Sveinn Stefánsson, meðstjórnandi
Theodór Hjalti Valsson, meðstjórnandi
Auk ofangreindra voru Magnús Guðmundsson og Þorgeir Símonarson kjörnir varamenn í stjórn.

Óskar Bjarni var endurráðinn þjálfari

meistaraflokks karla fyrir núverandi tímabil og honum til aðstoðar er Maksim Akbachev. Heimir Ríkarðsson og Arnar Daði Arnarsson eru síðan þjálfarar 2. og 3. flokks og mynda þessir fjórir öflugt teymi í elstu flokkum karlamegin hjá félaginu. Tilkoma Alfreðs Finnssonar kvennamegin hefur síðan verið afar mikilvæg fyrir félagið, en honum til aðstoðar með 3. flokk kvenna er Jakob Lárusson. Gott samstarf er við barna- og unglingsvið þar sem Ágústa Edda Björnsdóttir er yfirþjálfari. Lykillinn að árangri í starfinu er að hafa öfluga þjálfara og það er alveg ljóst að þar stöndum við afskaplega vel að vígi hjá báðum kynjum. Einnig er öflugt foreldrastarf í yngri flokkunum afar mikils virði.

Þjálfararnir hafa öflugt fólk sér til aðstoðar á bekknum í leikjum og ýmsum störfum. Sjúkraþjálfarar hjá karlaliðinu eru þeir Valgeir Viðarsson og Jóhannes Marteinnsson, en þeir sjá jafnframt um skipulagningu styrktarþjálfunar. Sjúkra-

þjálfari kvennamegin er Veigur Sveinsson. Guðni Jónsson er liðsstjóri karlamegin og Hulda Steinunn Steinsdóttir kvennamegin. Auk þessara aðila hefur Steindór Aðalsteinsson aðstoðað Alfreð með meistaraflokk kvenna á síðustu vikum ársins.

Það er ekki hægt að líta yfir farinn veg á liðnu ári án þess að minnast á ótrúlega öflugt teymi sjálfboðaliða sem við höfum yfir að ráða. Varlega áætlað koma um 30 manns að framkvæmd hvers einasta heimaleiks og alltaf er hægt að treysta á þessa aðila sem ganga til verks með bros á vör og félagsandann að vopni. Sigurður Ásbjörnsson og hans fólk á ritaraborði; Valkyrjur undir dyggri stjórn Svölu, Moggu Lilju og Hólmfríðar; Gísli Niels-son og hans menn sjá um uppsetningu fyrir alla leiki og eru svo fyrstir á pallana í öllum leikjum að hvetja liðin; Malla, Helena og Dagný sjá um miðasöluna á hverjum einasta leik; Svanur og Ebbi eru umsjónarmenn leikja og sjá til þess að allt fari vel fram; Maggi Guðmunds sem kynnir nánast alla heimaleiki félagsins. Öllu þessu ótrúlega fórnfúsa og frábæra fólki færur við í handknattleiksdeild okkar þakkið fyrir ómetanlegt framlag þeirra til félagsins.

Kynningarstarf Vals í handboltanum er alltaf að aukast og í haust var ákveðið að bæta við beinum útsendingum frá heimaleikjum til að breiða enn frekar út boðskapinn. Auðvitað eru sem flestir hvattir til þess að mæta og styðja við liðin en þeir sem ekki komast geta þá nýtt sér þessa frábæru þjónustu, sem er mjög fagmannlega unnin. Er öllum sem koma að þessu verkefni; Þorgeiri, Arnari Daða, Arnari Egilssyni og fleirum færðar þakk-





3. flokkur karla í ham.

ir fyrir. Auk þessa er handboltinn í Val áberandi á samfélagsmiðlum og að öðrum ólöstuðum hefur Þorgeir haft veg og vanda að þeirri vegferð.

Starfsfólki Vals er þakkað fyrir mjög gott samstarf á árinu við að leysa öll möguleg og ómöguleg verkefni sem upp koma í daglegum rekstri.

Styrktaraðilum Vals og öllum þeim sem komið hafa að fjárflokkunum er þakkað fyrir ómetanlegt framlag til reksturs deildarinnar á árinu sem er að liða.

Að lokum þakkar undirritaður fyrir frábært samstarf við aðra stjórnarmenn í handknattleiksdeild og gefandi samskipti við aðra félagsmenn í Val. Við horfum með tilhlökkun til ársins 2016, það er engu að kvíða ef allir sem að félaginu koma halda áfram að vinna jafn ótullega að markmiðunum.

Lifi Valur,
Stefán Karlsson

formaður handknattleiksdeildar Vals

Yngri flokkar

3. flokkur karla

Þjálfari: Heimir Ríkharðsson. Aðstoðarþjálfari, Maksim Akbachev. Fjöldi iðkenda, 19 leikmenn sem æfðu vel 5–6 sinnum í viku. Tvö lið tóku þátt í Íslandsmóti og eitt lið í bikarmóti. Flokkurinn vann fjórfalt í vetur en bæði liðin unnu sína deild og því tvöfaldir deildarmeistarar. Þá varð 3. flokkur bikarmeistari eftir sigur á ÍBV og Íslandsmeistari eftir sigur á HK.

Mestu framfarir: Markús Björnsson

Besta ástundun: Þorgils Jón Svölu Baldursson

Leikmaður flokksins: Ýmir Örn Gíslason

4. flokkur karla

Þjálfari. Maksim Akb. Fjöldi iðkenda, 22 leikmenn sem æfa 6 sinnum í viku. Besta við flokkinn. Frábærir strákar sem hafa virkilega gaman af því að æfa og spila handbolta og leggja mikið á sig til að ná árangri. Í þessum flokki leynast margir af framtíðarleikmönnum meistaraflokks Vals. Yngra árs liðið vann þrjú af þeim fjórum mótum sem þeir tóku þátt í, Reykjavíkumeistarar, deildarmeistarar og bikarmeistarar. Valsmenn áttu alls 6 fulltrúa í fyrsta hópi u-15. Helstu markmið. Að allir leikmenn stunda íþróttina með metnað og ábyrgð og bæta þannig getu sína jafnt og þétt.

Mestu framfarir Anton Pétur Davíðsson

Besta ástundun Eiríkur Guðni Þórarinnsson

Leikmaður flokksins Arnór Snær Óskarsson

5. flokkur karla

Besta við flokkinn. Skemmtilegir strákar, ekki bara flottir handboltamenn heldur mjög efnilegir grínistar líka. Helstu markmið. Að taka skref upp á við sem einstaklingar og sem lið. Að spila hraðan bolta sem einkennist af stemningu og baráttu.

Yngra ár:

Mestu framfarir: Tómas Sigurðarson

Besta ástundun: Kristófer Börkur Thorarensen

Leikmaður flokksins: Benedikt Gunnar Óskarsson

Eldra ár:

Mestu framfarir: Mael Lionel Geisen

Besta ástundun: Daníel Ólduson

Leikmaður flokksins: Óðinn Ágústsson



Reykjavíkumeistarar Vals í 5. flokki A í handbolta haustið 2015. Efri röð frá vinstri: Flosi Valgeir Jakobsson, Ísak Logi Einarsson, Tryggvi Garðar Jónsson, Dagur Fannar Möller, Daníel Birkir Snorrason, Baldvin Fróði Hauksson þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Davíð Dimitry Indriðason, Breki Hrafn Valdimarsson, Stefán Árni Arnarson, Sindri Dagur Birnisson.

Fremstur liggur Dagur Máni Ingvason



Tryggvi Garðar Jónsson og Dagur Fannar Möller með Reykjavíkurbikarinn sem 5. flokkur vann haustið 2015 en Tryggvi Garðar er ein efnilegasta skyttan í yngri flokkum Vals.



6. flokkur kvenna.

6. flokkur karla, eldra ár

Þjálfari: Ágústa Edda Björnsdóttir og Kári Kristján Kristjánsson. Fjöldi iðkenda: 15, æfðu þrisvar í viku. Þátttaka í Íslandsmótum. 2 lið á öllum 5 mótum Íslandsmótsins. Á þremur þeirra voru bæði liðin að spila í 1. deild sem er frábær árangur. Besta við flokkinn: Metnaðarfullir, áhugasamir og skemmtilegir strákar sem voru þyrstir í að læra handbolta. Mjög miklir keppnismenn og vildu helst gera keppni úr öllu. Helstu markmið: Að það væri skemmtilegt að mæta á æfingar, að skapa góða liðsheild og gefa hverjum og einum tækifæri til að halda áfram að bæta sig á öllum sviðum handboltans.

Mestu framfarir: Stefán Björn Skúla-son

Besta ástundun: Stefán Árni Arnarsson

Leikmaður flokksins: Breki Hrafn Valdimarsson

6. flokkur karla, yngra ár

Þjálfari: Tanja Geirmundsdóttir. Fjöldi iðkenda 15, æfðu þrisvar í viku. Þátttaka í Íslandsmótum. Tóku þátt í 5 Íslandsmótum og gekk ágætlega í fjórum en á seinasta mótinu vann B-liðið riðilinn og

komst upp um riðil og A-liðið varð í 2. sæti í sínum riðli. Besta við flokkinn. Góð liðsheild og hjálpuðu hver öðrum með æfingar og fleira. Þeir tóku rosalegum framförum í vetur. Helstu markmið. Spila sem lið og standa saman. Einnig að komast upp úr riðlinum, B-liðið næði því en það munaði litlu að A-liðið næði því.

Mestu framfarir: Daníel Örn Guðmundsson

Besta ástundun: Þorvaldur Örn Þorvaldsson

Leikmaður flokksins: Hlynur Freyr Geirmundsson

7. flokkur karla

Þjálfari: Kári Kristján Kristjánsson. Fjöldi iðkenda: 30 sem æfðu tvisvar í viku. Þættir sem auka liðsheild: Unnið með minni hópa sem söfnuðu sameiginlegum stigum í stað beinnar keppni í mörkum. Þátttaka í mótum: Stígandi í allan vetur og endaði með mestum fjölda á fjölliðamótinu á Selfossi. Besta við flokkinn: Ástundunin. Helstu markmið: Agi númer 1, 2 og 3. Læra að vera í hópi og fylgja reglum. Ná tökum á grunnfærni handboltans.

8. flokkur karla

Þjálfari: Bryndís Elín Wöhler. Aðstoðarþjálfarar: Alexander Másson og Ýmir Gíslason. Fjöldi iðkenda: 25–30, æfðu tvisvar í viku. Þátttaka í mótum: Alltaf með a.m.k. fimm ó manna lið. Besta við flokkinn: Hrikalega hressir einstaklingar með mikinn vilja til að læra og verða betri. Aldrei dauð stund á æfingu. Helstu markmið: Læra að fylgja fyrirmælum. Læra að vinna með öðrum. Þjálfra liðsheild. Læra samvinnu. Læra að kasta, grípa, dripla og hoppa og þjálfra samhæfingu.

3. flokkur kvenna

Þjálfari: Arnar Daði Arnarsson og Kári Kristján Kristjánsson. Fjöldi iðkenda: Um 20 leikmenn, æfðu fimm sinnum í viku og auk þess ein lyftingaæfing í viku. 131 æfing yfir allt tímabilið. Þátttaka í Íslandsmótum. Valur 1 endaði í 9. sæti í 1. deild. Valur 2 endaði í 7. sæti í 2. deild. Valur 1 datt út úr bikarnum í 8-liða úrslitum. Besta við flokkinn. Stór hópur af metnaðargörnum stelpum sem eru duglegar að æfa. Margar flottar týpur í hópnum sem eiga eftir að láta að sér kveða í framtíðinni. Hafa bætt sig töluvert í vetur á ýmsum sviðum, bæði innan sem utan vallar.

Mestu framfarir: Ragnhildur Hjartardóttir

Besta ástundun: Thelma Dís Harðardóttir

Leikmaður flokksins: Vigdís Birna Þorsteinsdóttir

4. flokkur kvenna

Þjálfari: Ágústa Edda Björnsdóttir. Fjöldi iðkenda, 11, æfðu 4–5 sinnum í viku. Þátttaka í Íslandsmótum. 2. sæti í 1. deild í deildarkeppni Íslandsmótsins. Féllu úr bikarkeppni í undanúrslitum. Besta við flokkinn, metnaðarfullar, hæfileikríkar og skemmtilegar stelpur sem verða komnar í meistaraflokk eftir nokkur ár með þessu áframhaldi. Helstu markmið vetrarins voru að lenda í 3 efstu sætunum og að búa til góða liðsheild þar sem allar hefðu tækifæri til að taka framförum.

Mestu framfarir: Heiðrún Berg Sverrisdóttir

Besta ástundun: Sigríður Birta Pétursdóttir

Leikmaður flokksins: Vala Magnúsdóttir

5. flokkur kvenna

Þjálfari: Sigríður Unnur Jónsdóttir. Fjöldi iðkenda: Byrjuðu 11 í upphafi vetrar en



Bikarmeistarar Vals í 4. flokki 2015 en flokkurinn varð einnig Reykjavíkur- og deildarmeistari. Aftari röð frá vinstri: Sveinn Óli Guðnason, Orri Heiðarsson, Eiríkur Guðni Þórarinnsson, Birgir Rafn Gunnarsson, Arnór Snær Óskarsson, Tjörvi Týr Gíslason, Viktor Andri Jónsson, Maksim Akbachev þjálfari. Fremri röð frá vinstri: Tumi Steinn Rúnarsson, Stiven Tobar, Logi Tómasson og Úlfar Páll Monsi Þórðarson. Mynd fengin af www.hsi.is / ljósmynd Eva Björk Ægisdóttir.



fjölgaði hægt og bítandi og og endaði svo með 14 leikmenn á síðasta móti vetrarins. Æfðu þrisvar í viku og auk þess ein sam- eiginleg æfing með 4. flokki kvenna. Þátt- taka í Íslandsmótum: Yngra ár. Eitt mót eftir áramót: 3. deildarmeistarar.

Mestu framfarir: Halldóra Sif Guð- mundsdóttir og Hildur Ýr Jóhannsdótt- ir

Besta ástundun: Ísabella María Eiríks- dóttir og Ásdís Þóra Ágústsdóttir

Leikmaður flokksins: Þórunn Jóhanna Þórisdóttir

6. flokkur kvenna

Þjálfari: Sigríður Unnur Jónsdóttir. Fjöldi iðkenda: Í upphafi voru þær 12 en fjölgaði jafnt og þétt og taldi hópurinn 18 leikmenn á síðasta mótinu. Æfðu tvisvar í viku og var boðið upp á aukaæf- ingar eftir áramót fyrir áhugasamar. Reykjavíkarmeistarar í 6. flokki yngra árs. Þátttaka í Íslandsmótum: Eldra ár. Eitt mót eftir áramót: 3. deildarmeistarar. Besta við flokkinn: Rosalega skemmti- legar og líflegar stelpur sem mæta vel og taka vel á því á æfingum og í leikjum.

Allar ótrúlega efnilegar og sannarlega framtíðarhandboltastjórnur. Helstu mark- mið: Að bæta sig í hverjum leik, hafa gaman að því sem við erum að gera og standa sig vel utan vallar sem innan á öllum mótum.



Valur!

Mestu framfarir: Sunna Friðriksdóttir og Fjóla Rúnarsdóttir

Besta ástundun: Anna Karólína Inga- dóttir og Jóhanna Haile

Leikmaður flokksins: Lilja Ágústsdóttir

7. flokkur kvenna

Þjálfari: Hrafnhildur Skúladóttir. Fjöldi iðkenda: 16 sem æfðu tvisvar í viku. Þátttaka í mótum: Tóku þátt í 4 mótum og stóðu stelpurnar sig rosalega vel á þeim öllum. Enduðu á að fara á Selfoss- mótið og gistu eina nótt. Besta við flokk- inn. Í haust var aðeins ein 2006 stelpa í flokknum en eru 8 núna í lok tímabils. Stelpurnar tóku rosalega vel á móti nýju iðkendunum og vonandi halda þær allar áfram enda búnað að standa sig rosalega vel. Þetta eru allt glaðar og kátar stelpur sem gaman er að vera með. Þær hafa tek- ið góðum framförum í vetur og eiga án efa einhverjar eftir að skila sér upp í meistaraflokk. Helsu markmið. Hafa gaman. Kynnast íþróttinni og læra helstu grunnatriði og reglur. Læra boltatækni. Auka þol og hreyfingu.

8. flokkur kvenna

Þjálfari: Fjöldi iðkenda 25, æfðu tvisvar í viku. Þátttaka í mótum: 3 mót, frábærar í þeim öllum. Enduðu á að fara á Selfoss- mótið þar sem við gistum eina nótt og fórum á kvöldvöku með Friðriki Dór. Besta við flokkinn. Ótrúlega skemmti- legar og góðar stelpur sem gaman var að þjálfa. Hafa bætt sig rosalega mikið á tímabilinu og stefna margar á að verða landsliðskonur framtíðarinnar. Þær eru rosalega duglegar og hlyðnar. Helstu markmið. Hafa gaman. Kynnast íþrótt- inni og læra helstu reglur og grunnatriði. Læra boltatækni.

Aðrar viðurkenningar

Dómarar ársins: Árni Snær Magnússon og Þorvar Bjarni Harðarson

Leikmaður yngri flokka: Ómar Ingi Magnússon

Maggabikarinn: Tjörvi Týr Gíslason

Uppskeruhátíð handknattli



8. flokkur kvenna



8. flokkur karla



7. flokkur kvenna



7. flokkur karla



6. flokkur kvenna.



6. flokkur karla yngri.



6. flokkur karla eldri.



5. flokkur kvenna.

leiksdeildir 2015

Viðurkenningar



5. flokkur karla.



4. flokkur kvenna.



4. flokkur karla.



4. flokkur kvenna.



3. flokkur karla.



6. flokkur karla, yngri ári.



6. flokkur karla, eldri ári.



6. flokkur kvenna.



5. flokkur kvenna.



5. flokkur karla.

Uppskeruhátíð frh.



4. flokkur kvenna.



4. flokkur karla.



Leikmaður yngri flokka.



3. flokkur kvenna.



2. flokkur karla.



Maggabikarinn.

PARTÝBÚÐIN

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

Faxafeni 11, Reykjavík, s. 534 0534



Ferðasaga

Atelier
PhotoCare
Viborg

Valsstelpurnar í 4. flokki í handbolta á handboltamótinu í Viborg en stelpurnar urðu í 3. sæti á Íslandsmótinu. Neðri röð frá vinstri: Daníela Rut Stefánsdóttir, Jakobína Kristjánsdóttir, Auður Esther Gestsdóttir, Ugly Þuríður Svölu Baldursdóttir, Guðný Kristín Erlingsdóttir. Efri röð frá vinstri: Gunnur Hanna Sigurðardóttir, Vala Magnúsdóttir, Anna Hildur Önnu Björnsdóttir, Birta Birgisdóttir, Heiðrún Berg Sverrisdóttir, Sigríður Birta Pétursdóttir.

4. flokkur kvenna á nýtt handboltamót í Viborg í Danmörku

Stelpurnar í 4. flokki kvenna, ásamt Ágústu Þjálfara og Thelmu fararstjóra fóru í sumar á handboltamót í Viborg í Danmörku, Generation Cup

Mótið er nýtt af nálinni en þetta var annað árið sem það er haldið. Öll aðstaða var mjög góð. Fimm keppnishallir voru á sama svæðinu og á sama stað var einnig gistaðstaðan, matsalurinn og öll afþreying. Þar fyrir utan var miðbærinn aðeins í 500 m fjarlægð, ekki það að stúlkurnar hafi haft nokkurn áhuga á að komast í H&M, þannig að allt var í göngufæri.

Stelpunum gekk vel í riðlakeppninni og komust örugglega áfram í úrslitariðlinn eftir tvo sigra og eitt jafntefli. Í úrslitariðlinum mættu stelpurnar mjög sterkum liðum frá Ungverjalandi, Danmörku og Noregi og töpuðu þremur leikjum þrátt fyrir góða baráttu. Þær óðlust þó mjög dýrmæta keppnisreynslu því það er alltaf skemmtilegt og lærdómsríkt að mæta sterkum liðum sem spila öðruvísi handbolta en við eigum að venjast hér á Íslandi. Þess má líka geta

að stelpurnar voru líka nær allar á yngra ári og því yfirleitt að keppa við eldri stelpur. Heilt yfir voru þær því sjálfum sér og Val til mikils sóma.

Margt sér til gamans gert

Fyrir utan handboltann gerði hópurinn ýmislegt skemmtilegt saman. Opnun-



arhátíð mótsins var mjög glæsileg, með flottum skemmtiatriðum. Það var farið í sundlaugarpartý/froðudiskó. Við fórum út að borða á Jensens Bófhus, í Djurs Sommerland – sem er risastór tívolí- og sundlaugargarður – ásamt strákum úr HK sem voru líka á mótinu. Svo var auðvitað farið í ófáar bæjarferðir, svona til að ganga úr skugga um að ekkert hefði farið framhjá neinum í H&M. En þess utan horfðum við á marga skemmtilega handboltaleiki og Valsstelpurnar voru duglegar að hvetja HK-strákana í þeirra leikjum og ofugt.

Allar stelpurnar skemmtu sér vel og ferðin þjappaði hópnum enn betur saman. Þær stóðu sig vel innan vallar sem utan og mótið var gott veganesti fyrir komandi tímabil.

Ágústa Edda Björnsdóttir þjálfari og yfirþjálfari yngri flokka í handbolta

Stjórnlaus gleði – og líka árangur

Frá Hlíðarenda þarf ekki að hlaupa langar leiðir til að komast í blómabreiðu á sumrin.

Valur skokk æfir prisvar í viku, á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 17:30 og laugardögum kl. 9:30

Það er á ársgrundvelli 155 skiptum oftar en ég hljóp að jafnaði áður en ég rápaði inn á nýliðakynningu í október 2014. Frá því að Reykjavíkumaraþonið byrjaði hafði ég hlaupið nákvæmlega einu sinni á ári, þriðja laugardag í ágúst.

Ég hafði efasemdir um að ég ætti erindi í skipulagðan hlaupahóp. Skuldbindingar. Erfitt. Eftirbátur. Ósigrar. En ég mætti og síðan hefur gleðin verið svikalaus. Ég held ekki í við maraþonhlauparana en æfingarnar eru misjafnar og við reynum að halda hópinn framan af. Mér finnst mikill kostur að geta skokkað á æfingu í hverfinu – og þá kemst maður líka auðveldlega heim ef maður vill stytta æfinguna eða hinir kappsfullu stinga mann af.

er aðhald að vita af félögunum á æfingu en aðhaldið er milt og enginn lítur neinn hornauga fyrir að missa úr eitt og eitt skipti. Það er pláss fyrir alla. Ef við snúum okkur eða komum illa niður er gott að eiga vísa uppörvun og ef maður er félagsvera er ekki hægt að hugsa sér betri hóp til að kynnst og umgangast.

Eins og ég sagði hafði ég skokkað einu sinni á ári áður en ég uppgötvaði Val skokk, 7 km meðan þeir voru í boði og 10 km eftir það. Nú er ég búin að skokka eitt hálfmaraþon og set stefnuna á annað hálf eða mitt fyrsta heila í utanlandsferð skokkhópsins haustið 2016. Það er nefnilega upplagt að takast á við nýjar áskoranir alla ævi.

Varstu ekki einmitt að velta þessu fyrir þér? Þá skora ég á þig að mæta á Hlíðarenda.

*Berglind Steinsdóttir,
fyrirverandi nýliði*

Valur skokk 8 ára

Valur skokk er átta ára um þessar mundir, í hópnum er 20–30 manna kjarni, það



Hildur og Garðar teygja hvort með sínu móti í Öskjuhlíðinni.



Þjálfarinn fagnar því að komast fyrstur í harðfiskinn á Þúfunni (eftir Ólöfu Nordal) úti á Granda.



Upphitun fyrir árshátíð fólst í ratleik, auðvitað í felubúningum!

Besta aðstaða á Íslandi á Hlíðarenda

Ómar Ingi Magnússon er 18 ára og leikur handknattleik með meistaraflokki

Fæðingardagur og ár: 12. mars 1997.

Kærasta: Harpa Sólveig Brynjarsdóttir.

Hvað ætlar þú að verða: Handbolta-
maður.

Af hverju Valur? Því það er mikill
metnaður og frábært andrúmsloft hér í
félaginu og ég taldi það vera besta um-
hverfið fyrir mig.

Uppeldisfélag í handbolta: Selfoss.

Frægur Valsari í fjölskyldunni: Því
miður þá held ég sé sá eini.

**Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í
handboltanum:** Þau eru búin að vera
ómetanleg, hafa mætt á nánast alla leiki
og eru alltaf mínir helstu stuðningsmenn
í blíðu og stríðu.

**Hver er besti íþróttamaðurinn í fjöl-
skyldunni:** Guðrún stóra systir er með
ótrúlega íþróttahæfileika og alveg eittraða
vinstri hönd þótt hún sé búinn að leggja
skóna á hilluna.

Af hverju handbolti: Því mér fannst
það skemmtilegast, svo einfalt er það.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum:
Lenti einu sinni í öðru sæti á N1 mótinu í
5. flokki í fótbolta. Svo spilaði ég á Kaup-
þingsmótaröð unglunga í golfi og náði að
vera í toppbaráttuni á einhverju móti.

**Skemmtilegt seinasta sumar með U-19
ára landsliðinu.** Brons á HM og sigur á
European Open í Svíþjóð skömmu áður.

Ein setning eftir síðasta tímabil: Mjög
lærdómsríkt tímabil.

Markmið fyrir þetta tímabil: Dom-
inera deildina.

Besti stuðningsmaðurinn: Konni er
ávallt flottur í stúkunni.

Erfiðustu samherjarnir: Ég held það sé
bara hann Hlynur í markinu. Gummi og
Orri svo í vörninni.

Erfiðustu mótherjarnir: Bara þeir sem
eru að eiga góðann dag í það skipti.

Eftirminnilegasti þjálfarinn: Stefán
Árnason kenndi mér ótrúlega mikið.

Mesta prakkarastrik: Er voðalega lítill
stríðnisþúki.

Fyndnasta atvik: Líklega þegar ég missti
boltann í einu vítakasti á Partille Cup og
boltinn fór svo í innkast. En það var meira
bara kannski fyndið fyrir aðra.

Stjörnuspá þín fyrir næsta ár: Valur
verður í topp klasa af gömlum og góð-
um vana.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraf-
lokki kvenna hjá Val:** Kristín Guð-
munds er rosaþega seigur spilari.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraf-
lokki karla hjá Val:** Ætla að segja bar-
áttukallinn hann Guðmundur Hólmar.

**Hvernig líst þér á yngri flokkana í
handbolta hjá Val:** Glæsilegt starf sem
er í gangi þar. Flottir þjálfarar og góðar
æfingar.

Fleygustu orð: Gott atlæti er gjöfum
betra.

Mottó: Það er í rauninni bara að hafa
gaman.

Við hvaða aðstæður líður þér best:
Heima með mínum nánustu.

Hvaða setningu notarðu oftast: Örug-
lega bara „hvað segiru?“

Skemmtilegustu gallarnir: Ég verð al-
veg ótrúlega reiður þegar ég tapa þó að
ég sýni það oftast ekki.

Fyrirmynd þín í handbolta: Aðallega
er það Óli Stef, hef líka lært mikið af
mörgum öðrum leikmönnum.

**Draumur um atvinnumennsku í hand-
bolta:** Að vera spila handbolta í fremstu
röð út í heimi.



Landsliðsdraumar þínir: Að spila með
A-landsliðinu á mörgum stórmótum og
vera einn af þeim bestu.

Hvað einkennir góðan þjálfara: Að
hann reyni að gera sig sjálfan óþarfan.

Besti söngvari: Sverrir Bergmann.

Besta hljómsveit: Coldplay.

Besta bíómynd: Rush.

Besta bók: Vinsældir og áhrif eftir Dale
Carnegie.

Uppáhaldsvefsíðan: Youtube held ég
bara.

Uppáhaldsfélag í enska boltanum:
Man Utd.

**Nokkur orð um núverandi þjálfara-
teymi:** Frábærir þjálfarar og ótrúlega
vinnusamir.

**Ef þú værir alvaldur í Val hvað mynd-
ir þú gera:** Seta alltaf ljósashow á öllum
leikjum.

**Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðar-
enda:** Besta aðstaða á Íslandi.

**Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu
árum:** Að liðið myndi vera lang best á
landinu og fara í Evrópukeppni.

**Hvernig finnst þér að hægt sé að auka
jafnrétti hjá Val milli kynja:** Bara að
leggja jafn mikið í boltann hjá báðum
kynjum, en ég hef ekki orðið var við
þetta hjá Val.

**Hvernig finnst þér að Valur gæti best
unnið gegn einelti í íþróttum?** Það er
kannski bara þjálfarinn sem þarf að hafa
auga með því, sérstaklega hjá yngri iðk-
endum.



Svanur Gestsson (t.h.) ásamt Evert Evertssyni og Ólafi Stefánssyni eftir að Óli tók fram skóna að nýju í vetur, í ljósi meiðsla lykilleikmanna, og stóð sig eins og hetja.

fá tækifæri í dag en fyrir nokkrum áratugum þegar það voru 25–30 leikmenn að æfa með meistaraflokki. Auðvitað er landslagið mjög breytt og miklu meiri kröfur gerðar til leikmanna en engu að síður finnst mér að við ættum að huga betur að okkar unga fólki.“

Auk þess að vera á öllum heimaleikjum í handbolta er Svanur í gönguhópi góðra og tryggra Valsmanna sem arka niður í Nauthólsvík á laugardagsmorgnum áður en þeir taka þátt í getraunastarfinu. „Þetta er skemmtilegur félagsskapur og þar fyrir utan braðnaðsynlegt að hreyfa sig almennilega. Ef það er hålt þá förum við upp og niður Laugaveginna enda er hann upphitaður.“

Þorgrímur Þráinsson tók saman

Hefur verið að Hlíðarenda í hálfa öld

Svanur M. Gestsson er kamelljónið að Hlíðarenda, fyrrum iðkandi, dómari og húsvörður en er í dag umsjónarmaður heimaleikja í handbolta – og fótbolta-afi

„Ég hóf að leggja leið mína að Hlíðarenda sem smákrakki en flutti síðan í Smárbúðahverfið, nánast við hliðina á Víkingsheimilinu. Tólf ára gamall kom ég hingað aftur og hóf að stunda handbolta og fótbolta. Það má segja að keppnisferilinn hafi spannað 10 ár en ég spilaði þó aldrei með meistaraflokki.“

Svanur er einn af hinum fjölmörgu „huldumönnum“ að Hlíðarenda, fólkinu sem vinnur sem sjálfbóðaliðar, nánast dag eftir dag og þarf enga athygli af því Valur er ávallt í fyrsta sæti. Þetta eru gullmolar félagsins.

Svanur hóf að dæma fyrir Val þegar hann var 18 ára og dómaraströfunum lauk ekki fyrr en hann var rúmlega sextugur. „Þetta voru einhverjir tugir leikja á ári og stundum tveir sama kvöldið, leikir A- og B-liða. Mér þótti þetta skemmtilegt og svo bættust fjölmargir old-boys leikir við.“

Um fimmtugt hóf Svanur að starfa sem húsvörður að Hlíðarenda og var á þeim vettvangi í sjö ár eða þar til gamla íþróttahúsið var rífið. „Samhliða því að vera húsvörður sinnti ég dómaraströfum

þannig að það var ávallt í mörg horn að líta.

Ég kynntist einstökum Valsmönnum þegar ég var í stjórn knattspyrnudeildar; Gísla Þ. Sigurðssyni, Sigga Mar, Elíasi Hergeirssyni og fleirum. Ég hef alltaf sótt handbolta- og fótboltaleiki hjá Val og í dag hef ég umsjón með heimaleikjum í handbolta en í því felst allur undirbúningur og frágangur að leikjum loknum.“

Börn Svans eru vitanlega Valsarar þótt þau hafi ekki verið iðkendur. „Ég á reyndar eitt barnabarn í Val, Viktor Frey sem spilar með 2. flokki í fótbolta.“

Svanur segist vera mjög sáttur við aðstoðuna hjá Val og alla uppbyggingu en honum finnst þó að það mætti oftar gefa ungum leikmönnum fleiri tækifæri með meistaraflokki.

„Margir leikmenn Gróttu spiluðu handbolta með Val fyrir tveimur árum en blómstra nú á Seltjarnarnesi. Valur varð Reykjavíkumeistari í 2. flokki pílta í fótbolta sl. vor en þeir bestu fengu aðeins örfá tækifæri til að æfa með meistaraflokki. Það virðist vera mun erfiðara að



Það er alltaf hægt að stóla á Svan þegar leikjum er lokið því hann sér um fráganginn ásamt fleiri sjálfbóðaliðum.

Aukaæfingin skapar meistarann

Sveinn Jónsson er 16 ára og leikur knattspyrnu með 2. flokki og fékk Friðrksbikarinn á uppskeruhátíðinni í haust

Sveinn hefur æft fótbolta síðan hann var 4 ára og hefur því æft fótbolta í 12 ár og alltaf verið í Val. Hann var á leikskóla í Valshverfinu og telur að það hafi ekki komið annað til greina hjá sér en að fara í Val með vinunum og svo einnig var frændi hans að æfa körfu í Val.

Hvers vegna fótbolti? „Fótbolti er bara skemmtilegasta íþrótt sem til er en ætli pabbi hafi ekki haft mikil áhrif á það að ég byrjaði í fótbolta, mikill áhugi á fótbolta hjá föður mínum. Ég æfði handbolta, fyrst reyndar í öðru félagi en svo auðvitað með Val.“

Hvaða þýðingu hefur það fyrir þig að hafa fengið Friðrksbikarinn? „Þetta er mér mikil heiður, þetta er bikar sem er aðeins afhentur þeim sem hafa sýnt mestan andlegan þroska og verið til fyrirmyndar innan vallar sem utan og að vera metinn með þessa eiginleika er mikill heiður sem ég er mjög þakklátur fyrir. Tilfinningin er góð, þetta er stór farandbikar sem maður fær að vera með í eitt ár og það er bara gaman.“

Hvernig gekk ykkur á þessu ári? „Okkur í 3. flokki gekk bara ágætlega á þessu ári, tókum þátt í Reykjavíkurmótinu sem reyndar fór illa en var lærdómsríkt svo þegar Íslandsmótið byrjaði þá fór okkur að ganga betur og vorum við að berjast um það að komast upp um deild og réðst það ekki fyrr en á lokaspretti og því miður tókst okkur ekki að komast upp. Flokkurinn tók einnig þátt á Rey Cup en ég var ekki með á því

móti þar sem ég var að keppa með 2. flokki á sama tíma. Hópurinn núna í 2. flokki er bara góður og stemningin líka bara góð.“

Hvernig eru þjálfarar þínir? „Þjálfararnir mínir eru góðir, hafa mikinn metnað fyrir flokknum og vilja að við bætum okkur sem fótboltarmenn. Það sem einkennir góðan þjáflara að mínu mati er að hann hafi metnað fyrir verkefninu og áhuga, sé tilbúinn að hlusta á leikmenn og tala við þá um allt sem tengist íþróttinni, séu með aga og komi með góðar æfingar sem hjálpa leikmönnum að bæta sig.“

Hverjar eru fyrirmyndir þínar í fótboltanum? „Frank Lampard er maðurinn, super Frank hefur alltaf verið í miklu uppáhaldi hjá mér og er mikil fyrirmynd. Frábær miðjumatur og mikill leiðtogi innan sem utan vallar akkurat leikmaðurinn sem mig hefur alltaf langað að vera. Og svo skadar ekki að hann skoraði og skoraði með Chelsea sem ég að sjálf sögðu held með, Chelsea gæti allveg notað markahæsta mann liðsins frá upphafi núna, Super Frankie Lampard.“

Hvað þarf til að ná langt í fótbolta eða íþróttum almennt? „Til að ná langt í hverju sem er í lífinu þarf maður að hafa áhuga, metnað og jákvætt hugafar fyrir því sme maður tekur sér fyrir hendur það sama á við um íþróttir. Og í íþróttum þarf líka að hugsa um matarræði og að halda sér í formi og einfaldlega gefa 100% á hverri æfingu og í hverjum leik, einnig gildir mottóið að aukaæfingin



skapi meistarann. Hjá mér þarf ég mögulega að bæta matarræðið hef alltaf verið frekar mikill matargikkur og matvondur. Þarf að taka mig á í þeim efnum.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í fótbolta og lífinu almennt? „Framtíðardraumar mínir eru að komast sem lengst í atvinnumennsku í fótbolta og draumur að spila með landsliðinu og í ensku úrvalsdeildinni. Ég sé mig í atvinnumennsku vonandi í ensku úrvalsdeildinni eftir tíu ár að lifa góðu lífi.“

Hver er frægasti Valsarinn í fjölskyldunni þinni? „Ætli frægasti Valsarinn sé ekki Sólrún Ástvaldsdóttir frænka mín sem ég þekki samt eiginlega ekki neitt, spilaði og varð Íslandsmeistari með meistaraflokki kvenna í fótbolta. Besti íþróttamaðurinn er líklegast Jón Sigurðsson sem var valinn körfuboltamaður ársins í kringum 1970 og landsliðsmaður til margra ára en ég þekki hann heldur eiginlega ekki neitt því miður.“



Þessi mynd var tekin fyrir Valsblaðið 1965 af liðinu sem varð Íslands- og haustmeistari í 5. flokki A 1965, en af þeim sem léku úrlitaleikinn í Íslandsmóttinu við Víking, vantar Sigurð Haraldsson markvörð á myndina. Efri röð frá vinstri: Lárus Loftsson, þjálfari, Guðmundur Jóhannesson, Jón Gíslason, Páll Benediktsson, Reynir Vignir, Gústaf Níelsson, Stefán Ragnarsson, Karl Harry Sigurðsson þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Hörður Árnason, Guðjón Harðarson, Ólafur Guðjónsson, Helgi Benediktsson, fyrirliði, Sævar Guðjónsson.

Eitt af gullaldarliðum Vals úr 5. flokki

Íslandsmeistarar Vals árið 1965 í 5. flokki karla í knattspyrnu hittust í sumar hálfri öld síðar og rifjuðu upp söguna. Þetta var jafnframt fyrsti titill sem Lárus Loftsson hlaut sem þjálfari hjá Val. Valsblaðinu þótti tilvalið að gera þessum tímamótum hjá strákunum skil og rifja upp afrek þeirra fyrir hálfri öld

Hinn 16. ágúst 2015 voru liðin 50 ár frá því að Valur og Víkingur léku úrslitaleik í Íslandsmóti 5. flokks A-liða á Melavellinum í Reykjavík. Valur vann leikinn 2-1, varð Íslandsmeistari og það var Hörður Jón Árnason sem skoraði bæði mörk Vals í leiknum. Þetta var annað árið í röð sem Valur varð Íslandsmeistari í 5. flokki karla og þrjú leikmanna voru í liði Vals bæði árin, en aðrir unnu sinn fyrsta Íslandsmeistaratitil þennan dag.

Þessi Íslandsmeistaratitill var ekki bara merkilegur fyrir leikmennina því þetta var jafnframt fyrsti titill sem Lárus Loftsson vann sem þjálfari hjá Val. Lárus var þarna að hefja sinn þjálfaraferil en hann þjálfaði síðar ýmsa flokka Vals og

lið hans unnu til margra titla, auk þess sem hann þjálfaði yngri landslið Íslands um margra ára skeið með góðum árangri. Karl Harry Sigurðsson kom einnig að þjálfun 5. flokks árið 1965. Í Valsblaðinu er einnig ítarlegt viðtal við Lárus Loftsson þar sem hann rifjar m.a. upp gamla tíma.

Þetta var ekki eini titillinn sem 5. flokkur A vann 1965 því liðið varð einnig Haustmeistari. Samtals lék liðið 13 mótssleiki um sumarið, vann 11 og tapaði 2. Markatalan var glæsileg, 59 mörk skorud en liðið fékk aðeins 8 á sig. Markvörður liðsins var Sigurður Haraldsson, sem seinna átti eftir að koma við sögu í meistaraflokki Vals og setti þá met



Golfmót árgangur 1953.



Helgi Ben og keppnistreyjan 1965.



5. fl. fyrir framan Valsheimilið.

í fjölda leikja þar sem hann hélt markinu hreinu í röð í efstu deild.

Það komu aðeins átján leikmenn við sögu í leikjum liðsins þetta sumar, flestir fæddir árið 1953, en kjarni liðsins var mjög samheldinn og nánast óbreyttur í flestum leikjunum. Þrír leikmenn léku alla 13 leikina og ellefu leikmenn léku 9 leiki eða fleiri.

Á þessum árum lék 5. flokkur (12 ára strákar) á velli sem var jafn stór og meistaraflokkur karla lék á og á sömu mörk. Það mátti ekki skipta manni inná nema um alvarleg meiðsl væri að ræða. Margir þeirra sem voru í liðinu æfðu knattspyrnu um árabil með Val, sumir einnig handbolta og badminton og nokkrir þeirra léku síðar með meistaraflokki, auk þess sem sumir þeirra hafa tekið þátt í stjórnarstörfum og öðrum sjálfbodaðastörfum fyrir félagið.

Endurfundir háfrí öld síðar í Valsheimillnu

Helgi Benediktsson var fyrirliði liðsins árið 1965, og hann og Reynir Vignir, fyrrverandi formaður Vals, höfðu forgöngu um að húa félögum sínum og þjálfurum saman til að minnast þessa leiks frá því fyrir 50 árum. Ákveðið var að hittast á sunnudegi, borða saman hádegisverð,



Helgi Ben og Siggi Haralds með bikarinn 1965.

skoða mannvirkin á Hlíðarenda og rifja betur upp söguna og enda á því að horfa saman leik Vals og Keflavíkur í meistaraflokki karla. Ýmsir í hópnum eru liðtækir kylfingar og því var ákveðið að hittast og leika golf daginn áður.

Allir sem áttu heimangengt mættu í hádegismatinn, þar sem flett var gömlum og nýjum gögnum sem menn komu með, myndir og tölfræði um leiki sumarsins var skoðuð og rifjaðar voru upp sögur og minningar. Menn voru sammála um að þarna hefði verið um mjög gott lið að ræða sem hafði verið nánast ósigrandi í mörg ár. Síðan var spurt áleitinna spurninga eins og af hverju Helgi Ben. og Guðjón Harðar, hefðu stækkað minna og hægar en aðrir og hvort það hefði verið vegna þess að Gísli Sig. (sem allir þjálfarar voru hræddir við) var húsvörður að Jón sonur hans var alltaf í A-liðinu. Spáð var í af hverju það gleymdist næstum því að boða Reyni úr sumarbuðum í Vatna-

skógi í úrslitaleikinn og Siggi Haralds sagði frá því hvernig hann varð snemma svona góður markvörður. Gústaf Níelsson sagði svo gamlar og nýjar sögur eins og honum er einum lagið. Það vakti líka mikla kátínu að Helgi Ben. mætti með gamla keppnisbúninginn sinn og sagðist ennþá komast í hann. Þá reyndi vinningsliðið úr golfkeppni dagsins áður að koma úrslitum að með litlum árangri.

Þegar liðið kom svo á Hlíðarenda tók Kristján Ásgeirsson, arkitekt mannvirkjanna þar og minjanefndarmaður á móti hópnum, fór yfir framkvæmdir á svæðinu og hvað er framundan ásamt því að hafa tekið saman allar upplýsingar og myndir sem til voru um liðið frá árinu 1965 í minjasafni Vals. Þar kom ýmislegt í ljós sem fróðlegt var að skoða og minningarbrót sáust sem menn voru búnir að gleyma. Það spillti síðan ekki fyrir að Valur vann Keflavík í leik dagsins.

Stráksleg gleði skein úr andlitum manna þegar þeir hittust og rifjuðu upp sumarið 1965 á þessum fallega haustdegi og augljóst var að mönnum þótti gaman að hittast, grobba sig aðeins og segja og hlusta á sögur. Hittingurinn styrkti enn vináttubönd manna og tengslin við Val og var sönnun þess að menn á sjötugsaldri eiga að nota öll tilefni sem gefast til að hittast. Ákveðið var að halda golfmót liðsins á hverju ári. Án efa munu fleiri og fleiri taka þátt í því og enginn mun láta næsta tækifæri til að hitta allan hópinn framhjá sér fara.

Valsblaðið hvetur hópa til að koma á framfæri frásögnum og myndum af endurfundum af þessu tagi en viðburðir af þessu tagi styrkja vináttubönd og tengslin við Val.



Koma öllum greinum á sama stall hjá Val

Regína Ösp Guðmundsdóttir er 22ja ára og leikur körfuknattleik með meistaraflokki

Erfiðasti mótherjinn: Ég ber sömu virðingu gagnvart öllum mótherjum.

Besti þjálfarinn: Ætli það sé ekki Ágúst Björgvinsson.

Stjörnuspá fyrir næsta ár: Þú uppskerð alfarið því sem þú sáir. Þú þarft enga stjörnuspá ef þú skilar inn vinnunni sem krafist er af þér.

Athyglisverðasti leikmaðurinn í meistaraflokki Vals: Leikmenn Vals eru mismunandi eins og þeir eru margir. Því er erfitt að segja hver sé athyglisverðasti leikmaðurinn, annars er alltaf gaman að fylgjast með því hvað rookie'arnir taka uppá.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla í Val: Ætli það sé ekki minn maður Leifur?

Yngri flokkarnir í körfu hjá Val: Þeir lofa góðu, ég gæti ekki verið stoltari af Sóllilju sem er að raka inn ungum stelpum í körfuna.

Fleygustu orð: Meistari.

Mottó: „No day but today“.

Við hvaða aðstæður líður þér best: Þar sem ég fæ að vera ég sjálf, laus við alla fordóma.

Hvaða setningu notar þú oftast: „I got you!“

Fyrirmynd: Fyrirmynd mín í lífinu og íþróttum hefur alltaf verið Sólveig Jónsdóttir, frænka mín. Ég held að hún hafi ekki hugmynd um það, en sagan hennar heldur mér gangandi þegar ég á erfitt.

Draumur um atvinnumennsu í körfubolta: „You got a dream ... You gotta protect it. People can't do somethin' themselves, they wanna tell you you can't do it.“

Landsliðsdraumar: Það vilja allir komast í landsliðið, en til þess að komast á þann stað þarf maður að leggja hart að sér. Hver veit hvað tíminn hefur í för með sér.

Hvað einkennir góðan þjálfara: Traust, áreiðanleiki, stuðningur, hvatningar, og jákvæðni.

Besti söngvari: Í sturtu? Hallveig. Ekki spurning.

Besta kvikmynd: Bring It On: All or Nothing.

Besta bók: Sarah's Key er bók sem ég var að klára að lesa, hún skildi eitthvað eftir. Annars er A Series of Unfortunate Events bókasería sem ég get lesið endalaust.

Uppáhaldsvefsíðan: IMDB, klárlega.

Uppáhaldslið í enska boltanum: Manchester United.

Uppáhalds erlenda körfuboltaliðið: Ég hef alltaf haldið uppá Bulls, en Golden State eru að taka yfir.

Nokkur orð um þjálfara: Get ekki kvartað, algjör meistARI hér á ferð.

Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera: Sko, í fyrsta lagi og örugglega það mikilvægasta, þá myndi ég splæsa í klikkaðar græjur fyrir lyftingarsalinn. En svo mætti örugglega auglýsa körfuna betur og koma henni aðeins meira á sjónarsviðið. Markmiðið væri að koma öllum íþróttum á sama stall hjá Volsurum. Það væri heldur ekkert vitlaust að endurnýja nokkur húsgögn og annað ásamt því að henda upp sundholl.

Það gengur ekki að Reykjavíkurborg sé að rukka inn 900 kr. á mann ofan í.

Hvernig sérðu Val þróast á næstu árum: Við erum með góðan grunn af fólki og ungum iðkendum. Ég vill sjá stöðugleika og bætingu innan klúbbsins. Það eru góðar breytingar í vændum, væri gaman að vera partur af þeim.

Hvernig finnst þér að Valur gæti best unnið gegn einelti í íþróttum: Þetta byrjar allt á að kenna börnunum að þau séu öll jöfn. Við þurfum að kenna öllum að koma jafnt fram við hvert annað, hvort sem að um sé að ræða húsvörð eða forseti félagsins.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti hjá Val milli kynja: Það er alltaf hægt að bæta jafnrétti milli kynjanna, hvort sem að það sé í Val eða annars staðar. En það er ekki nóg að ræða um það hér. Það þarf að koma verkum í gang.

Fæðingardagur og ár: 15. mars 1993.

Menntun: Ég er með stúdentspróf, hef stundað nám við Kvikmyndaskóla Íslands og hef mjög mikinn áhuga á að klára þann skóla þegar tíminn er réttur.

Kærasti: Ég hef ekki átt kærasta lengi. En ég á hins vegar kærustu, Birtu Líf.

Hvað ætlar þú að verða: Ég ætlaði mér alltaf að verða rithöfundur.

Af hverju Valur: Það er löng saga, en við skulum bara segja að ég hafi alltaf átt að æfa hjá Val. Mér hefur aldrei liðið betur hjá neinu liði, Valsararnir tóku vel á móti mér þegar ég mætti og hugsa ennþá vel um mig.

Uppeldisfélag: Ég byrjaði fyrst að æfa körfubolta á Selfossi, UMFS sem breyttist síðan í FSU.

Stuðningur foreldra: Allir foreldrar styðja börnin sín á mi smunandi hátt.

Besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni: Ég myndi segja Jón Sigurðsson, fyrrum landsliðsmaður.

Af hverju körfubolti: Þegar ég byrjaði að æfa körfu var eins og ég hafði loksins fundið mitt annað heimili, þá var ekki aftur snúið.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum: Ég hef unnið einhverjar medalíur í sundi.

Eftirminnilegast úr boltanum: Seinasta tímabil var skrautlegt, en frábært.

Markmið fyrir þetta tímabil: Bæta sig frá seinasta tímabili.

Besti stuðningsmaðurinn: Við Bergþóra Holton erum, án efa, besta stuðningsmannateymi sem fyrirfinnst. Svo má alls ekki gleyma aðal mannum upp í stúku, Eddy, sá maður á skilið verðlaun.

Erfiðasti samherjinn: Kaninn á það til að vera fyrir mér á æfingum, en svo er hún Ragnheiður mjög sterk undr körfunni.



Strákar í 7. og 8. flokki Vals í körfubolta sem fóru í keppnisferð til Gautaborgar. Fremsta röð frá vinstri: Sigurður Már Pétursson, Grímur Dagur Grímsson, Snorri Pétursson, Gabriel Douane Boama, Steinn Kári Brekason og Arnaldur Goði Sigurðarson. Miðröð frá vinstri: Ástþór Atli Svalason, Ólafur Heiðar Jónsson, Leonard Breiðfjörð Þorvaldsson, Geir Ragnarsson og Sigfinnur Jerzy Guðlaugsson. Aftasta röð frá vinstri: Thor Haaker Björnsson, Eiríkur Friðjón Kjartansson, Ívar Guðnason, Ólafur Björn Gunnlaugsson og Vilji Ragnarsson.

Valsmenn laufleðttir í lund í Gautaborg

7. og 8. flokkur drengja í keppnisferð í körfubolta

Í maí 2015 fórum við, í 7. og 8. flokki drengja í Val í körfubolta til Gautaborgar í Svíþjóð í keppnisferðarlag. Við gistum í skóla og þaðan var um 10 mínútna ganga að skólanum þar sem öll liðin borðuðu mat. Við vorum með tvö lið, eitt í 7. flokki (yngra – 12 ára) og annað í 8. flokki (eldra – 13 ára). Það voru fjögur lið í riðli hjá báðum liðum. Bæði liðin komust upp úr riðlinum og í 16 liða úrslit. Bæði liðin unnu í 16 liða úrslitum, annað á flautukörfu, og komust því bæði lið í 8 liða úrslit á mótinu. Í 8 liða úrslitum tapaði 8. flokkur á mótí þýsku liði, en það lið endaði sem sigurvegari í þessum aldursflokki. Yngra liðið, 7. flokkur, vann sinn leik í 8 liða úrslitum og komst í undanúrslit. Í undanúrslitum keppti 7. flokkur á mótí úrvalsliði frá Bretlandi.

Valsmenn töpuðu naumlega fyrir því breska, en þeir enduðu svo á að vinna þennan aldursflokk. Bæði lið féllu því með sæmd úr þessu skemmtilega mótí, gegn liðum sem unnu mótíð í okkar aldursflokki. Frábær reynsla fyrir okkur og skemmtilegt mót.

Seinna fórum við Valsmenn í skemmtigarð sem heitir Liseberg. Þar var mikið sprellað og rússibanað, stórgóð skemmtun fyrir okkur alla. Daginn eftir fórum við heim til Íslands, kátir en nokkuð þreyttir. Þetta var mjög skemmtileg ferð og góð upplifun. Við viljum þakka Gústa Þjálfara, Edda og Svala fyrir ferðina og foreldrum fyrir góðan stuðning. Áfram Valur.

Geir Ragnarsson og Ástþór Atli



Fréttabréf frá barna- og unglingsviði (BUS) í Val

Viljum vera með öflugasta barna- og unglingsstarf landsins

Fyrir rúmum tveimur árum var barna- og unglingsvið Vals, BUS, stofnað, í þeirri mynd sem við þekkjum í dag. Er það svið allra yngri deilda Vals.

Frá stofnun barna- og unglingsviðs fyrir tveimur árum hefur stjórn þess unnið hörðum höndum að fjölmörgum málum sem betur hafa mátt fara, og er sú vinna öll unnin í sjálfböðastarfi. Stjórnina skipa sjö foreldrar iðkenda úr öllum greinum og af báðum kynjum og einnig situr íþróttafulltrúi Vals fundi BUS. Guðmundur Breiðfjörð er formaður BUS, og situr einnig í aðalstjórn Vals. Þarna er komin nauðsynleg tenging yngra starfsins við aðalstjórn og vettvangur foreldra til að koma fram málum er varða yngri iðkendur allra deilda.

Stjórn BUS, langar í þessu bréfi að kynna nokkur af þeim málum sem sviðið hefur verið að vinna í svo að foreldrar viti hvað fer fram á bak við tjöldin í þágu yngri iðkenda. Við viljum að foreldrar geti fylgst með því sem er verið að gera og geti leitað til BUS með mál sem brenna á þeim, hrós og ábendingar um það sem betur má fara. Góð samskipti eru lykilatriði til að bæta starfið.

Móttaka nýrra iðkenda og aðstandenda

Móttaka nýrra iðkenda og aðstandenda er eitt atriði sem BUS vildi bæta og var boðið upp á nýliðakynningu í haust þar sem viðkomandi aðilar mættu og kynntu starfið. Færri nýttu sér þetta í ár en vonir stóðu til, en þessu verður haldið inni sem föstum lið á hverju hausti.

Þjálfaramál

Þjálfara- og þjálfunarmál eru eitt aðal áherslumál BUS. Við leggjum áherslu á gæði þjálfunarinnar, að halda í góða þjálfara og að auka tekjur sviðsins sé þess þörf. Einnig erum við í nánú sambandi við yfirþjálfara allra sviða.

Gæðahandbók

Gæðahandbók er verk sem fljótlega mun verða gefið út og er nokkurs konar stefnurit fyrir yngri flokka starf Vals. BUS hefur veg og vanda af henni. Það er von okkar að gæðahandbókin auki enn frekar gæði starfsins á Hlíðarenda og verði leiðandi vinnuplagg fyrir starfsmenn Vals; íþróttafulltrúa, yfirþjálfara, þjálfara og aðstoðarfólk þjálfara. Í gæðahandbókinni eru vinnureglur útfærðar (hlutverk starfsmanna, framkvæmd uppskeruhátíða o.s.frv), þar er að finna gátlista til gæðamats, auk þess eru þar síðareglur Vals.

Andlegur þáttur í íþróttaiðkun hefur verið mikið til umræðu og stendur til að leggja meiri áherslu á þann þátt hjá Val á næstu misserum.

Mikil fjölgun iðkenda

Mikil aukning hefur verið í fjölda iðkenda sérstaklega í fótbolta drengja, og þá hefur þurft að fjölga þjálfurum og aðstoðarfólki, finna stærri svæði fyrir æfingar o.s.frv. Leitað hefur verið eftir nýjum þjálfurum en einnig hefur þurft að leita eftir auknu fjármagni.

Segja má að fjölgun iðkenda sé lúxusvandamál. Samfara aukningunni vantaði bolta, keilur og annan búnað til æfinga. Reksturinn hefur verið erfiður hjá Val síðustu ár og endar ekki nánú saman, svo að við fórum í sérstaka fjáróflun til að brúa þetta bil. Með öflugum stuðningi dyggra stuðningsmanna Vals, framlagi frá Fálkunum og BUS fjármunum, voru keyptir nýir boltar, keilur, æfingaslár o.fl.

Bætt aðstaða

Aðstaðan hefur stórbætt fyrir þann stóra hóp sem iðkar knattspyrnu, með tilkomu nýja gervigrasvallarins, sem er frábær og stenst einnig kröfur fyrir Evrópuleiki.

Flóðljós koma fljótlega og verður þá hægt að nýta völlinn enn betur til æfinga. Um leið og aðstaða fyrir iðkendur í knattspyrnu batnar utanhúss hafa iðkendur í hand- og körfuknattleik meira svigrúm til æfinga innanhúss. Gaman er að þó nokkur fjöldi iðkenda stundar tvær greinar hjá félaginu.

Nýlega fór sendinefnd frá Val til Norðs að skoða knattspyrnuhús, og gætu framkvæmdir við slíkt hús á Hlíðarenda mögulega hafist næsta vor. Mun slíkt hús gera aðstöðuna á Hlíðarenda að algörum drauma íþróttastað.

Friðrikssjóður

Friðrikssjóður er sjóður sem hefur verið í undirbúningi hjá BUS og á að nýtast til að styðja við efnaminni iðkendur, þegar á þarf að halda. Inn í þennan sjóð hafa margir dyggir velunnarar Vals lagt fé og er seint hægt að þakka þau framlög nóg. Verður sjóðurinn til fyrirmyndar fyrir öll félög landsins þegar hann verður kominn af stað.

Fjölbreytt starf

Mót yngri flokka eru góð leið til að afla fjár, og eru fyrst og fremst stórkostlega hvetjandi og eflandi fyrir iðkendur, fyrir utan hversu skemmtilegt krökkunum finnst að fara á þau. Afmælistmót Vals í körfubolta var haldið 9. maí og stefnt er á að endurtaka það árlega. Handboltamót fyrir yngri flokka verður haldið vorið 2016 og stefnum við á að koma á stóru fótboltamóti yngri flokka, að loknum framkvæmdum og leggjum metnað í að Valismót verði eftirsótt og til fyrirmyndar.

Gríðarlegt átak hefur verið gert í fjármálum yngri flokka Vals af hálfu BUS, en enn þarf meira fjármagn svo sú vinna heldur stöðugt áfram. Vorhappdrætti og haustfjárfloflun eru komin til að vera og

þakkar stjórn BUS forráðamönnum allra þeirra hjálp og aðkomu.

Við stefnum að fleiri iðkendum/skráningum sem hækka tekjur af æfingagjöldum og mun nýr íþróttafulltrúi leiða þá baráttu og sókn okkar að auknum iðkenda fjölda í hverfunum jafnt sem hverfaskólunum. Við höfum einnig sótt styrki í íþróttasjóði Rannís og verkefnasjóði ÍBR.

Valsleiðin, er nokkuð sem er í skoðun og snýst um æfingagjöld fyrir foreldra sem vilja hafa börn í fleiri en einni grein innan Vals, eitt heildargjald yrdi fyrir allar greinarnar.

BUS stóð fyrir gerð endurskinsmerkja handa yngstu iðkendum og nú þegar myrkið er skolið á erum við í óða önn að dreifa þeim.

Skólaleikar Vals 2016 eru á dofinni fyrir miðstig skólanna og höfum við einnig hug á að koma á skólaleikum fyrir yngsta stigið 2016 vonandi. Skólaleikarnir hafa vakið mikla lukku og verða nú árlegur viðburður.

BUS mun leggja til að opna Lollastúku fyrir foreldra upp úr áramótum þegar það er orðið ansi kalt að fylgjast með börnunum úti. Geta t.d. foreldraráðin haft heitt á könnunni og mögulega með því, í góðri aðstöðu í stúkunni. Myndi þetta vonandi skapa stemningu hjá foreldrum þar sem börnin æfa á nýja gervigrasinu okkar og foreldrar gætu fylgst með í hlýjunni.

BUS er búið er að koma upp frístunda- aðstöðu fyrir yngstu börnin í Valsheimilinu í samvinnu við Kamp og Val og eykur þetta enn þjónustu við yngstu iðkendum.

Nýr íþróttafulltrúi boðinn velkominn

Nýr íþróttafulltrúi hefur hafið störf, Gunnar Örn, sem við bjóðum velkominn og leggjum við mikla áherslu á náð samstarf við hann þar sem við gerum miklar kröfur um að barna- og unglingsstarf verði í hæsta gæðaflokki og laði að sér fleiri iðkendum á öllum sviðum.

Þetta er í grófum dráttum það sem BUS hefur verið að vinna í og er mikill hugur og metnaður í fólki. Það eru spennandi tímar framundan í æskulýðsstarfi Vals. Frábær aðstaða með nýju gervigrasi og handan við hornið glæsileg vallarmannvirki.

Við stefnum á að vera með oflugasta barna- og unglingsstarf landsins, og að vera fyrirmynd annarra félaga á næstu árum.

*Með kveðju frá BUS Vals
Áfram Valur*



Siðareglur Vals

Siðareglur þessar eiga við um starfsmenn félagsins (þjálfara og aðra starfsmenn), alla meistaraflokksleikmenn, stjórnarmenn sem og sjálfboðaliða sem eru í ábyrgðarhlutverki í ferðum og öðrum uppákomum á vegum félagsins.

Barn eru allir þeir sem eru yngri en 18 ára. Barn í þessu tilfelli getur bæði verið iðkandi sem og starfsmaður. Þegar fjallað er um iðkanda í siðareglum þessum er átt við iðkanda í yngri flokkum félagsins.

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

Brot á siðareglum

Ef iðkandi, foreldri, stjórnarmaður, starfsmaður, félagsmaður, sjálfboðaliði eða einhver annar telur að þessar siðareglur hafi verið brotnar getur hann vísað málinu til siðanefndar Vals. Brot á siðareglum Vals geta varðað brottrekstur úr starfi eða úr félaginu.

Sjá nánar á valur.is

Á hvaða leið eru fjármál íþróttafélaganna?

Öllum sem fylgjast með íþróttum eru ljósar þær umbyltingar sem orðið hafa á umgjörð og rekstri íþróttafélaga. Umfjöllun um tekjur íþróttamanna á alþjóðlegum vettvangi er oft jafn fyrirferðarmikil og um íþróttina sjálfa

Þær upphæðir sem oft er um að tefla eru stjarnfræðilega háar og eiga ekki síst rætur að rekja til umbreytinga á sjónvarpsmarkaði. Upphæðir sem greiddar eru fyrir t.d. sjónvarpsrétt stærstu knattspyrnu-deilda í Evrópu hafa farið stighækkandi síðustu ár. Þessi þróun hefur valdið gríðarlegum launahækkunum hjá atvinnu-íþróttamönnum. Gríðarlegur munur er á tekjum atvinnumanna í mismunandi íþróttum. Tekjur knattspyrnumanna eru t.d. margfalt meiri en handknattleiksmanna og endurspeglar það gjörólíkan heim þessara íþróttagreina þegar kemur að sjónvarps- og auglýsingatekjum.

Ekki er óeðlilegt að þessi þróun eigi sér stað. Grunnurinn og forsendur sjónvarpssamninga og auglýsingasamninga eru íþróttamennirnir sjálfir. Geta þeirra og frægð er það sem áhorfendur vilja sjá og fylgjast með og skapa forsendur þeirra gríðarlegu upphæða sem eru greiddar fyrir réttinn til að sýna frá vinsælustu íþróttaviðburðum heimsins.

Launkostnaður í knattspyrnu

Það er ekki óeðlilegt að draumur fleiri og fleiri ungra íþróttamanna sé atvinnumennska og að spila á stóra sviðinu, sem er reglulega á sjónvarpsskjám milljóna manna með tilheyrandi frægð og tekjumöguleikum. Í ensku úrvalsdeildinni þénar Wayne Rooney mest eða 47 milljónir kr. á viku og að meðaltali þéna leikmenn deildarinnar 8,5 milljónir kr. á



viku. Til samanburðar er áhugavert að bera saman skandinavísku deildirnar þangað sem íslenskir leikmenn leita mest. Af þeim borgar danska Superligan best, eða um 550 þúsund króna meðalvikulaun. Í norsku Tippeligaen eru meðalvikulaun um 430 þúsund og í sænsku Allsvenskan um 324 þúsund krónur. Ekki finnast upplýsingar um sambærileg meðallaun á Íslandi.

Umfjöllun um launagreiðslur í íslenskri knattspyrnu er viðkvæmt málefni og má líkja við heita kartöflu sem enginn vill halda á

Það er því heldur ekki óeðlilegt að þessi þróun hafi haft áhrif á íslenskt íþróttalíf og umhverfi þess. Nú er svo komið að nánast allir þeir leikmenn sem keppa í efstu deild knattspyrnunnar á Íslandi fá greitt fyrir þátttöku sína. Kostnaður íþróttafélags við einn einstakan leikmann á ársgrundvelli getur verið á bilinu 400 þúsund kr. og 20 milljónir kr.

á ári og er þá allt meðtalið, laun, launatengd gjöld og í sumum tilvikum bíll og íbúð. Fáir leikmenn eru í hærri launakantinum en hlutfall launakostnaðar þeirra liða sem keppa um Íslandsmeistaratilinn í knattspyrnu er í engu samræmi við rekstrarumfang þeirra.

Í mörgum af stærstu íþróttadeildum heims eru nú gerðar stífar fjárhagslegar kröfur til íþróttafélaga. Kröfur um að launahlutfall fari ekki yfir ákveðið hlutfall af rekstrarumfangi verða stöðugt útbreiddari og margt hefur verið reynt til að jafna fjárhagsforsendur keppnislíða, því það er ekki góð þróun fyrir neina íþrótt að fáein lið einoki deildir eins og raunin er í nánast öllum stóru knattspyrnudeildum Evrópu. Við þetta bætist fjárhagslegur ávinningur af keppnisrétti og árangri í deildum eins og Champions League. Hann er orðin slíkur að þau lið sem ná árangri þar ár eftir ár verða fljótt í sérflokkki bæði árangurs- og fjárhagslega séð.

Hvað er að gerast á Íslandi?

Nýlega lýsti FH, fyrst íslenskra íþróttafélaga, því yfir að í knattspyrnu væri félagið atvinnumannalið. FH hefur borið höfuð og herðar yfir önnur lið á Íslandi undanfarin ár og því verið þátttakandi í Evrópukeppni um langt árabil. Forráðamenn félagsins hafa lýst því yfir að stefna þeirra sé að komast í sjálfa riðlakeppnina með tilheyrandi fjárhagslegum ávinningi.

Fjárhagslegur grundvöllur íslenskra íþróttafélaga á hins vegar ekkert skylt við þann veruleika sem hér er lýst að framan. Mörg af knattspyrnuliðum í efstu deild greiða leikmönnum sínum og þjálfurum meira en sem nemur 100% af beinum rekstrartekjum, sem eru aðgöngumiðar, „sponsor“- og auglýsingasamningar og árangurstengdar tekjur. Til að fjármagna taprekstur verður því að skapa tekjur af öðrum toga, styrki og önnur fjárframlög (opinber, frá einstaklingum og með öðrum hætti). Rekstrar-

„Af áratuga reynslu minni af fjármálum íþróttafélaga hér á landi fæ ég því ekki betur séð en að enn sé að harðna á dalnum í fjármálum stóru knattspyrnufélaganna. Launagreiðslur eru í engu samræmi við rekstrarforsendur og rekstrarumhverfi þessara félaga,“ segir Brynjar Harðarson.



umfang þessara félaga hefur vaxið stöðugt síðustu ár í þeirri viðleitni að greiða stöðugt fleiri leikmönnum laun og stöðugt hærra laun til þeirra sem mest bera úr bitum.

Leyfiskerfi

Öll félög á Íslandi þurfa að uppfylla kröfur leyfiskerfis KSÍ sem byggir á UEFA Club Licensing. Um nokkurra ára skeið hefur verið unnið að því innan UEFA að koma skikki á fjármál knattspyrnufélaga þar sem launakostnaður, taprekstur og skuldasöfnun félaga hafa verið í brennidepli. Nú er ekki aðeins rætt um „Fair Play“ innan vallar heldur einnig „Financial Fair Play“. Félög bæði í Evrópu og hérlendis fá ekki keppnisleyfi nema að uppfylltum ströngum fjár-

Mörg af knattspyrnuliðum í efstu deild greiða leikmönnum sínum og þjálfurum meira en sem nemur 100% af beinum rekstrartekjum

hagslegum skilyrðum, s.s. að vera skuldlaus við leikmenn og þjálfara og kröfur eru gerðar um jákvæða skulda- og eiginfjárstöðu.

Á meðan félög í Evrópu eru hratt að rétta úr kútnum eftir stóru fjármálakreppuna og nýir sjónvarpssamningar slá öll fyrri met, er raunveruleiki íþróttafélaga á Íslandi allt annar. Grundvöllur fyrir sjónvarpssamningum sem gefa félögum teljandi tekjur er nánast enginn á okkar litla markaði. Nánast ótakmarkað framboð erlendra hágæða sjónvarpsútsendinga gerir stöðuna enn erfiðari fyrir íslenskt íþróttalíf. Þessi staðreynd hefur einnig áhrif á

Tekjuhæstu íþróttamenn heims samkvæmt lista Forbes tímabilið 1. júní 2013 til 1. júní 2014:

1. Floyd Mayweather – hnefaleikar 13 milljarðar kr. (67 milljónir punda)
2. Cristiano Ronaldo – knattspyrna 9,8 milljarðar kr. (51,1 milljónir punda)
3. LeBron James – körfubolti 8,9 milljarðar kr. (46,2 milljónir punda)
4. Lionel Messi – knattspyrna 8 milljarða kr. (41,3 milljónir punda)
5. Kobe Bryant – körfuknattleikur 7,6 milljarðar kr. (39,3 milljónir punda)
6. Tiger Woods – golf 7,6 milljarðar kr. (39,1 milljónir punda)
7. Roger Federer – tennis 7 milljarðar kr. (35,9 milljónir punda)
8. Phil Mickelson – golf 6,6 milljarðar kr. (34 milljónir punda)
9. Rafael Nadal – tennis 5,5 milljarðar kr. (28,4 milljónir punda)
10. Matt Ryan – bandarískur fótbolti 5,4 milljarðar kr. (28 milljónir punda)

áhorfendatölur á íþróttaviðburðunum sjálfum. Kostnaðarmeðvitund fyrirtækja hefur einnig aukist og svo virðist sem mjög hafi dregið úr stuðningi við einstök íþróttafélög, samhliða því að stærstu fyrirtæki landsins einbeita sér í ríkari mæli að stuðningi við stóru sérsamböndin.

Hvert stefnir?

Af áratuga reynslu minni af fjármálum íþróttafélaga hér á landi fæ ég því ekki betur séð en að enn sé að harðna á dalnum í fjármálum stóru knattspyrnufélaganna. Launagreiðslur eru í engu samræmi við rekstrarforsendur og rekstrarumhverfi þessara félaga. Um leið og mikill metnaður og vinna er lögð í að ná árangri og vinna sigra í anda íþróttarinnar verða samkeppnisforsendurnar stöðugt hæpnari og á veikari grunni byggðar. Halda mætti að verkfæri eins og leyfiskerfi KSÍ væri til þess fallið að hamla óheillavænlegri þróun og stöðugt hækkandi launakostnaði. En svo er ekki og samkeppnin um leikmenn er slík að heildarkostnaðurinn fer vaxandi og ekki síst í takt við fjölgun erlendra leikmanna.

Tolurnar hér að framan um launakostnað í Englandi og Skandinavíu sýna

gríðarlegan fjárhagslegan mun sem endurspeglar mismun á stærð deildanna og markaðslegar forsendur sem þessi lönd búa við. Meðallaun knattspyrnumanna í Noregi eru u.þ.b. 5% af meðallaunum knattspyrnumanna á Englandi. Án þess að hafa um það nákvæmar upplýsingar gæti ég trúað að hlutfall tekna af t.d. sjónvarpssamningum væri svipað milli þessara landa. Launakostnaður íslenskra knattspyrnumanna er hins vegar í engu samhengi við stærð Íslands og þess rekstrargrundvallar sem stærð okkar markaðar getur skapað. Á síðustu árum hafa norsk knattspyrnulið, t.d. Lilleström skorið niður launakostnað niður í þriðjung af því sem hann var fyrir nokkrum árum. Botnlaus taprekstur gekk ekki lengur.

Þegar rætt er um rekstrargrundvöll í íslenski knattspyrnu ber töfralausnir fljótt á góma. Annars vegar Evrópusæti og draumurinn um að komast þar áfram í riðlakeppni Champions League, sem stóra draumurinn og hins vegar að selja leikmenn til erlendra liða. Mörg dæmi eru um árangur íslenskra liða hvað báða þessa þætti varðar og er einstakur árangur FH skýrt dæmi um langtímaárangur, árangur Stjörnungar í fyrra þar sem liðið

Tekjuhæstu leikmenn í ensku úrvalsdeildinni

1. Wayne Rooney – Man. United 250.000 sterlingspund á viku (47 millj. kr.) 2,5 milljarðar kr. á ári.
2. YaYa Toure – Man. City 240.000 sterlingspund á viku (45 millj. kr.) 2,36 milljarðar kr. á ári.
3. Sergio Aguero – Man. City 225.000 sterlingspund á viku (42 millj. kr.) 2,22 milljarðar kr. á ári.
4. Robin Van Persie – Man. United 225.000 sterlingspund á viku (42 millj. kr.) 2,22 milljarðar kr. á ári.
5. Luis Suarez – Liverpool 220.000 sterlingspund á viku (41,5 millj. kr.) 2,15 milljarðar kr. á ári.
6. Eden Hazard – Chelsea 185.000 sterlingspund á viku (35 millj. kr.) 1,82 milljarðar kr. á ári.
7. Mesut Özil – Arsenal 180.000 sterlingspund á viku (34 millj. kr.) 1,77 milljarðar kr. á ári.
8. Fernando Torres – Chelsea 175.000 sterlingspund á viku (33 millj. kr.) 1,7 milljarðar kr. á ári.
9. John Terry – Chelsea 175.000 sterlingspund á viku (33 millj. kr.) 1,7 milljarðar kr. á ári.
10. David Silva – Man. City 160.000 sterlingspund á viku (30 millj. kr.) 1,56 milljarðar kr. á ári.

komst í 3ju umferð í fyrstu þátttöku liðsins í Evrópukeppni og árangur Vikings sem á sama ári komust í Evrópukeppni og seldi uppallinn leikmann fyrir alitlega fjárhæð. Árangur sem þessi skapar verulegar tekjur en oft vill gleymast að hann kallar einnig á stóraukin útgjöld í formi

Purfa félögin með milligöngu KSÍ ekki að koma saman og ræða fjármálalega umgjörð sína af hreinskilni og á opinskáan hátt?

ferðakostnaðar, bónusgreiðslna til leikmanna og þjálfara og loks launaþrýstings því allir vilja hluta í gullkálfinum. Stóru erfiðleikarnir eru aftur á móti þeir að hér er ekki á vísan að róa og allir þeir sem þekkja til reksturs vita að það kann ekki góðri lukku að stýra að byggja á jafn ótryggum tekjum og hér er augljóslega um að tefla. Hvorki Vikingur né Stjarnan tryggðu sér þátttökurétt í Evrópukeppni á sl. tímabili.

En hvað er til ráða eða þarf ekki að grípa til neinna aðgerða? Starfa knattspyrnufélögin á frjálsum markaði og eiga að vera ábyrg fyrir rekstri sínum og umgjörð? Ég tel að umfangsmikið leyfis-

kerfi sem KSÍ hefur innleitt að fyrirmynd UFEA Club Licensing sýni og sanni mikilvægi reglna og skipulags í kringum íþróttafélögin. En skýtur þá ekki skökku við að raunverulegt starfsumhverfi félanna sé með þeim hætti sem hér er lýst? Þurfa félögin með milligöngu KSÍ ekki að koma saman og ræða fjármálalega umgjörð sína af hreinskilni og á opinskáan hátt? Svör við þessum spurningum eru ekki einföld og örugglega töluverður ágreiningur um hvort og þá hvernig skuli bregðast við. Að stinga höfðinu í sandinn og afneita vandamálinu er hins vegar örugglega versta leiðin.

Vondir peningar

Umfjöllun um launagreiðslur í íslenskri knattspyrnu er viðkvæmt málefni og má líkja við heita kartoflu sem enginn vill halda á. Á meðan launagreiðslur í löndunum umhverfis okkur verða stöðugt gegnsærri er leyndin enn jafn mikil og viðkvæm hér á landi. Ég tel eina megin ástæðuna vera hversu veikur fjárhagslegi grundvöllurinn á bak við þær er. Á meðan tekjugrundvöllurinn er jafn veikur og hér er lýst að framan er ekki von til þess að knattspyrnufélögin vaxi og dafni á sama hátt og knattspyrnan er að gera í heild sinni. Nú spyr kannski einhver; en hvað með landsliðið, er það er ekki að gera frábæra hluti? Jú vissulega og af því erum við öll stolt. Landsliðið er hins

vegur nánast eingöngu byggt upp á leikmönnum sem spila með erlendum liðum og að mínu mati er KSÍ að mörgu leyti í öðrum heimi en meðlimir þess, knattspyrnufélögin.

En á þessum málum er einnig önnur og enn viðkvæmari hlið og það er hvernig nýtast þessir fjármunir íþróttamönnum sjálfum? Eru þeir orðnir atvinnumenn og eða hálfatvinnumenn og knattspyrnuíðkunin því einfaldlega þeirra atvinna? Í langflestum tilvikum er það ekki raunin. Þegar á heildina er litið má líkja þessu við skammvinnu uppgrip þar sem geta og hæfileiki skapa tekjumöguleika í skamman tíma. Hluti leikmanna vinnur að markmiðum sínum að komast í atvinnumennsku og annar hópur eru leikmenn sem hafa snúið heim úr atvinnumennsku, annaðhvort vel heppnaðri og langvinnri eða misheppnaðri og skammvinnri.

Knattspyrnuferillinn fer að stærstu leyti saman við mikilvægasta mótunar- og menntunartímabil ævinnar. Á þessu æviskeiði ræðst menntunarstig einstaklingsins, hann mótast sem sjálfstæður einstaklingur og byggir grunnstoðir undir framtíð sína. Stöðugt auknar peningagreiðslur hafa haft mikil áhrif á þetta ferli. Þjól mörg dæmi sanna að ungir og efnilegir knattspyrnumenn lifa að stóru leyti á þeim peningum sem knattspyrnuíðkunin skapar þeim og huga í mun minna mæli en jafningjar þeirra að menntun og starfsframa. Tek þó skýrt fram að á þessu eru margar undantekningar. Stóra spurningin er því hvort þessir peningar eru til heilla eða hvort þeir geri einstaklinginn værukæran fyrir þeirri framtíð sem tekur við eftir að knattspyrnuferli líkur? Mörg dæmi eru einnig um annað en hér er nefnt, þ.e. leikmenn sem stunda nám eða hafa eignast fjölskyldu og nýta launin til almennrar framfærslu. Launagreiðslur í íslenskri knattspyrnu og í fleiri íþróttargreinum eru komnar til að vera enda fylgir sú þróun alþjóðlegu umhverfi okkar og hefur gert um langa hríð. Það hlýtur hins vegar að vera umhugsunarvert fyrir félag eins og Val og íþróttahreyfinguna í heild að skoða á gagnrýninn hátt þetta umhverfi. Eitt af meginmarkmiðunum í uppeldis- og æskulýðsstarfsemi okkar er að byggja upp og þroska ungt æskufólk. Það hlýtur því að skjóta skökku við að bjóða ungum knattspyrnumönnum upp á þá freistingu að gefa eftir í undirbúningi fyrir lífið fyrir þá von að verða einn af örfáum sem ná raunverulega alla leið.

Veita báðum kynjum jafnmikla athygli



Málfríður Anna Eiríksdóttir er 18 ára og leikur knattspyrnu með 2. flokki og meistaraflokki

Nám: Eðlisfræðibraut í Verzló.

Kærasti: Nei.

Hvað ætlar þú að verða: Góð amma.

Af hverju Valur? Ég og Snædís, vin-kona mín, byrjuðum að leika okkur úti í fótbolta þegar við vorum mjög ungar að árum, svo vorum sendar á æfingu hjá Val þegar við vorum líklega 5 og 6 ára. Ég kem líka úr mikilli Valsfjolskyldu.

Uppeldisfélag í fótbolta: Valur.

Frægur Valsari í fjölskyldunni: Flestir alvöru Valsarar kannast við móður mína, Guðrúnu Sæmundsdóttur.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum: Ég hef fengið ótrúlegan stuðning frá foreldrum mínum í gegnum tíðina. Þau skutla mér á æfingar og mæta á flest alla leiki, segja mér hvað ég get gert betur í leikjum og svo styðja þau mig eins og klettur þegar ég lendi í mót-læti. Mér finnst mjög mikilvægt að fá góðan stuðning frá foreldrum, sérstak-lega þegar illa gengur.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjöl-skyldunni: Ég.

Af hverju fótbolta: Ég hef æft fjölmargar íþróttir og hefði alveg getað hugsað mér að leggja eitthvað annað fyrir mig. Fyrir tveimur árum síðan þurfti ég eigin-lega að velja á milli íþróttagreina og mér fannst fótbolta einfaldlega lang skemmti-legastur, og líka besti félagsskapurinn.

Helstu afrek í öðrum íþróttgreinum: Nokkrir sigrar á Andrésar andarleikunum á gönguskiðum, verðlaun í frjálsum íþróttum og 2. sæti í B-flokki á Íslands-mótinu í badminton.

Eftirminnlegast úr boltanum: Þegar ég var í 5. flokki unnum við hæfileika-keppnina á Pæjumótinu í Vestmannaeyj-um, með frábærum rödduðum flutningi á maístjórnunni og brakedans. Ég myndi segja að þetta sé hápunkturinn á mínu ferli, þar sem ég hef nú ekki unnið marga titla.

Ein setning eftir síðasta tímabil: Mjög erfitt en lærdómsríkt.

Markmið fyrir næsta tímabil: Að gera mitt besta.

Besti stuðningsmaðurinn: Ég á þrjár yngri systur sem eru frekar góðir stuðningsmenn. Þær mæta á flest alla leiki og láta oft í sér heyra. Mig dreymir um að spila með þeim öllum einn daginn í meistaraflokki Vals.

Erfiðustu mótherjarnir: Kormákur á Hvammstanga.

Eftirminnlegasti þjálfarinn: Þór Hin-riks.

Athyglisverðasti leikmaður í meistar-a-flokki kvenna hjá Val: Margrét Lára.

Athyglisverðasti leikmaður í meistar-a-flokki karla hjá Val: Ingvar Kale.

Fleygustu orð: Skaltu það muna, vesæll maður, meðan þú lifir að kona hefur bar-ið þig (Laxdæla).

Mottó: Það sem drepur þig ekki styrkir þig.

Við hvaða aðstæður líður þér best: Lengst uppi í fjöllum í útlöndum með fjölskyldunni á skiðum, það er bara ekkert sem getur toppar það. Svo skemmir ekki fyrir ef að sólin lætur sjá sig og maður kemur heltanaður heim um miðjan vetur.

Fyrirmynd þín í fótbolta: Ég hef alltaf titið mjög mikið upp til móður minnar. Hún afrekaði mjög margt á sínum ferli. Mér er sagt að hún hafi verið grjótharður leikmaður sem vældi ekki yfir neinu og lét ekkert stoppa sig. Hún spilaði með meistaraflokki Vals í mörg ár, og vann fjöldan allan af titlum, m.a. hefur enginn unnið fleiri bikarmeistararitla en hún. Ég lít upp til allra leikmanna sem gefast aldrei upp og sýna auðmýkt utan vallar en eru grjótharðir inni á vellinum. Ég hef alltaf titið upp til Katrínar Jóns, Mar-grétar Láru, Dóru Maríu og hinnar jap-önsku Homare Sawa.

Draumur um atvinnumennsku í fót-bolta: Þegar ég var ung og vitlaus þá dreymdi mig alltaf um að verða atvinnu-maður í fótbolta og lifa bara á því. Núna er ég hins vegar komin með örlítið meira

vit í kollinn og veit það að konur verða líka að mennta sig og vinna. En mig dreymir ennþá um að spila fyrir eitthvað gott lið úti í heimi.

Landsliðsdraumar þínir: Þeir eru svo sannarlega til staðar og hafa alltaf verið. Það er ástæðan fyrir því að ég er í þessu.

Hvað einkennir góðan þjálfara: Skemmtilegur, hreinskilinn, raunsær og tengist leikmönnum vel.

Besti söngvari: Adele.

Besta hljómsveit: Írafár.

Besta bíómynd: Bend it like Beckham.

Besta bók: Korkusaga og loforðið.

Besta lag: We are young með Janelle Monáe.

Uppáhaldsvefsíðan: Valur.is

Uppáhaldsfélag í enska boltanum: Arsenal.

Uppáhalds erlenda fótboltafélagið: Ba- yern München.

Ef þú værir alvaldur í Val hvað mynd-ir þú gera: Byggja þrjár gervigrashallir, setja spa og sundlaug inn í Valsheimilið og fara árlega í mánuð í æfingarferð til Spánar með öllum iðkendum.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðar-enda: Ég er einhvern vegin þannig að mér líður alltaf vel á Hlíðarenda alveg sama hvernig aðstaðan er. Aðstaðan hef-ur batnað mikið með nýjum gervigras- velli, en það má enn gera betur.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum: Ég vil sjá menn horfa meira á heildarmyndina, ekki bara það sem er að gerast á þessari stundu. Svo vil ég sjá titla í öllum þremur íþróttgreinum.

Hvernig finnst þér að Valur gæti unnið gegn einelti? Fylgjast með, vera vel vak-andi og taka strax á málum ef grunur er um einelti.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti hjá Val milli kynja: Veita báð-um kynjum jafnmikla athygli, vegna þess að bæði stelpurnar og strákarinnir leggja sig 100% fram í sinni íþrótt allt árið og eiga skilið að fá jafnmikla athygli.



Mér finnst gaman í handbolta

Arnór Snær Óskarsson er 15 ára gamall og leikur handbolta með 4. flokki

Arnór hefur æft handbolta í 10 ár með Val og hann byrjaði að æfa handbolta vegna þess að pabbi hans að þjálfar þar (Óskar Bjarni Óskarsson) og af því að Valur er besta félagið.

Hvers vegna handbolta? „Því mér finnst gaman að í handbolta. Já ég æfi líka fótbolta. Þegar ég var lítill æfði ég fimleika, sund, badminton og frjálsar.“

Hvernig gekk ykkur á þessu ári? „Okkur gekk bara vel. Urðum Reykjavíkumeistarar, deildar- og bikarmeistarar en töpuðum svo í undanúrslitum um Íslandsmeistaratítilinn. Hópurinn er skemmtilegur og stemningin er góð. Við erum flestir búnir að æfa saman síðan við vorum litlir strákar og urðum Íslandsmeistarar bæði árin í 6. flokki og bæði árin í 5. flokki.“

Hvernig eru þjálfarar þínir? „Ég hef alltaf haft góða þjálfara, pabbi þjálfaði okkur í 6. flokki og svo tók Maksim við í 5. flokki og hann þjálfar okkur ennþá. Við höfum líka alltaf haft góða aðstoðarþjálfara, svo ég hef alltaf haft frábæra þjálfara.“

Segðu frá skemmtilegum atvikum úr

boltanum. „Þegar við fórum til Svíþjóðar árið 2013 til að keppa á móti sem heitir Norden Cup sem er í Gautaborg. Þetta var í fyrsta sinn sem við fórum til útlanda að keppa og þarna voru sterkustu liðin á Norðurlöndunum í okkar aldursflokki. Við komumst alla leið í úrslitin og lentum í 2. sæti. Það var frábær reynsla og mikil skemmtun.“

Hverjar eru fyrirmyndir þínar í handboltanum? „Alex Dujšebaev sem spilar með RK Vardar í Makedóníu. Geir Guðmundsson og Ómar Ingi Magnússon eru frábærir leikmenn í minni stoðu.“

Hvað þarf til að ná langt í handbolta eða íþróttum almennt? „Vera duglegur að æfa og leggja sig 100% fram á æfingum. Ég þarf að bæta mataræðið.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í handbolta og lífinu almennt? „Mínir framtíðardraumar eru að komast í atvinnumennskuna. Og ég sé mig vonandi eftir 10 ár erlendis í atvinnumennsku.“

Hver er frægasti Valsarinn í fjölskyldunni þinni? „Pabbi minn, Óskar Bjarni Óskarsson, svo er Valdimar Grímsson líka í fjölskyldunni minni. Og ég er bestur.“

Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum og fjöl-

skyldu í sambandi við handboltann?

„Foreldrar mínir hafa alltaf stutt mig í ollu sem ég geri, mæta nánast á alla leiki sem ég spila og hafa fylgt mér út um allt á mót og leiki. Systkini mín eru líka dugleg að styðja mig. Mamma og pabbi hafa líka alltaf verið dugleg að skutla mér og sækja á æfingu, því ég bý ekki í Valshverfinu. Stuðningur foreldra er mikilvægur, það er mikilvægt að fá stuðning frá foreldrum í því sem maður gerir.“

Hvað finnst þér mikilvægtast að gera hjá Val til að efla starfið í yngri flokkum félagsins? „Hafa góða æfingastöðu og góða þjálfara.“

Hvernig er aðstaðan á Hlíðarenda til að æfa handbolta? „Mér finnst aðstaðan góð en það mætti hætta að halda boll, tónleika og árshátíðir. Því þá er hægt að æfa meira.“

Hvað finnst þér að Valur geti gert til að vinna gegn einelti í íþróttum? „Með því að fylgjast með því sem er að gerast í húsinu og hafa gæslu í klefunum hjá litlu krökkunum.“

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

Hver eru þín einkunnarorð? „Vertu þú sjálfur.“

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jóla og farsælt nýtt ár

Jón Þór Einarsson

Jónas Guðmundsson

Júlíus Jónasson

Karl Guðmundsson

Karl Axelsson

Karl Harry Sigurðsson

Karl Jeppesen

Lárus Loftsson

Sjálfboðaliðar taka til

Hreinsunardagur að Hlíðarenda

Það er ekki nóg að eiga fallett íþróttasvæði og falleg íþróttamannvirki, það þarf líka að sinna viðhaldi fasteigna og hreinsun og fegrun svæðisins. Eftir hvern vetur hefur safnast saman ótrúlegt magn af rusli og drasli á allar girðingar, í trjábeð og upp að húsum. Svæði Vals er bæði stórt og áberandi í borgarlandinu með fjölfarnar umferðaræðar og því mikilvægt að sinna hreinsun á svæðinu. Í sumar var því hóað í sjálfboðaliða til að mæta og taka til hendinni auk þess mikil þörf hafði skapast í að klippa tré og runna.

Það mætti vaskur hópur fólks og á meðfylgjandi myndum má sjá hluta þeirra. Mikil magni af rusli var tínt upp og gríðarlegt magn kippt af trjágreinum. Það er mikilvægt að gera þetta að árvissum viðburði og mynda hóp fólks, sem hefur ef til vill sérstakan áhuga á gróðri og umhverfi því mikið verk er þar óunnid og sem getur fegrað og bætt ásjúnd Hlíðarenda enn frekar.

Brynjar Harðarson tók saman



Fyrsta „Lambalæri að hætti Lolla“ tókst afar vel

„Lambalæri að hætti Lolla“ var haldið í fyrsta skiptið í Lolla-stúkunni snemma árs. Uppselt var á viðburðinn sem þóttist takast afar vel. Guðni Ágústsson fór með gamanmál og fór á kostum. Samkomur líkt og þessar skipta máli innan félagsins þar sem félagsmönnum gefst tækifæri á að hittast, spjalla saman og borða góðan mat.



Guðni Ágústsson flutti gamanmál.



**Bergsteinn R.
Magnússon**
fæddur 1. mars 1941
dáiinn 20. mars 2015

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 vin sem þig.

(Hákon Aðalsteinsson)

Mig langar í örfáum orðum að kveðja kæran æskuvín minn Bergstein Ragnar Magnússon. Bergsteinn var drengur góður. Við kynntumst í Val á Hlíðarenda. Hann var aðeins eldri heldur en ég, en það kom alls ekki að sök því í huga Steina vorum við allir jafnir, Friðriksdrengir, sem sátum með séra Friðrik í gamla félagsheimilinu að Hlíðarenda. Hann var vinmargur og voru vinirnir aldrei langt undan, gleðin var honum í blóð borin. Þær eru elskulegar allar minningarnar sem ég get yljað mér við nú frá árunum á Hlíðarenda.

Þegar árin liðu urðu samskiptin strjálí eins og gengur, enda flutti Steini með fjölskyldu sína til Svíþjóðar atvinnuleysisárið 1968 og bjó þar eftir það fyrst í Malmö en lengst bjó hann í Helsingborg.

Steini var í gullaldarliði Vals 1965 þá urðu hann og félagar hans bikarmeistarar og árin 1966 og 1967 urðu þeir Íslandsmeistarar, þetta eru okkur eldri félögunum ógleymanlegur tími.

Þó Steini byggi erlendis meira en helming ævi sinnar þá var hugur hans alltaf á Hlíðarenda þar sem hann átti mörg handtök við smíði gamla íþróttahússins ásamt föður sínum og eldri félögum hans.

Við Steini endurnýjuðum vinskáp okkar að nýju fyrir nokkrum árum á Facebook,

þá kom svo vel fram hvaða tilfinningar hann bar til Vals og Hlíðarenda

Við hugsum um tilgang lífsins, örlög okkar allra og um hvert stefnir við fráfall ástvina okkar og óvissa ríkir í huga okkar um stund. Þegar að er gáð er dauðinn ekki aðeins dauði og lífið ekki aðeins líf, heldur er því stundum ófugt farið, dauðinn aðeins áframhaldandi líf og lífið stundum harðara en hel.

Af hverju er þetta svo? Ég á ekki eitt svar til við því, en hef samt skilið, að þeir sem við elskum eru alltaf hjá okkur, í einhverri mynd, og veita okkur styrk í sorginni. Á tímamótum sem þessum öðlast kærleikurinn aukið gildi. Sama er að segja um þá sem elska okkur. Þeir halda áfram, hvert sem leið þeirra liggur, því ástin er sterkari en dauðinn og það sem lifir í minningunni eigum við áfram. Það verður aldrei frá okkur tekið.

Á meðan hjörtun mild og góð
minning örmum vefur
þá fær að hljóma lífsins ljóð
og lag sem tilgang hefur.

(Kristján Hreinsson)

Ég bið góðan guð að styrkja alla ástvini þína, og veit að ég ber þér kveðju margra Valsmanna.

Hvíl þú í friði, gamli vinur.

Sigurður Snævar Gunnarsson.



**Steinunn Edda
Njálisdóttir**
fædd 2. júlí 1944
dáiinn 5. júní 2015

Það er stundum orðað svo að á bak við hvern þann sem árangri nær sé sívinnandi kona. Nú á dögum getur slíkt orðatiltæki reyndar alveg eins snúist við. Steinunn var í öllu falli kletturinn sem stóð með sínum manni Hans Guðmundssyni í öllum hans verkum fyrir Val, sem leikmað-

ur til margra ára og forystumanns. Steinunn hafði enga þörf fyrir að láta á sér bera en hún vann ótullega að því að móta afar sterka Valsfjölskyldu sem heldur betur hefur látið hefur að sér hveða og fyrir það er félagið þakklátt. Blessuð sé minning þessarar fallegu og góðu konu.

Halldór Einarsson



**Jón Arnfinnur
Þórarinnsson**
fæddur 28. des. 1926
dáiinn 30. júlí 2015

Jón Þórarinnsson fyrirverandi kaupmaður gekk ungur til liðs við Val og átti þar farsælan feril, lengst af sem leikmaður í bakvarðastöðu en einnig sem stjórnarmaður en umfram allt sem ótull og traustur stuðningsmaður. Þeir sem standa fast við bakið á sínum íþróttafélögum eru gjarnan kallaðir bakverðir eða bakhjarlar, Jón var dæmigerður slíkur einstaklingur. Honum var mjög annt um sitt félag og hann var ávallt virkur félagsmaður. Það var skemmtilegt að ræða við Jón um mál efni félagsins, ávallt var hann ráðagóður og jákvæður, sannkallaður herramaður, kurteis og tillitssamur og það var alltaf stutt í húmorinn. Góður Valsmaður sagði á sínum tíma, Valur er ekkert annað en þú, ég og allir hinir. Þeir sem komu að uppbyggingu Vals á erfiðum tímum og þraukðu eru nú óðum að kveðja og eftir standa yngri félagar af báðum kynjum í þakkar-skuld við þessar gömlu hetjur sem unnu til verðlauna og ekki síður hófu félagið til vegs og virðingar. Jón leiddi sanna Valsfjölskyldu, sonurinn Sævar varð afreksmaður í knattspyrnunni og tengdasonurinn Lárus Valbert hefur starfað mikið að stjórnar- og félagsmálum innan félagsins.

Blessuð sé minning Jón Þórarinnssonar.

Halldór Einarsson



**Snorri
Guðmundsson**
fæddur 2. september 1951
dáiinn 14. júlí 2015

Valur sá á eftir góðum félagi, þegar Snorri Guðmundsson lézt langt fyrir aldur fram.

Snorri hefur alla tíð verið gallharður Valsari eins og bræður hans Hans og Friðjón og æði og lék með yngri flokkunum en tók sér síðan stöðu á áhorfendapöllum um sem mjög eindreginn stuðningsmaður. Snorri læði vélstjóri og lét til sín taka innan Verkstjórásambands Íslands og Alþýðuflokksins þar sem vel nýttist hans trausta og rökfasta framgangi. Eiginkona Snorra var Lilja Jónsdóttir og börn þeirra eru Guðmundur og Elsa Þórdís. Fyrir átti Lilja soninn Jón Þór Andrésson sem var bráðefnilegur leikmaður með Val sem átti allt of stuttan feril vegna meiðsla.

Valur þakkar stuðninginn og flytur fjölskyldu kveðjur sína og samúð.

Halldór Einarsson



Valsmenn – bestu óskir
um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Lárus Ögmundsson

Lárus Sigurðsson

Malbikunarstöðin Colas

Ólafur G. Gústafsson

Ólafur Már Sigurðsson

Pétur Magnús Sigurðsson

Sigurður Ásbjörnsson

Sonja Jónsdóttir

Stefán Karlsson

Svala Þormóðsdóttir

Thelma Guðrún Jónsdóttir

R3 ehf

Valur skokk

Viðar Elísson

Örninn

Þorsteinn Haraldsson

Ægir H. Ferdinandsson

Bílasala Guðfinns

Brosum Breitt



Veldu góða þjónustu

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



**BÍLALEIGA
AKUREYRAR**
— Höldur —

Europcar

Þínar þafir - okkar þjónusta

