



Valsblaðið

68. árgangur 2016

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



*Gledileg jól
og
farsælt komandi
Valsár*



HÓPBÍLAR

Fegurð, jól og séra Friðrik

Jólahugvekja 2016



Eiríkur
Jóhannsson
prestur

Valurinn hefur öldum saman þótt mikið gersemi. Hann er fimur, stæltur, sterkur, áráðinn og vel vopnum búinn. Hann er tignarlegur þegar hann svífur vængjum þöndum fram með fjallabrúnum. Hann er fagur þegar hann tyllir sér á klettasnos og horfir fránum augum yfir ríki sitt.

Það var því ekki að ástæðulausu sem nafn hann varð fyrir valinu þegar ungir piltar úr kristilegu félagi ungra manna ákváðu að stofna knattspyrnufélag fyrir meira en hundrað árum síðan.

Allt er þetta nú löngu liðið og kannski ekki ofarlega í huga allra þeirra sem taka þátt í hinu öflugra og fjölbreytta starfi sem stundað er í nafni íþróttafélagsins Vals.

Samt er það nú svo að sagan og fortíðin ræður gjarnan miklu um það hver við erum og hverjar okkar aðstæður eru. Séra Friðrik hafði áhrif á marga og þau ná allt fram til dagsins í dag. Enda hefur félagið sýnt minningu hans rækt og virðingu. Hann lagði áherslu á það að kappleikir einkenndust af heiðarleika, friði, kærleika, samheldni og atorku. Menn skyldu ekki láta kappið bera fegurðina ofurliði.

Nú erum við að sigla inn í þann tíma ársins þar sem margvíslegur undirbúningur jóllanna verður stöðugt meira áberandi. Stór hluti af því sem þar er að gerast tengist því að fegra umhverfi sitt á einn og annan hátt, að lýsa upp vetrarmyrkið með fallegum ljósum, bæði utan húss og innan. Við erum að smá tína fram alls kyns fagra muni sem gleðja og skreyta og hafa umfram allt í flestum tilvikum innihald. Hafa á einhvern hátt einhverja sögu að segja, vísa til veruleika eða merkingar eða frásagna sem minna á eitthvað sem gleður og byggir upp. Séra Friðrik þekkti vel til Jesú Krists og hans boðskapar og það var sá boðskapur sem var drifkraftur hans mikla starfs. Löngun og þrá til að kærleiksboðskapur jólabarnsins sem eitt sinn lá varnarlaut í jötu, næði inn í okkar daglegu athafnir, okkar hversdaglegu samskipti.

Hver við erum og hvernig við lítum á lífið er á flestan hátt mótað af fortíðinni. Sagan af Jesú Kristi er eitt þeirra fyrirbæra sem hvað sterkast hefur mótað gildismat okkar flestra. Jafnvel þeirra sem jafnvel hafa lítið af honum frétt í eigin lífi. Hugsun



og hugmyndir kristninnar eru allt um kring og þannig túlkum við og metum margt. Þannig er með fegurðina, fegurðin er ekki hlutlaus, hún hefur gildi, hún er það sem göfgar og lyftir hugsun og tilfinningum upp til þess sem miklu skiptir. Vekur löngun til að gefa og gleðja.

Þetta er það sem jólaundirbúningur snýst um, að fegra umhverfi sitt, lýsa upp og léttu hugann. Að velja gjafir handa sínum nánustu að senda vinum og kunningjum vítt um land og út um allan heim kveðjur með góðum og hlýjum óskum. Við beitum okkar sköpunargáfu og hugmyndaauðgi og kröftum í þessa jákvæðu átt. Við erum flest vel til þess fær líkt og valurinn með sínar klær og hvassan gogg er vel búinn til sinnar lífsbaráttu. Þannig er gott að vera vel búinn og hafa margvísleg tæki og úrræði.

Það sem öllu skiptir er hvernig við notum það sem við höfum, hvort við notum það á eigingjarnan hátt eða hvort við látum það verða til að auka fegurðina í heiminum, líkt og séra Friðrik benti á, auka birtuna og gleðina. Þá mega jólin koma og það sem fyrst.

Eiríkur Jóhannsson prestur í Háteigskirkju

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

GGLAGNIR_{ehf}
PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA

HENSON


pwc

Úr „Fair Play“ ræðu sr. Friðriks Friðrikssonar frá 1911

Þér ungu menn, sem standið nú í röðum reiðubúnir að ganga inn á hið nýja svæði til leiks, sýnið að þér getið leikið með kappi og fjöri og þó sem göfugir, ungir menn, sem fullkomlega hafið vald yfir yður. — Náið þessu valdi, hvað sem það kostar.

- Leggið alla stund á að leggja fegurð inn í leik yðar, látið aldrei kappið bera fegurðina ofurlíði.
- Látið ekki líkamann vera í 18 hlykkjum, heldur látið hvern vöðva vera stæltan og allan líkamann í þeirri stellingu, sem fegurst er.
- Verið þar á svæðinu, sem yður ber að vera, hverjum samkvæmt skyldu sinni og varist blindan ákafa og fum. Allur þjónaskapur veri langt frá yður.
- Kærið yður ekki um að vinna með röngu eða ódregilegu bragði. Þeir sterkari boli aldrei hinum yngri og linari frá réttum leik.
- Segið ávalt satt og venjið yður á að segja til, ef yður verður eitthvað á og játa það.
- Hælist aldrei yfir þeim, sem tapa, og gleðjist líka yfir vel leiknu sparki hjá mótleiksmönnum yðar.
- Látið aldrei ófagurt pex eða þráttanir skemma leikinn. Verið fljótir að hlýða þeim, sem leik stjórna, einnig þó að þeir séu yngri.



Meðal efnis:

- 12 Formannspistill Þorgríms Þráinssonar. Mesta glíman í lífinu er ...
- 15 Fjölbreytt starf barna- og unglingsviðs Vals
- 18 Griðarlegar breytingar á Hlíðarendareit. Viðtal við Brynjar Harðarson framkvæmdastjóra Valsmanna hf um stöðu framkvæmda
- 22 Ný deildarráð yngri flokka Vals
- 24 Valur skokk tók þátt í Lyonmaraboninu í Frakklandi
- 28 Kynning á þjálfurum Vals
- 32 Stutt viðtöl við landsliðsmenn í knattspyrnu sem tóku þátt í EM í sumar
- 56 Valsfjölskyldan. Rætt við Svölu Þormóðsdóttur og Baldur Þorgilsson og fjölskyldu sem nýtur þess að vera í Val
- 60 Myndaopna. Bikarmeistarar í handknattleik karla
- 62 Svipmyndir frá 105 ára afmæli Vals 11. maí
- 70 Myndaopna af bikarmeisturum Vals í knattspyrnu
- 72 Af spjöldum sögunnar. Úlfar læknir og séra Friðrik. Saman í mynd. Skemmtileg grein eftir Þorstein Haraldsson
- 92 Hvað ertu alltaf að gera á Hlíðarenda? Pistill frá Valkyrjum
- 94 Tilurð og tilgangur minjanefndar Vals
- 116 Langskemmtilegasta kvöld ársins. Myndaopna af vel heppnuðu konukvöldi Vals
- 120 Viðtal við Kristínu Ýr Bjarnadóttur sem lagði skóna á hilluna á árinu og snýr sér að þjálfun hjá Val
- 130 Skólinn á að vera í fyrsta sæti hjá íþróttafólki. Viðtal við Maksim Akbachev handboltþjálfara
- 137 Valskórinn með fjölbreytt starf

Valsblaðið • 68. árgangur 2016

Útgefandi: Knattspyrnufélagið Valur,
Hlíðarenda við Laufásveg

Ritstjóri: Guðni Ólgeirsson

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

Auglýsingar: Jóhann Már Helgason, Sveinn Stefánsson, Dagný Arnþórsdóttir og Guðni Ólgeirsson

Ljósmyndir: Þorsteinn Ólafs, Hólmfríður Sigþórsdóttir, Baldur Þorgilsson, Torfi Magnússon, Guðni Ólgeirsson o.fl.

Prófarkalestur: Guðni Ólgeirsson og Þorsteinn Ólafs

Umbrot: Eyjólfur Jónsson

Prentun og bókband: Ísafoldarprentsmiðja ehf.

Forsíðumyndina prýðir handknattleikslíð Vals sem í lok nóvember komst í 16-liða úrslit Áskorendabikars Evrópu eftir 25-25 jafntefli gegn norska liðinu Haslum á Nadderud Arena í Haslum í Noregi. Staðan í hálfleik var 14-9 Val í vil. Valur vann fyrri leikinn með sjö mörkum, 31-24. Í 16 liða úrslitum mætir Valur liði Partizan 1949 frá Svartfjallalandi. Í efri röð f.v. eru: Guðni Jónsson liðsstjóri, Guðlaugur Arnarsson þjálfari, Atli Már Báruson, Hlynur Morthens, Anton Rúnarsson, Josip Juric Gorgiuc, Orri Freyr Gíslason, Atli Karl Bachmann, Ýmir Örn Gíslason, Sigurður Ólafsson, Alexander Örn Júlíusson, Óskar Bjarni Óskarsson þjálfari, Jóhannes Már Marteinsson sjúkrapjálfi. Fremri röð f.v.: Vignir Stefánsson, Ólafur Ægir Ólafsson, Sveinn Aron Sveinsson, Sigurvin Jarl Ármannsson, Sturla Magnússon, Bjarni Ófeigur Valdimarsson. Mynd tók Þorsteinn Ólafs.



Bjarni Ólafur Eiríksson

íþróttamaður Vals í annað sinn

Íþróttamaður Vals 2015, Bjarni Ólafur Eiríksson ásamt fjölskyldu en Berglind Íris Hansdóttir, eiginkona Bjarna var kjörin íþróttamaður Vals árið 2009. Mynd Þorsteinn Ólafs.

Uppalinn Valsari úr bikarmeistaraliði Vals í knattspyrnu, Bjarni Ólafur Eiríksson hlaut nafnbótina íþróttamaður Vals árið 2015 en hann var einnig þess heiðurs aðnjótandi árið 2005, einnig sem bikarmeistari.

Það er árviss viðburður hjá Val að útnefna íþróttamann ársins í hófi að Hlíðarenda á gamlársgangi. Árið 2015 var komið að þessari útnefningu í 24. sinn. Valnefndin er skipuð formönnum allra deilda félagsins, sitjandi formanni Vals og tveimur fyrrverandi formönnum, auk Halldórs Einarssonar sem hefur verið í valnefnd frá upphafi og er gefandi verðlaunagripanna. Samtals hafa 11 knattspyrnumenn hlotið titilinn, 10 handknattleiksmenn og 1 körfuknattleiksmaður. 11 sinnum hefur leikmaður karlaliðs verið valinn og 13

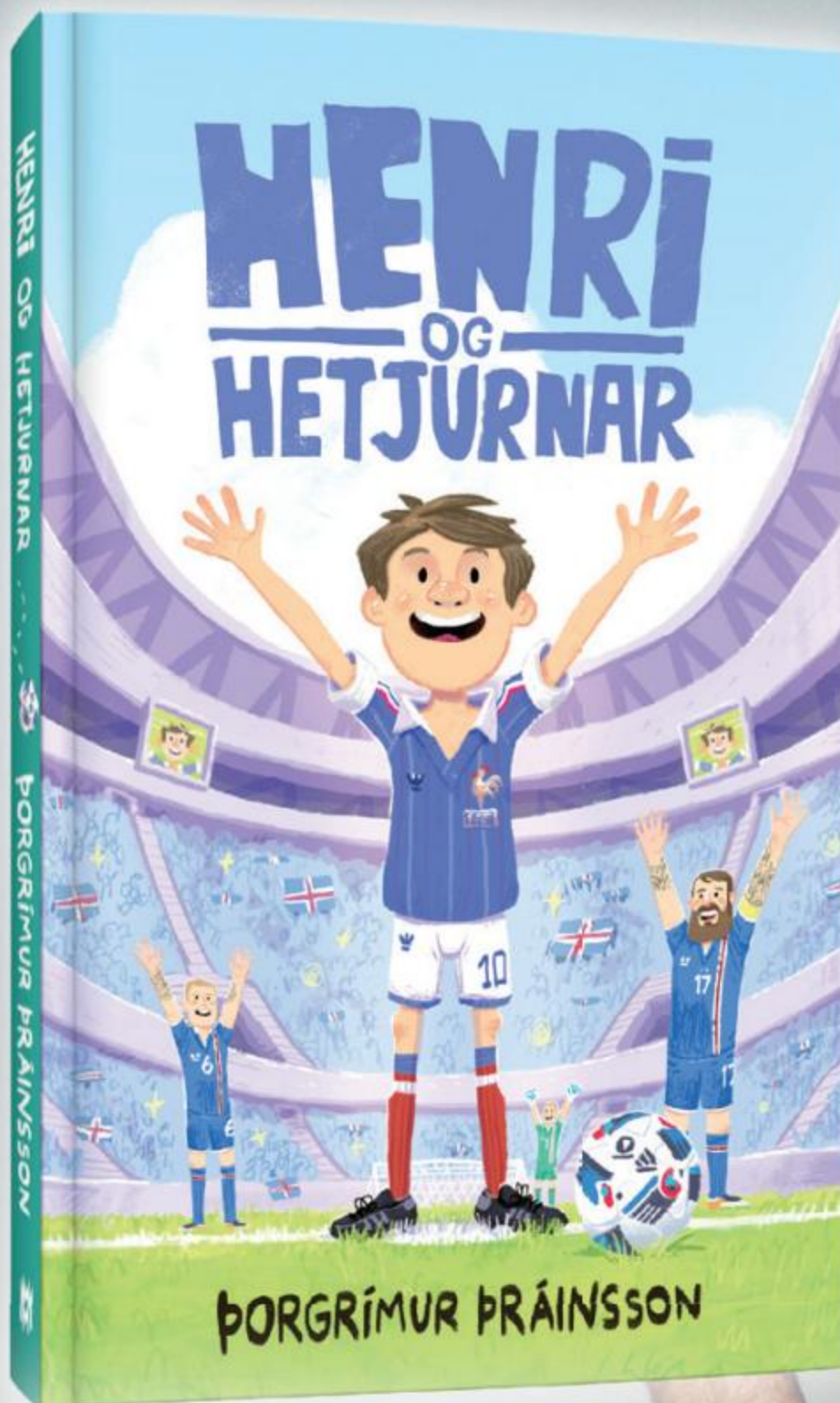
sinnum hefur leikmaður kvennaliðs orðið fyrir valinu.

Að þessu sinni var það knattspyrnumaðurinn Bjarni Ólafur Eiríksson sem hlaut nafnbótina í annað sinn og er hann vel að því kominn. Aðeins Margrét Lára Viðarsdóttir hefur einnig fengið þessa viðurkenningu tvisvar. Bjarni var lykil-leikmaður í bikarmeistaraliði Vals og hafði þá á ferli sínum leikið 233 leiki með Val og skorað í þeim 16 mörk, m.a. í bikarúrslitaleiknum gegn KR árið 2015. 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 hann reglusamur, metnaðarfullur og leggur sig ávallt fram í hverjum leik með stórt uppalið Valshjarta og hvetur liðsfélaga sína til dáða. Hann hefur unnið til tveggja bikarmeistarátilla með Val og orðið Íslandsmeistari einu sinni, árið 2007, og mun áfram leika fyrir félagið og gleðja stuðningsmenn. Valsblaðið óskar Bjarna til hamingju með nafnbótina íþróttamaður Vals.

Íþróttamenn Vals frá upphafi

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

Fangar
EM-stemninguna
óaðfínnanlega!



„Það er mér mikill heiður að fá að vera ein af hetjunum í bókinni hans Þorgríms.“

ARON GUNNARSSON, FYRIRLIÐI LANDSLÍÐSINS Í KNATTSPYRNU

„Ég var sjálfur spenntur yfir því hvort mér tækist að finna Henri þegar hann týndist í París.“

BIRKIR BJARNASON, LANDSLÍÐSMAÐUR OG EIN AF SÖGUHETJUNUM

„Bókin um okkur og Henri hélt mér svo vel vakandi að ég sofnaði ekki fyrr en ég hafði klárað hana.“

GYLFI SIGURÐSSON, LANDSLÍÐSMAÐUR OG EIN AF SÖGUHETJUNUM

„Henri litli minnir mig á sjálfan mig þegar ég var á hans aldri, dálítill villingur.“

RAGNAR SIGURÐSSON, LANDSLÍÐSMAÐUR OG VINUR HENRI Í BÓKINNI

Gífurlega hjart framundan hjá Val

Ársskýrsla aðalstjórnar Vals 2016

Þann 22. apríl 2016 var ný aðalstjórn kjörin hjá Knattspyrnufélaginu Val. Þau sem létu af störfum voru Jón Gunnar Bergs, Smári Þórarinnsson og Hafrún Kristjánsdóttir og er þeim færðar bestu þakkir fyrir óeigingjart starf í þágu félagsins. Í þeirra stað voru eftirtaldir kjörnir: Árni Pétur Jónsson, Garðar Ólafsson og Kjartan Georg Gunnarsson. Þá hvarf formaðurinn, Björn Zoëga, til starfa á erlendum vettvangi og við keflinu tók Þorgrímur Þráinsson. Birni er þakkað séstaklega fyrir hans framlag til félagsins.

Eins og gefur að skilja er starfið margt á vettvangi aðalstjórnar en þungu fargi var létt af öllum Valsmönnum nær og fjær þegar dómur féll í hæstarétti, í máli Reykjavíkurborgar gegn innanríkisráðherra, sem hafði synjað lokun flugbrautar 06/24. Deilurnar höfðu tafið framkvæmdir á Hlíðarendareit árum saman og í raun valdið uppnámi í uppbyggingu á íþróttasvæði Vals. Loksins var ellefu ára baráttu lokið og Valur gat um frjálst höfuð strokið. Þess ber þó að geta að Knattspyrnufélagið Valur gætti þess ætíð að standa utan deilunnar enda um pólitískt mál að ræða milli Reykjavíkurborgar og innanríkisráðherra.

Ljósadýrð að Hlíðarenda

Það er ekki ofsögum sagt að gervigrasvöllurinn, sem leysti keppnisvöllinn af hólmi haustið 2015, hafi valdið byltingu og lífgað verulega upp á starfið að Hlíðarenda. Í stað þess að æfa knattspyrnu innanhúss eða fara upp í Egilshöll gefst öllum flokkum Vals kostur á að æfa á gervigrasinu, allt árið um kring, ef veður leyfir. Og nú er ekki lengur myrkur og drungi að Hlíðarenda að vetrarlagi því fljóðlýsingin lýsir upp nánast allt svæðið sem og sálarlíf þeirra sem eiga erindi að Hlíðarenda.

Það gefur augaleið að ekki er pláss fyrir alla flokka á gervigrasinu alla daga og því æfa yngri flokkarnir annað slagið á „gamla“ gervigrasinu. En nýtingin á nýja grasinu er einstök. Það stefnir í að nýtingin á vellinum fari úr 90 klukkutímum á ári í 2000 tíma. Og það sem skiptir líka máli félagslega er að stundum æfa tveir flokkar eða fleiri á vellinum á sama tíma. Það



Aðalstjórn Knattspyrnufélagið Vals 2016–2017. Frá vinstri: Svali Björgvinsson, Jóhann Már Helgason, framkvæmdastjóri, Þorgrímur Þráinsson, formaður, Kjartan Georg Gunnarsson, Garðar Ólafsson, Hörður Gunnarsson, Árni Pétur Jónsson, Sonja Jónsdóttir. Á myndina vantar Guðmund Breiðfjörð, Edvard Börk Edvardsson og Arnar Guðjónsson.

skapar samkennd meðal iðkenda og þeir kynnast betur. Þannig viljum við hafa það í Val, að allir standi saman, virði hvert annað og séu félaginu til sóma innan vallar sem utan.

Nýr gervigrasvöllur

Eins og Valsmenn hafa ugglaust tekið eftir er verið að „reisa“ nýjan gervigrasvöll á neðra svæðinu, við hlið Friðrikskapellu. Upphaflega hugmyndin var sú að snúa gamla gervigrasvöllinum, svo hann félli að aðalskipulagi Hlíðarendareits, en þegar menn ígrunduðu málið betur var heillavænlegra að búa til nýjan völl, jafnan að gæðum og aðalkeppnisvöllurinn. Völlurinn verður vitanlega í löglegri keppnisstærð, með fullkominni flóðlýsingu og þar með þurfa knattspyrnuíðkendum tæplega að leita út fyrir Hlíðarenda nema þegar illa viðrar.



Bjarni Ólafur Eiríksson í leik gegn Víkingi Ó í Ólafsvík í Pepsídeildinni í sumar. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Nýr gervigrasvöllur er í byggingu á Hlíðarenda. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Valur varð bikarmeistari í knattspyrnu annað árið í röð. Á myndinni má sjá frá vinstri þá Daða Bergsson, Andra Adolphsson, Nikolaj Hansen, Einar Karl Ingvarsson, Orra Sigurð Ómarsson, Bjarna Ólaf Eiríksson, Hauk Pál Sigurðsson fyrirliða og Kristinn Frey Sigurðsson. Mynd Þorsteinn Ólafs.

Ein af ástæðum þess að ákveðið var að hafa nýja gervigrasvöllinn upp við Friðrikskapellu er sú að þá er styttra fyrir iðkendur að fara úr búningaklefum og auðvelt fyrir foreldra og aðstandendur að fylgjast með, ýmist úr tilbúinni brekku eða frá bílastæðunum.

Flóðljósín hafa þegar verið reist, hitalagnir eru komnar niður, búið að malbika og á einungis eftir að leggja gervigrasið á svæðið en það verður gert vorið 2017 þótt menn hafi dreymt um að það næðist haustið 2016. Kosturinn við það að völlurinn verði ekki klár fyrr en næsta vor er sá að á þeim tímapunkti verður búið að ganga frá öllu svæðinu í kringum völlinn og þá verða engar vinnuvélar á sveimi.

Úthlutað úr Friðrikssjóði

Hlutverk Friðrikssjóðs, sem var stofnaður árið 2015, er að tryggja að allir iðkendur í Val geti staðið straum af þeim kostnaði sem fylgir því að stunda íþróttir í Val og tryggja að ekkert barn þurfi frá að hverfa sökum fjárskorts. Þegar hefur verið úthlutað úr sjóðnum í tvígang en farið er með allar umsóknir sem trúnaðarmál. Umsóknarblöð má finna á heimasíðu Vals, www.valur.is.



Landsliðsmenn heimsóttu Hlíðarenda áður en haldið var á EM í Frakklandi. Birkir Már Sævarsson, Ari Freyr Skúlason, Rúnar Már Sigurjónsson og Eidur Smári Gudjohnsen, Mynd Þorsteinn Ólafs.



Valsarar í 8. flokki í körfubolta fagna Íslandsmeistaratitlinum.

Þrír skipa stjórn sjóðsins en þeir eru Lárus Blöndal Sigurðsson, tilnefndur af aðalstjórn, Hólmfríður Sigurþórsdóttir, tilnefnd af barna- og unglingasviði og Jóhann Már Helgason, framkvæmdastjóri félagsins.

Sjóðurinn er rekinn fyrir sjálfsaflafé og er hægt að styrkja hann með því að hafa samband við skrifstofu Vals.

Árangur Vals á árinu 2016

Árangur Vals var með besta móti á árinu 2016 og standa þar upp úr tveir bikarmeistararitlar. Þann 27. febrúar varð meistaraflokkur karla í handbolta bikarmeistari í nýfunda sinn eftir góðan sigur á Gróttu 25-23. Meistaraflokkur karla í knattspyrnu varð svo bikarmeistari, annað árið í röð, þann 13. ágúst er liðið lagði ÍBV að velli 2-0. Knattspyrnufélagið Valur hefur nú unnið til 111 Íslands- eða bikarmeistaratitla í knattspyrnu, handbolta og körfubolta – sem er að sjálfsögðu met á Íslandi.

Barna- og unglingastarf Vals vann líka fjölmarga frækna „sigra“ á árinu 2016, ber þar hæst að nefna Íslandsmeistaratitla í 8. flokki karla í körfubolta, 4. flokki kvenna í fótbolta, 6. flokki kvenna í handbolta og að lokum í 2. flokki karla í handbolta.

Íþróttamaður Vals 2015

Bjarni Ólafur Eiríksson, fyrirliði meistaraflokks karla í knattspyrnu, var kjörinn Íþróttamaður Vals en athöfnin fór fram á



Valsmenn fagna því að vera komnir áfram í 16-liða úrslit Áskorendabikars Evrópu í handknattleik eftir að hafa lagt að velli norska liðið Haslum í tveimur leikjum. Mynd Þorsteinn Ólafs



Kampakátir stuðningsmenn Vals og þjálfarar í knattspyrnu eftir sigurinn á ÍBV í úrslitaleik í bikarkeppni KSÍ, f.v. Sigurbjörn Örn Hreiðarsson og Ólafur Jóhannesson. Mynd Þorsteinn Ólafs.

gamlárskvöld. Bjarni Ólafur fór fyrir Valsliðinu sem varð bikar-meistari annað árið í röð. Hann er glæsileg fyrirmynd innan vallar sem utan og vel að nafnbótinni kominn.

Rekstur Vals

Eins og undanfarin ár var rekstur Vals verulega þungur árið 2016 og er tapreksturinn nánast eingöngu bundinn við afreks-svið. Erfitt reyndist að afla styrktaraðila og af þeim sökum tölum við núna um Valsvöllinn, Valsheimilið og Valshöllina en ekki Vodafonevöllinn. Vitanlega verður áfram unnið í því að afla fjár fyrir félagið og reynt að „selja“ völlinn og húsaþinginn.

Eins og öllum er kunnugt hefur orðið verulegt launaskrið í landinu og það sama gildir um laun þjálfara og leikmanna meistaraflokka. Það gefur augaleið að það verður sífellt kostnaðarsamara að halda úti afreksflokkum, ekki síst í ljósi samkeppni um „bestu“ leikmennina og því er aldrei mikilvægara en núna að leggja þunga áherslu á yngri flokkana hvað varðar



Íslandsmeistarar Vals í knattspyrnu 40+. Fremri röð f.v. Arnljótur Davíðsson, Sigurbjörn Hreiðarsson, Kjartan Sturluson, Ingólfur Magnússon, Kjartan Hjálmarsson. Aftari röð f.v. Bjarki Stefánsson, Geir Brynjólfsson, Marinó Ólason, Fikret Alomerovic og Jón Gunnar Bergs. Á myndina vantar Gunnar Einarsson og Guðmund Brynjólfsson. Myndina tók Arnar Bill Gunnarsson.



Stemning á meðal áhorfenda á úrslitaleik Vals og Gróttu í bikarkeppni HSÍ. Mynd Baldur Þorgilsson.

aðhald, gæði þjálfunar og bestu aðstæður. Við viljum fyrst og fremst fjárfesta í okkar fólki með því að ráða hæfasta fólkið til starfa.

Rekstur fasteigna Vals hefur hins vegar gengið vel enda fjölgar þeim sífellt sem vilja leigja húsaþinginn félagsins fyrir ákveðna viðburði, svo sem tónleika, árshátíðir og skólaböll. En við verðum að gæta hófs því það er ekki æskilegt að margir æfingartímar falli niður.

Fjósíð lifnar við

Þann 2. desember sl. var hafist handa við endurbætur á Fjósinu sem lá undir skemmdum og var í raun ónothæft. Handknattleiksdeildin tók að sér að hreinsa allt út, klæðningar, glugga, plötur, veggir – þannig að húsið stóð í raun berstripað eftir. Valsmenn hf. hafa tekið að sér að „endurbyggja“ húsið án þess að útlit þess breytist og skipuð hefur verið klúbbhúsnefnd. Halldóri Einarssyni var falið að skipa klúbbhúsnefndina en hún hefur það að markmiði að móta tillögur um það hvernig við viljum nýta húsið, innrétta það og hvers konar stemningu við viljum skapa. Þegar tillögur liggja fyrir verða þær lagðar fyrir aðalstjórn Knattspyrnufélagsins Val sem tekur síðan ákvörðun um framhaldið.



Margrét Lára Viðarsdóttir fyrirlíði Vals var næstmarkahæst í Pepsídeildinni. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Bikarmeistarar Vals í 2. flokki 2016. Aftari röð f.v.: Harpa Karen Antonsdóttir, Eydís Arnarsdóttir, Eva María Jónsdóttir, Rakel Leósdóttir, Valgerður Marija Purusic, Telma Sif Búadóttir, Elma Rún Sigurðardóttir, Miljana Ristic, Diljá Hilmarsdóttir og Nína Kolbrún Gylfadóttir. Fremri röð f.v.: Kristín Ýr Jónsdóttir, Hildur Karitas Gunnarsdóttir, Kristjana Þórdís Jónsdóttir, Þorgerður Einarsdóttir, Ísold Kristín Rúnarsdóttir, Miljana Ristic, Eygló Þorsteinsdóttir og Lea Björt Kristjánsdóttir. Mynd Þorsteinn Ólafs.

Ný tækifæri á nýju ári

Flestum ætti að vera ljóst að það er gífurlega bjart framundan hjá Val, í ljósi þeirra uppbyggingar sem er framundan á svæðinu. Verðmætin eru vel varðveitt hjá Valsmönnum hf. og Hlíðar-enda ses en þegar hefur verið skipaður stýrihópur þessara aðila, auk fulltrúa aðalstjórnar Vals, um mögulegar framkvæmdir á svæðinu, forgangsroðun, sölu á síðustu reitunum, byggingu fjölnota íþróttahúss yfir heilan eða hálfan knattspyrnuvöll og svo framvegis. Það er mikið verk framundan á þessum vettvangi og við í Val verðum að hugsa til næstu 100 ára, fyrir komandi kyn-

slóðir. Þess vegna verður hvert framkvæmdaspor að vera tekið með framtíðarnýtingu að leiðarljósi og hagsmuni iðkenda. Við viljum að Hlíðarendi verði eins fjölskylduvænn og kostur er, að svæðið sé vinalegur fólkvangur og að iðkendur, foreldrar og allir Valsmenn vilji dvelja sem oftast og sem lengst að Hlíðar-enda.

Valsblaðið

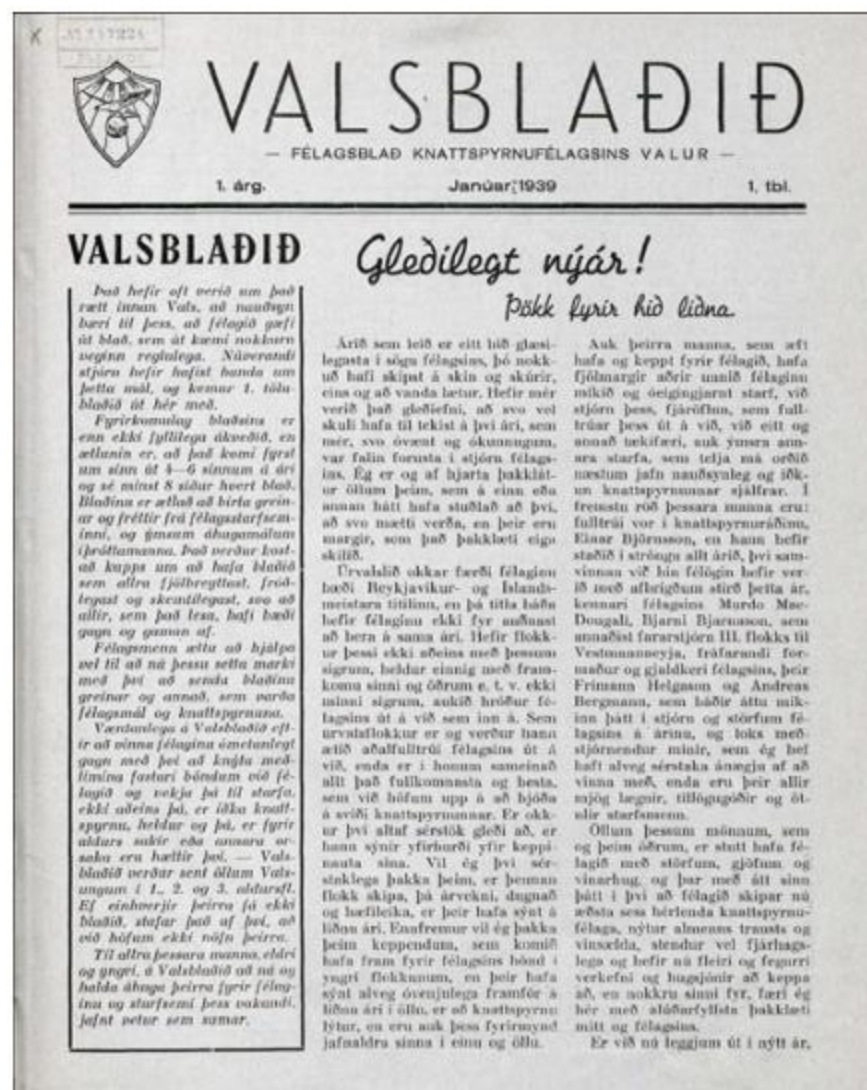
Ein sterkasta hefðin í Val er útgáfa Valsblaðsins í lok árs en Guðni Ólgeirsson hefur haft veg og vanda af blaðinu sem traustur og áreiðanlegur ritstjóri. Þorsteinn Ólafs, Baldur Þor- gillsson og fleiri öflugir Valsmenn taka fjölda mynda allt árið um kring og er starf þeirra ómetanlegt. Við megum aldrei gleyma því að SAGAN er að eiga sér stað um þessar mundir og hana þarf að festa á blað og birta myndir, reglulega – ekki eingöngu á samfélagsmiðlum.

Dásamlegir sjálfbóðaliðar

Valur fær seint fullþakkað þeim sjálfbóðaliðum sem verja mestum hluta af sínum frítíma að Hlíðar-enda til að greiða leið- ina fyrir ungu kynslóðina sem stundar heilbrigða íþróttaiðkun. Það væri vonlaust að reka félag eins og Val, og reyndar alla íþróttastarfsemi, án sjálfbóðaliða. Þeir eru alltaf boðnir og búnir að starfa í kringum leiki; selja miða, grilla hamborgara, undirbúa vellina, taka til og ekki síst vera í forsvari fyrir deildirnar, barna- og unglingsviðið og svo mætti lengi telja. Valur hrópar fjórfalt húrta fyrir sjálfbóðaliðunum en því miður hætta okkur til að taka þeim sem sjálfsögðum hlut – hrósum þeim allt of sjaldan. Stefnt er að því að húa þeim öllum saman að Hlíðar-enda í janúar 2017 og þakka þeim sérstaklega fyrir þeirra störf í þágu félags- ins.

Að lokum óska ég Valsmönnum nær og fjær, iðkendum, þjálf- urum, foreldrum, stjórnarmönnum, stuðningsmönnum, sjálf- bóðaliðum og þeim sem styðja við bakið á félaginu fjárhagslega – gleðilegra jóla og farsældar árið 2017. Það verður ár okkar Valsmanna, enn og aftur.

*Þorgrímur Þráinsson formaður
Knattspyrnufélagsins Vals*



Forsíða fyrsta tölublaðs Valsblaðsins frá 1939.

Mesta glíman í lífinu er ...

Mesta glíman í lífinu er glíman við okkur sjálf. Og í ljósi þess ætti að vera í lagi að fullyrða að mesti sigurinn væri að SIGRAST Á SJÁLFUM SÉR, láta aldrei efann um eigið ágæti, eða óttann við að gera mistök ná tökum á manni.

„Hausinn er erfðasti andstæðingurinn,“ sagði Valsmaðurinn Rúnar Már Sigurjónsson eftir EM í Frakklandi síðastliðið sumar. Hver þekkir ekki hugsanirnar sem laumast aftan að manni annað slagið?: „Ég er ekki nógu góður, ekki nógu klár, ekki nógu fljótur, ég næ aldrei frábærum árangri.“

Hvers vegna að efast um sjálfan sig? Hvers vegna er sjálfsmynd okkar brotin annað slagið? Hvað hefur gerst í lífi okkur frá því við litum dagsins ljós og komust á „keppnisaldurinn“? Skorti okkur umhyggju í æsku, hvatti enginn okkur til dáða, brást skólakerfið, íþróttafélagið, eða hreinlega við sjálf?

„Við sitjum öll á gullkistu,“ sagði Valsmaðurinn Ólafur Stefánsson við mig um daginn þegar við ræddum lífið og tilveruna, sigrana, töpin – mótlætið. Ólafur veit hvað hann syngur því hann lenti í mótlæti á fermingaraldrinum, komst ekki í stórt úrtak handboltakrakka sem voru taldir þeir bestu á Íslandi. Mótlætið varð til þess að hann fór að leggja harðar að sér, alla daga, alltaf – meðvitaður um að litlir, hversdagslegir hlutir dagsdaglega skapa stóra sigra. Óli Stef. varð síðan Íslandsmeistari, bikarmeistari, Þýskalandsmestari, Spánarmeistari, Evrópumeistari, hann komst í heimslíðið og var kjörinn íþróttamaður ársins fjórum sinnum. Mótlætið var hans besti skóli og það að hann gerði sér grein fyrir því að það er ekkert til sem heitir styttri leið að frábærum árangri í lífinu.

Sjálfur spilaði ég í tólf ár með meistaraflokki Vals í knattspyrnu og við vorum yfirleitt sigursælir. Síðustu fimm árin var ég fyrirliði. Þrjú ár þar á undan lék ég með meistaraflokki Víkings frá Ólafsvík. Og ég lék sautján landsleiki. Síðustu tíu árin hef ég unnið með landsliðinu í knattspyrnu og þið getið ímyndað ykkur hvort tíminn á EM í Frakklandi síðastliðið sumar hafi ekki verið lærdómsríkur, enda árangurinn einstakur.

En þar kom mér samt fátt á óvart því ég hef verið meðvitaður um að „litlir hlutir skapa stóra sigra.“ Árangur í



Þorgrímur ásamt Heimi Hallgrímssyni, landsliðsþjálfara karla í knattspyrnu.

íþróttum næst ekki eingöngu með því að búa yfir frábærri boltatækni, æfa aukalega, borða hollan mat og setja sér markið því það skiptir meira máli – **HVERNIG KARAKTER ÞÚ ERT.** Hvernig bregstu við mótlæti og hvað gerir þú í meðbyr og ekki síst: **Hvernig nýtir þú þær TUTTUGU OG TVÆR KLUKKUSTUNDIR sem þú ert EKKI að æfa?**

Klukkan hvað vaknarðu? Fékkstu nægan svefn? Hvað borðar þú í morgunmat? Með hvaða hugarfari ferðu út í daginn? Hvernig kemurðu fram við aðra? Berðu virðingu fyrir kennaranum? Hvaða

bók ertu að lesa, sem hreyfir við þér? Stundarðu hugleiðslu/núvitund? Nærðu að slaka nógu vel á? Hvað læturðu ofan í þig yfir daginn? Ertu leiðtogi í eigin lífi, flott fyrirmynd? Hefurðu hrósað í dag, gert góðverk, sem styrkir líka þína sjálfsmynd? Hendirðu Valsbúningnum á gólfíð eða berðu virðingu fyrir honum? Er herbergið hreint? Vaskarðu upp án þess að vera beðinn um það? Eru foreldrar þínir þjónar í kringum þig? Læturðu heimalærdóm ganga fyrir? Hvað gerir þú þegar enginn sér til? Kennirðu öðrum um ef þér mistekst, ef þú kemst ekki í lið? Með öðrum orðum: Litlir hlutir skapa stóra sigra! Það er engin styttri leið fyrir þig ef þú vilt slá í gegn – slá í gegn fyrir sjálfan þig.

Á hverju einasta ári á ég samtöl undir fjögur augu við fjölda ungra knattspyrnuíðkenda, iðkendur ólíkra liða sem finnst þeir vera að missa af lestinni. Þeim finnst þjálfararinn ósanngjarn og eftirfarandi setningar eru algengar: „Þjálfarinn sér ekki hvað ég er góður. Pabbi segir að ég eigi heima í liðinu. Vinur minn er farinn á reynslu í útlöndum, ekki ég. Ég æfi fullt aukalega.“

Sjálfgagnrýni er takmörkuð og sumir halda að grasið sé grænna hinum megin. Svo skiptir viðkomandi um lið og það sama gerist. Hann skiptir aftur um lið og alltaf er þjálfarinn ekki nógu góður. „En mamma og pabbi segja að ...“



Eiður Smári Guðjohnsen tók þátt í Barcelona-skólanum á Hlíðarenda í sumar.

Frá Barcelonaskólanum á Hlíðarenda í sumar.



Peir þjálfarar, sem ég hef rætt við, segja að foreldravandamál í íþróttum hafi færst í aukana. En til allrar hamingju eru flestir foreldrar til hreinnar fyrirmyndar og þekkja af eigin raun gang lífsins, vita að það þarf að hafa fyrir hlutunum. En einstaka foreldrar skilja ekkert í því að „barnið þeirra“ fái ekki sanngjörn tækifæri. Og þetta gerist líka í meistaraflokki þegar „barnið“ er löngu orðið fullorðið.

Fyrir nokkrum árum varð Ísland Norðurlandameistari í U-17 ára landsliðinu í knattspyrnu. Flestir leikmenn liðsins héldu í atvinnumennsku, töldu að það væri þeim fyrir bestu, æfðu með unglíngaliðum víða í Evrópu, fengu fá tækifæri en Elías Már Ómarsson hélt tryggð við Keflavík, með þolinmæði að leiðarljósi, sannfærður um að hann fengi tækifæri með meistaraflokki. Hann sló í gegn hér heima og er sá eini úr hópi Norðurlandameistaranna sem hefur spilað fyrir A-landslið Íslands. Grasið er ekki alltaf grænna hinum megin og oftast er betra að flýta sér hægt.

Sjálfur þekki ég það að vera 17. maður í Valsliðinu heilt sumar, eftir tvítugt. Ég komst ekki einu sinni á varamannabekkið og varð grautfúll. En gafst ég upp? Nei, ég endurskoðaði allt sem ég gerði yfir daginn og komst í liðið ári seinna. Flaug síðan inn í landsliðið. Mótlætið var minn besti skóli enda hefur eftirfarandi máltæki verið í miklu uppáhaldi: „*Dú ert þinnar eigin gæfu smiður*“. Það eru orð að sönnu, innan vallar sem utan.

Við verðum að gera okkur grein fyrir því að hugsanlega munu aðeins 5% iðkenda í yngri flokkunum ná að spila með meistaraflokki. Kannski ekki einu sinni 5%. Og þar sem engir tveir einstaklingar eru eins hafa alls ekki allir iðkendur áhuga á því að verða afreksmenn en njóta engu að síður félagsskaparins í botn. Ég fullyrði, að þótt ég hafi spilað 179 leiki í efstu deild, orðið þrisvar Íslandsmeistari og tvisvar bikarmeistari, stendur félagsskapurinn upp úr í minningunni, félagarnir sem lögðu sig fram hver fyrir annan,

í blíðu og stríðu. Sú vinátta endist alla ævi.

Það skiptir miklu máli í félaginu okkar að við hjálpumst að við að ala upp börn og ungmenni þannig að þau standi sig vel innan vallar sem utan – eru sjálfum sér og félaginu til sóma í hvívetna. Það verða alltaf vonbrigði fyrir metnaðargjarna iðkendum að ná ekki að spila með meistaraflokki en þegar árin færast yfir áttar maður sig á því að íþróttaiðkun, aginn, mótlætið, meðbyrinn, félagsskapurinn er besti skóli sem til er – hvort sem leikirnir í meistaraflokki voru 0, 20 eða 200. Og reynslan af þessum skóla skilar okkur sem heilsteyptari einstaklingum út í lífið – þar sem við þurfum að glíma við okkur sjálf alla daga. Kannski sigrumst við aldrei á okkur sjálfum en við getum lagt okkur fram, alla daga, hverja einustu mínútu meðvitund um að lífið er núna. Ekki í gær, ekki á morgun – heldur í dag.

Áfram Valur!

Fjölbreytt starfsemi barna- og unglingsviðs Knattspyrnufélagsins Vals

Barna- og unglingsvið er ein af fjórum félagsdeildum Knattspyrnufélagsins Vals

Stjórn barna- og unglingsviðs í samráði við íþróttafulltrúa stýrir barna- og unglingsstarfi í öllum íþróttagreinum félagsins og stuðlar að framgangi, skipulagi og kynningu á yngri flokkum félagsins, stuðlar að jafnrétti iðkenda til að stunda æfingar hjá Val og mótar stefnu í ráðningarmálum þjálfara yngri flokka Vals í samstarfi við yfirþjálfara hversrar deildar og íþróttafulltrúa Vals. Ráðið skal jafnframt stuðla að fjölgun iðkenda og vinna að því að æfingagjöld séu greidd á tilsettum tíma.

Skráðir iðkendur í yngri flokkum Vals í nóvember 2016 eru 848 og starfandi þjálfarar 47. Fjöldi iðkenda er mjög breytilegur á milli flokka, greina og kynja. Best væri fyrir félagið að hafa iðkendafjöldann sem jafnastan á milli flokka.

Viðsnúningur í rekstri með meiri tekjuöflun

Rekstrarárið 2016 hófst í mínus vegna hærri launakostnaðar en fjárhagsáætlun gerði ráð fyrir. Stjórn barna- og unglingsviðs var einhuga um að aukja tekjur frekar en draga saman. Markmiðið er að hafa góða þjálfara og greiða laun sem byggja á reynslu og menntunarstigi þjálf-

ara og styrkja þannig starfið. Tekjuaukningin á árinu varð fyrir tilstilli hækkunar æfingagjalda og ýmissa fjáraflana svo sem jóla- og páskabingós, vorhappdrættis og haustfjáröflunar. Þakkar stjórn sviðsins foreldrum og öðrum sem að þessu komu kærlega fyrir.

Afmælimót Vals í körfubolta var haldið í maí, til stendur að hafa vormót Vals í handbolta 2017 fyrir 8. fl. og fót-boltamót yngri flokka hugsanlega þegar nýr gervigrasvöllur Vals verður tilbúinn. Einnig er áhugi fyrir því að halda mót fyrir stelpur á unglingsstigi í öllum greinum, vonandi verður það að veruleika haustið 2017.

Starfið fær styrki úr íþróttasjóði Rannís, frá einstaklingum og fyrirtækjum að ógleymdum Fálkum. UEFA styrkurinn hækkaði um 1 milljón kr. á þessu ári þar sem Ísland komst á EM. Íþróttafélög á Íslandi fengu mun hærri fjárhæðir sem stjórn barna- og unglingsviðs óskaði að færi beint inn í yngri flokka starfið. Ekki hefur enn orðið af þeirri ósk. Yfirþjálfarar í knattspyrnu óskuðu eftir viðbótarfjárveitingu til styrktarþjálfunar sem var veitt.

Ný gæðahandbók

Töluverður fundartími fer í hefðbundin félagsstörf og viðbrögð við óvæntum upptökum. Stór hluti hefur farið í að innleiða gæðahandbók Vals sem er ætlað að gera starfslýsingar og vinnuferla skýra fyrir íþróttafulltrúa, stjórn barna- og unglingsviðs Vals, yfirþjálfara, þjálfara og aðstoðarfólk þjálfara. Jafnframt á hún að stuðla að góðum samskiptum þjálfara og forráðamanna.

Í gæðahandbókinni er þjálfarahluti sem kynntur hefur verið fyrir þjálfurum Vals og er það von stjórnar barna- og unglingsviðs að vinnubrögð í Val batni enn með tilkomu hennar og markmið yngri flokka starfs náist.

Markmið yngri flokka Vals er að veita

börnum og unglingsum tækifæri til að stunda íþróttir við bestu mögulegu aðstæður og þjálfun þar sem þau geta vaxið og dafnað andlega og félagslega. Hlutverk Vals er að tryggja ánægju iðkenda og forráðamanna.

Endurskinsmerkjum með Valsmerkinu var dreift til allra iðkenda 10 ára og yngri haustið 2015 og einnig fengu nemendur í fyrsta bekk í Háteigsskóla og Hlíðaskóla afhent endurskinsmerki. Nemendur í Austurbæjarskóla gátu nálgast endurskinsmerkin á skrifstofu skólans. Fulltrúar stjórnar barna- og unglingsviðs funduðu með skólastjórnendum hverfaskólanna þar





sem til umræðu voru meðal annars kynningar í skólunum, dreifing endurskinsmerkja og skólaleikar Vals. Þeir hafa verið haldnir á miðstigi við mikla ánægju.

Áhugi er á að hafa einnig skólaleika á yngsta stigi og skólamót á unglingsstigi.

Friðrikssjóður

Athygli skólastjórnenda var vakin á Friðrikssjóði og stjórnendur beðnir um að benda nemendabjónustu skólanna á sjóðinn sem möguleika fyrir einstaklinga sem vantar fjárhagslegan stuðning til að geta stundað íþróttir.

Friðrikssjóður er styrktarsjóður sem á að tryggja jafnan aðgang ungra Valsara að íþróttaiðkun og ferðalögum sem henni



Stjórn barna- og unglingsviðs Vals. Hólmfríður Sigþórsdóttir ritari, Unnur Anna Sveinbjörnsdóttir formaður deildarráðs körfuknattleiks, Guðmundur Breiðfjörð formaður, Dagný Björnsdóttir formaður deildarráðs knattspyrnu, Einar Sveinn Þórðarson, Páll Steingrímsson, formaður deildarráðs handknattleiks og Gunnar Örn Arnarson íþróttafulltrúi Vals. Á myndina vantar Margréti Lilju Guðmundsdóttur.

tengjast. Haustið 2016 fengu nokkrir iðkendur úthlutað úr sjóðnum.

Viðburðadagatal Vals

Viðburðadagatal Vals hefur verið gert opinbert á heimasíðu félagsins. Starfsfólk Vals hefur aðgang að nákvæmara dagatali sem þykir heppilegt fyrir skipulagningu þjálfunar. Þjálfarar eiga til dæmis að nota tímann þegar æfingar falla niður vegna viðburða í húsinu til að heimsækja önnur lið og spila æfingaleiki eða til að styrkja liðsheildina með félagslegum upptökum.

Deildarráð í hverri grein voru stofnuð í nóvember 2016. Deildarráð eru frekari tenging foreldrafélaga flokka Vals við BUS og stjórn félagsins, en samskipti foreldra og félagsins eru grunnur að góðu starfi. Formaður deildarráðs situr í stjórn BUS. Sjá kynningu á deildarráði í blaðinu.



Stjórn barna- og unglingsviðs

Á aðalfundi Vals 2016 gengu þau Kristín Tómasdóttir, Sóley Björt Guðmundsdóttir og Valtýr Guðmundsson úr stjórn barna- og unglingsviðs. Eru þeim þökkúð vel unnin störf í þágu félagsins. Ný í stjórn sviðsins eru Dagný Björnsdóttir, Páll Steingrímsson og Unnur Anna Sveinbjörnsdóttir.

Guðmundur Breiðfjörð (formaður, fulltrúi í aðalstjórn Vals),
Hólmfríður Sigþórsdóttir (ritari),
Einar Sveinn Þórðarson,
Margrét Lilja Guðmundsdóttir,
Dagný Björnsdóttir (formaður deildarráðs knattspyrnudeildar),
Páll Steingrímsson (formaður deildarráðs handknattleiksdeildar),
Unnur Anna Sveinbjörnsdóttir (formaður deildarráðs körfuknattleiksdeildar).



Messað yfir leikmönnum

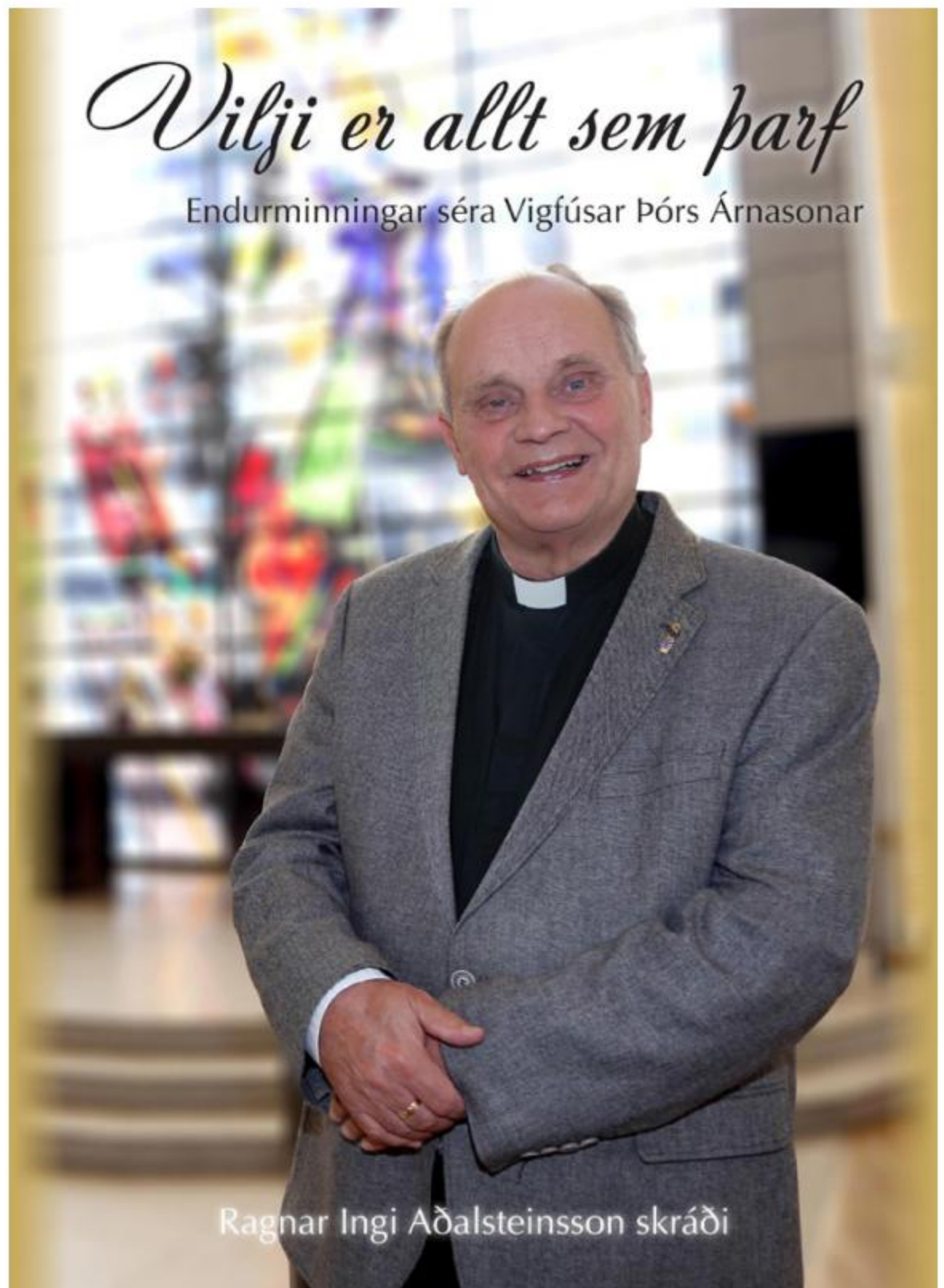
Í haust komu út hjá Bókaútgáfunni Hólum endurminningar prestsins og Valsmannsins Vigfúsar Þórs Árnasonar, skráðar af Ragnari Inga Aðalsteinssyni. Að sjálfsögðu ber Val talsvert á góma í bókinni og verður hér gripið niður í stutta frásögn þar sem klerkur messaði yfir meistaraflokksleikmönnum félagsins í karlaflokki

Það var þannig að handboltaliði Vals hafði alla jafna gengið mjög vel. Þeir voru tvímælaust eitt besta liðið héraendis. En svo gerist það eitt tímabilið að þeim gekk ekki vel og þeir tapa hverjum leiknum eftir annan. Það stakk mig að andrúmsloftið virtist vera neikvætt og þrungið ásökunum og reiði. Þannig eiga íþróttamenn auðvitað ekki að haga sér.

Þá var það einn daginn að þjálfari þeirra kallaði á mig. Þetta var sjálfur Þorbjörn Jensson fyrrum landsliðsmaður, mikill klettur og sjálfur langreyndur á gólfinu. Þorbirni var ljóst að það var eitthvað í hugarfarinu sem var að þvælast fyrir þeim. Hann stakk upp á að ég kæmi inn í búningsklefann fyrir einn leikinn og segði eitthvað við þá. Mér leist í fyrstu ekkert á hugmyndina. „Hvernig heldurðu að þeir taki því,“ spurði ég, „að fá prest til að skipta sér af þjálfuninni“. En svo sló ég til og mætti hálf tíma fyrir leikinn. Þorbjörn var búinn að láta þá vita af mér og þeir sátu þarna hljóðir og dálítið undrandi meðan ég ræddi við þá. Ég sagði við þá:

„Strákar, ég hef tekið eftir því að þetta hefur ekki verið að ganga vel hjá ykkur undanfarið, þið eruð margfaldir Íslandsmeistarar ár eftir ár en núna eruð þið að tapa hverjum leiknum eftir annan. Það vekur líka athygli mína, þegar ég horfi á ykkur spila, að þið eruð alltaf að finna að hver hjá öðrum, skammast og senda á milli ykkar alls konar grófar og meiðandi athugasemdir í staðinn fyrir að gefa hver öðrum klapp á öxlina og uppörvandi orð eins og samherjar eiga að gera.“

Ég talaði á þessum nótum um stund en svo bað ég alla að lúta höfði í bæn og biðja fyrir leiknum og að þetta færi að ganga vel, að þeir sýndu hver öðrum virðingu og samhug. Þeir voru bara ánægðir með þetta. Svo var farið með Faðirvorið í lokin, endað á amen og svo varð stutt þögn. Þá þrumaði ég, hátt og ákveðið á tvöföldum raddstyrk yfir hópinn: „Og svo rúllið þið þeim upp!“ Þeir



Vilji er allt sem þarf

Endurminningar séra Vigfúsar Þórs Árnasonar

Ragnar Ingi Aðalsteinsson skráði

Vilji er allt sem þarf. Endurminningar séra Vigfúsar Þórs Árnasonar sem lét af störfum fyrr á þessu ári eftir að hafa þjónað sem sóknarprestur í 40 ár, fyrst á Siglufirði og seinni hluta starfsævinnar í Grafarvogi.

komu allir og tóku í höndina á mér og ég kallaði svo á eftir þeim: „Neglið þá!“

Það var ekki nóg með að þeir ynnu þennan leik með glæsibrag heldur töpuðu

þeir ekki leik á tímabilinu eftir þetta og urðu Íslandsmeistarar.

*Guðjón Ingi Eiríksson
tók saman*

Væri gaman að komast upp í efstu deild

Ingimar Aron Baldursson er 18 ára og leikur körfubolta með meistaraflokki

Nám: Nemandi við Verzló.

Hvað ætlar þú að verða: Atvinnumaður í körfubolta eða eitthvað tengt viðskiptum.
Af hverju Valur? Ég var í Val tímabilið áður en ég fór út til Spánar, ég bætti mig alveg heilan helling sem leikmaður þetta fyrsta ár í Val, ætli ég hafi ekki viljað fara aftur til liðsins sem í rauninni bjó mig til og hafði trú á mér fyrst á undan öllum öðrum og svo hef ég mikla trú á hópnum okkar þetta árið og það væri gaman að komast upp í efstu deild.

Uppeldisfélag í körfubolta: Upprunalega er ég frá Ísafirði og spilaði því með KFÍ (Vestra).

Segðu frá reynslunni af að leika í fyrria á Spáni: Það var svolítið öðruvísi en það sem maður er vanur frá Íslandi.

Umgjörðin er mun stærri í körfunni þarna úti og lögð áhersla á allt aðra hluti. Þjálfunin var strangari og það var meiri agi. Mér fannst hins vegar furðulegt að sjá hversu slæm aðstaðan er miðað við Ísland, hér heima er parket alls staðar, en úti var maður stundum að spila í höll fyrir 5–10.000 manns eða á gömlum dúk sem hefur ekki verið þrífinn síðan hann var settur á gólfid. Mér fannst alveg ótrúlega þægilegt að venjast spænska leikstílnum, sem er aðeins frjálsari en til dæmis íslenski eða bandaríski boltinn. Mér fannst mjög gaman að spila spænskan körfubolta og hver veit nema maður leitist við það að fara þangað í framtíðinni.

Af hverju körfubolti: Körfubolti var í rauninni það eina sem var í boði, mamma og pabbi kynntust í körfunni og svo spiluðu þau bæði í gegnum mest alla æsku mína og svo varð ég sjálfur bara heltekinn af leiknum mjög snemma.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum: Þau eru fá sem engin, körfubolti hefur verið nr. 1, 2 og 3 frá því ég var 5 ára. Samt var ég rosalegur striker í fótbolta þegar ég var yngri.

Eftirminnilegast úr boltanum: Örugglega þegar við unnum riðilinn okkar á Spáni og urðum meistarar og fórum þá á útsláttarmót af 32 bestu liðum Spánar, þar

voru Real Madrid, Barcelona og fleiri topplið. Svakaleg stemning á leikjunum og það var ekki verra að fá titilinn stíga-hæsti maður mótsins eftir á. Þessi vika verður lengi í minnum höfð.

Ein setning eftir síðasta tímabil: Untemporada instructivo y constructivo. Uppbyggilegt og lærdómsríkt tímabil.

Markmið fyrir næsta tímabil: Komast í College í Bandaríkjunum.

Besti stuðningsmaðurinn: Það eru án nokkurs vafa mínir bestu vinir, þeir Róbert Snær Heimisson og Jón Arnar Stefánsson. Mæta á alla leiki og gera svo grín að mér ef ég spila illa.

Erfiðustu samherjarnir: Það er erfiðast að spila á móti Urald King, Kananum okkar. Hann hoppaði svo hátt að hann blokkaði mig einu sinni nánast með olnboganum. Fáránlega góður íþróttamaður.

Erfiðustu mótherjarnir: Ætli það sé ekki klisjan að það ert þú sjálfur sem er þinn erfiðasti mótherji.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val: Það er hún Hallveig Jónsdóttir, mjög góð í því að „dab-a“ og almennt bara mjög athyglisverð.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val: Það kemur bara einn maður til greina, Gunnar Andri Viðarsson, 206 sm af hreinni fagmennsku í þeim dreng.

Hvernig lífst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val: Mér lífst svo sem bara mjög vel á yngri flokka Vals, mikið af ungum og efnilegum strákum, mætti hins vegar leggja aðeins meira í það að fjölga iðkendum.

Mottó: „OPA“ sem stendur fyrir Outcome-Purpose-Action, fékk þetta mottó frá frumkvöðlinum Tony Robbins. Þetta mottó er það sem ég reyni að fylgja til þess að ná árangri.

Við hvaða aðstæður líður þér best: Aleinn í íþróttasal.

Fyrirmyndir þínar. Hef alltaf borið virðingu fyrir vinnuseminni í Cristiano Ronaldo, svo eru náttúrulega hæfileikarnir hans Lionel Messi eitthvað til að dást að.



Draumur um atvinnumennsku í körfubolta: Þeir eru stórir og miklir.

Landsliðsdraumar þínir: Þeir verða vonandi bráðlega að veruleika, segi ekki meira en það.

Hvað einkennir góðan þjálfara: Að mínu mati er það vitneskja um körfubolta, svo líka það að geta tengt við leikmennina og gefið þeim ráð. Það er alltaf gaman að fá góð ráð og sérstaklega frá góðum þjálfurum.

Besta bíómynd: The Dark Knight. Svo eru þarna nokkrar körfuboltamyndir sem eru góðar, til dæmis He got Game með Ray Allen í aðalhlutverki.

Besta bók: Viðhorf mitt í lífinu breyttist mikið eftir að ég las The Secret eftir Rhonda Byrne. Svo það mætti segja að það væri besta bók sem ég hef lesið.

Uppáhalds erlenda körfuboltafélagið: BVM2012 þessa stundina, Golden State Warriors eru líka ofarlega á þessum lista.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi: Þjálfarateymið okkar samanstendur af einum mest menntaða körfuboltaþjálfara Íslands og lærimeistara hans sem er afar metnaðarfullur og uppkomandi þjálfari en hann heitir Víkingur Goði. Það finnst mér alls ekki slæmt combo.

Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera: Ég myndi mögulega skipta um parket og örugglega fjárfesta í skotvél fyrir körfuboltann.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda: Aðstaðan er sú allra besta á landinu, enginn vafi um það.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum: Ég vil sjá Val vera að berjast um titilinn í öllum íþróttagreinum, bæði karla og kvenna.

Gríðarlegar breytingar á Hlíðarendareit

Hlíðarendasvæðið er að taka á sig nýja mynd og byggingaframdæmdir eru í fullum gangi á Hlíðarendareit og unnið er að undirbúningi framkvæmda á öllum reitnum.

Allir sem koma að Hlíðarenda taka eftir byggingakrönum á svæðinu og miklum framkvæmdum. Um langan tíma hefur Brynjar Harðarson unnið að málum Hlíðarendareits og starfar nú sem framkvæmdastjóri Valsmanna hf. ásamt fleira góðu fólki og hefur hann staðið þar vaktina á öllum vígstöðvum. Valsblaðið heimsótti Brynjar á skrifstofuna í gamla íspróttahúsinu að Hlíðarenda á drugnalegum, dimmum og blautum desembermorgni en það var létt yfir honum. Þótt í mörgu sé að snúast hjá honum gaf hann sér tíma til að sýna blaðamanni Valsblaðisins framkvæmdasvæðið og svara nokkrum spurningum til að upplýsa lesendur blaðsins um stöðu mála á Hlíðarendareitnum og hvers megi vænta í nánustu framtíð. Það er afar fróðlegt að fá leiðsögn Brynjars um framkvædasvæðið og sjá og heyra m.a. um endurbætur á Fjósínu og framtíðardrauma um notkun þess, Friðriks-torg sem mun skapa nýja möguleika fyrir útisamkomur, tengi-byggingu milli íspróttamannvirkja og fjóssins, nýja gervigrasvöllinn og skipulag hans, nýja battavelli og nýtingu á gamla gervigrasvellinum og þannig mætti lengi telja. Það er a.m.k. alveg ljóst að þegar þessar framkvæmdir verða orðnar að veruleika þá er ekkert íspróttafélag á Íslandi með eins góða útiadstöðu



Brynjar Harðarson framkvæmdastjóri Valsmanna hf. í Fjósínu en unnið er að gagngerum breytingum á því og nánasta umhverfi.



Verkfundur um framkvæmdir á Hlíðarendareit í desember. Samhentur hópur.

til knattspyrnuíðkunar. Einnig er áhugavert að heyra um fyrirhugað knattshús að Hlíðarenda en það mál er enn í mótun. Loks er tilkomumikið að sjá og heyra um aðrar framkvæmdir á svæðinu, ekki síst íbúðablokk og verslunarhúsnæði sem unnið er að af fullum krafti. Valsblaðið fylgdist með Brynjari ræða við verk-taka og teymið sem heldur utan um framkvæmdir en þar var greinilega um samhentan hóp að ræða. Það er greinilegt að Brynjar brennur fyrir starfinu og er drifinn áfram af miklum metnaði og eldmóði fyrir hönd Vals og sér fyrir sér öflugasta íspróttastarf á landinu á Hlíðarenda í komandi framtíð þar sem íspróttamannvirkinn og aðstaða verði öll í fremstu röð. Brynjar svaraði góðfúslega nokkrum spurningum um framkvæmdirnar á Hlíðarenda.

Hver er staðan á Hlíðarendareitnum eftir dóm hæstaréttar í júní sl. og hvaða breytingar verða á svæðinu árið 2017?

„Dómurinn breytti algjörlega stöðunni og eftir hann hafa bæði eiginlegar framkvæmdir farið af stað, sem og undirbúningur fyrir framkvæmdir á öllum byggingarreitum Hlíðarendareits. Vinna við hönnun sem og vegaf framkvæmdir hafa verið í undir-



Handboltastrákar rífa gömlu innviðina úr Fjósinu.

búningi undanfarin ár og því var allt tilbúið undir eiginlegar framkvæmdir þegar dómurinn féll. Það hafa því orðið gríðarlegar breytingar á reitnum nú á síðustu mánuðum.“

Hvaða bygging er að rísa að Hlíðarenda um þessar mundir?

„Núna standa yfir byggingaframkvæmdir við Hlíðarenda 4. Þetta er 4. hæða bygging með verslunarhúsnæði á jarðhæð og síðan þremur íbúðarhæðum þar sem verða 40 2ja og 3ja herbergja íbúðir. Stefnt er að því að framkvæmdum ljúki fyrir júl 2017 og þá munu fyrstu íbúarnir flytja inn á Hlíðarendareit.“

Hvernig verður umhverfi í kringum gervigrasvöllinn sem er að rísa? Og hvenær verður hann tilbúinn?

„Framkvæmdum við nýja gervigrasvöllinn er að mestu lokið og aðeins eftir að setja grasmottuna ofan á völlinn. Það er því lokið öllum framkvæmdum við hitalagnir, vatnsúðunarkerfi og fljóðljós, sem gefa mun 350 luxa strykr. Allt umhverfi vallarins mun verða mjög glæsilegt með lágum mönum á langhlíðum vallarins, steiptum stöðvegg á suðurhlíð og síðan hærri hljóðmön út að Bústaðavegi. Þessi umgjörð mun bæði skapa mjög gott rými fyrir áhorfendur auk þess veita þær gott skjól og hljóðvörn frá umferð um Bústaðaveg.“

Hvað getur þú sagt okkur um Friðrikstorg?

„Tilkoma Friðrikstorgs er spennandi og hefur mikil áhrif á allt nærsvæði íþróttamannvirkja okkar. Það verða einnig töluverðar breytingar á aðgengi niður á völlinn frá íþróttahúsinu með tilkomu torgsins, sem kemur framan við Fjósið, gamla íþróttahúsið og kapelluna. Á þessu torgi er einnig áformað að skapa aðstöðu fyrir ýmsar uppákomur og viðburði. Gert er ráð fyrir að þarna megi reisa u.þ.b. 400 fermetra tjald, sem kæmi að góðum notum, t.d. við mótahald og þegar áhangendur félagsins koma saman fyrir stóra leiki eins og bikarúrslitaleiki. Minnismerkið um séra Friðrik mun verða flutt á mitt torgið og skapa því fallegt yfirbragð og stytta séra Friðriks veglegan sess.“

Hvað er að fréttu af Fjósinu?

„Það eru hafnar framkvæmdir við endurbætur á Fjósinu og tók handknattleiksdeild Vals að sér að rífa út allar innréttingar, veggi og gólf úr húsinu og fjármagnaði með því þátttöku sína í Evrópukeppninni og er mjög ánægjulegt að sjá að enn séu menn tilbúnir að vinna sjálfbodavinnu fyrir félagið. Það er áformað að grunnframkvæmdum verði lokið 11. maí nk. og öllum framkvæmdum á næsta ári. Þarna mun Fjósið fá fyrri sess ásamt því að það verður stækkað um 50 fermetra. Það hefur verið sett á legg byggingarnefnd undir foryrstu Halldórs Einarssonar og er



Gömlu húsin á Hlíðarenda og fyrirhuguð tengibygging á milli þeirra.

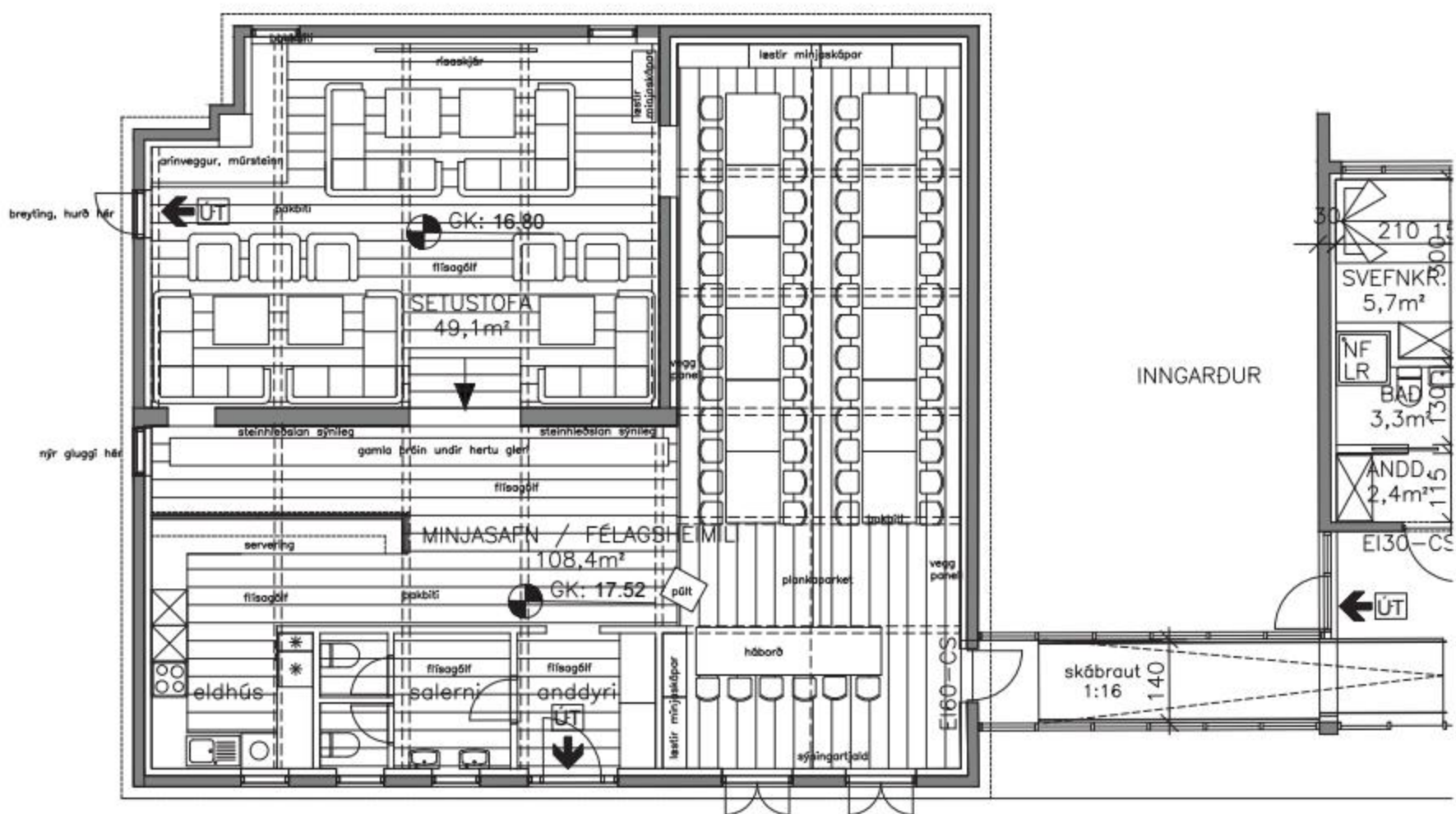
markmiðið að bæði byggja upp skemmtilegt félagsheimili sem verður vísir að minjasafni og síðan að þetta húsnæði geti nýst með kapellunni og þeim viðburðum sem þar eru haldnir.“

Flestir spyrja um knattús eða fjölnota íþróttahús, hver er staðan á því og hvort verður byggt yfir heilan eða hálfan fótboltavöll?

„Það er ekki búið að taka ákvörðun um hvor valkosturinn verður ofaná. Það er mikill vilji til að byggja hús yfir heilan völl þannig að þar sér fullkomin keppnisástaða. Hins vegar er hálf t hús meira en nóg til að fullnægja æfingapörf Vals. Til þess að Valur geti byggt hús yfir heilan völl þarf að tryggja fjárhagslega afkomu með leigusamningum til langs tíma. Þeir sem hafa talað



Unnið er af fullum krafti við byggingu verslunar- og íbúðarhúsnæðis á Hlíðarendareit. Frá vinstri: Brynjar Harðarson, Hörður Pétursson verkefnisstjóri, Páll Guðnason staðarstjóri LNS, Þorvarður Kristófersson byggingastjóri LNS og Bartosz Dziub tæknimaður LNS (byggingaverktaki).

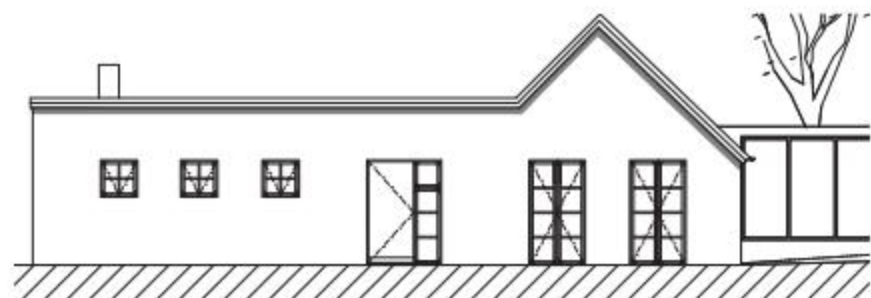


Hönnunargrunnur og grunnmynd að endurbættu Fjósi.

fyrir heilu húsi hafa réttilega bent á að þeirra sé eina deiliskipulagða knattúsið í Reykjavík og mun falla einstaklega vel inn í umhverfi sitt á núverandi byggingarstað þar sem það nánast hverfur inn í umhverfið og veldur því ekki þeirri sjónmengun sem margir telja að sé af þessum risavöxnu húsum. Það er því unnið að því að skapa heilu húsi rekstrargrundvöll og takist það munu framkvæmdir væntanlega hefjast á næsta ári. Ásamt knattúsi verður byggð forbygging upp á fjórar hæðir og getur orðið 2.500–4.000 fermetrar að stærð, allt eftir því hversu stórt knattúsið verður. Þarna er fyrirhugað húsnæði undir leikskóla, sjúkrahjálfun og síðan gistihvergi á efri hæðum.“

Verður gamla gervigrasið nýtt undir battavöllum?

„Já hugmyndir okkar snúa að því að breyta þessum velli þannig að hann verði ekki eiginlegur knattsprynuvöllur heldur



Fyrirhugað útlit á Fjósinu að utan.

æfingasvæði sem skipt verður niður í mörg sérhæfð æfingasvæði, s.s. battasvæði en við erum að kaupa sérhannaða hreyfanlega batta fyrir þetta svæði, fimm manna velli og jafnvel battavelli með járnrind og neti yfir. Með þessu móti skapast frábært æfingasvæði fyrir tækni- og séræfingar bæði yngri- og meistara-flokka félagsins.“



Framkvæmdir við nýja gervigrasvöllinn á Hlíðarenda sem tekinn verður í notkun vorið 2017. Mynd Þorsteinn Ólafsson.



Guðmundur Breiðfjörð, Gunnar Örn Arnarson og Hólmfríður Sigþórsdóttir stýrðu fundi þar sem gæðahandbók var formlega tekin í notkun.

Gæðahandbók yngri flokka Vals

Í nóvember 2016 var gæðahandbók yngri flokka Vals formlega tekin í gagnid

Markmið gæðahandbókarinnar er að gera starfslýsingar og vinnuferla skýra. Jafnframt á hún að stuðla að góðum samskiptum þjálfara og forráðamanna.

Auk starfslýsinga fyrir yfirþjálfara, þjálfara og aðstoðarfólk þjálfara eru líka lýsingar fyrir iðkendur, félög forráðamanna, íþróttafulltrúa, deildarráð og stjórn barna- og unglingasviðs Vals.

Í gæðahandbókinni kemur meðal annars fram að framkvæmdastjóri félagsins ber ábyrgð á því að starfsmenn starfi eftir stefnu sem félagið setur hverju sinni og að allir nýir þjálfarar fái viðunandi kynningu á félaginu, gildum þess, siðareglum og gæðahandbók.

Fleiri þættir handbókarinnar snúa til dæmis að ráðningu þjálfara, æfingatöflu, dómaramálum, dómaramámskeiðum, ferðalögum, uppskeruhátíðum og fjáröflunarmótum Vals.

Varðandi sjúkraþjálfun kemur meðal annars fram að sjúkraþjálfari félagsins fundi með þjálfurum yngri flokka til að tryggja rétta styrktarþjálfun.

Æskilegt sé að sjúkraþjálfarar mæti á æfingar allra flokka, kenni t.d. teygjur og forvarnaræfingar.

Stjórn barna- og unglingasviðs er ábyrg fyrir handbókinni en hún var skrifuð í samráði við yfirþjálfara. Ætlunin er að gæðahandbókin sé lifandi plagg, uppfærð árlega sé þörf á því.

Á fundi með öllum þjálfurum yngri flokka Vals þann 22. nóvember 2016 fengu allir starfandi þjálfarar og aðstoðarfólk þjálfara afhentan þjálfarahluta gæðahandbókarinnar.

Þar eru starfslýsingar þjálfara auk gátlista sem hver þjálfari getur skoðað sig í.

Í þjálfarahlutanum eru auk þess upplýsingar um uppskeru-



Guðmundur Breiðfjörð formaður barna- og unglingasviðs afhendir Þorgrími Þráinssyni formanni Vals eintak af þjálfarahluta gæðahandbókarinnar.

hátíðir, foreldrafundi, starfsemi foreldrafélaga og hlutverk iðkenda.

Er það von stjórnar barna- og unglingasviðs að gæðahandbókin hjálpi til við að stilla saman strengi starfsfólks félagsins, auka gæði starfsins og ánægju iðkenda.

Hólmfríður Sigþórsdóttir barna- og unglingaráði Vals.

Ný deildarráð yngri flokka

Nú í haust voru stofnuð deildarráð í Val, starfseiningar innan barna- og unglingsviðs. Ráðin eru þrjú, eitt í hverri deild

Í deildarráði sitja mæður og feður úr ólíkum flokkum og sem flestum skólum hverfisins, einnig eru í deildarráði fulltrúar iðkenda utan hverfisins.

Markmið deildarráðanna er að skapa tengingu milli foreldrafélaga yngri flokka hjá Val og stjórnar barna – og unglingsviðs, formaður deildarráðs situr í stjórn þess.

Ráðin funda með íþróttafulltrúa a.m.k. tvisvar á tímabili, veita íþróttafulltrúa og yfirþjálfara aðhald og tryggja að gæðahandbók sé framfylgt. Einnig er hugmyndin að ráðin hjálpi til við að halda fjáröflunarmót og aðra fjáröflun sviðsins.



Deildarráð Vals í handknattleik. Frá vinstri: Auður Huld Kristjánsdóttir, Páll Steingrímsson formaður deildarráðs, Friðrik Hjörleifsson, Inga Baldursdóttir og Arna Þórey Þorsteinsdóttir. Á myndina vantar Gunnar Þór Möller.



Deildarráð Vals í knattspyrnu. Frá vinstri: Gunnar Kjartansson, Þórhallur Friðjónsson, Hilmar Hilmarsson, Gísli Björgvinsson, María Hjaltalín, Oddný Sturludóttir og Dagný Björnsdóttir formaður deildarráðs eru fyrir framan. Á myndina vantar Sóleyju Björt Guðmundsdóttur og Sölku Grétarsdóttur.



Deildarráð Vals í körfuknattleik. Frá vinstri: Sigríður Eypórsdóttir, Unnur Anna Sveinbjörnsdóttir formaður deildarráðs, Sveinn Birkir Björnsson, Unnur Leifsdóttir og Einar Jón Ásbjörnsson.

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Antony Karl Gregory

Ari Guðmundsson

Arnar Daði Arnarsson

Ásgerður Hrönn Sveinsdóttir

Ásmundur Indriðason

Ásta Björk Sveinsdóttir

Axel Kristjánsson

Azazo hf

Battar-einkaþjálfun í knattspyrnu

Benedikt Steinþórsson Kroknes

Átrúnaðargoð í heimsókn á Hlíðarenda

Iðkendur Vals fengu óvænta og ánægjulega heimsókn áður en þeir fóru til Frakklands á EM í knattspyrnu þegar Valsmenn í íslenska landsliðinu og landsliðshetjurnar Gylfi Þór Sigurðsson og Aron Einar Gunnarsson landsliðsfyrirliði komu að Hlíðarenda. Þeir gáfu sér góðan tíma í að gefa iðkendum eiginhandarítanir á búninga, myndir og fleira ásamt því að vera með krökkunum á fjölmörgum myndum sem voru teknar á svæðinu. Meðfylgjandi myndir tala sínu máli og gleðin í andlitum iðkenda leyndi sér ekki við að fá átrúnaðargoðin í heimsókn. Ragnar Sigurðsson leit einnig við að Hlíðarenda



Valur skokk til Lyon í Frakklandi sem ein fjölskylda

Samhentur hópur í Valur skokk tók þátt í Lyonmaraþoninu í haust

Það var samhentur Valshópur sem var mættur út á Flugstöð Leifs Eiríkssonar snemma morguns í október. Lyonmaraþonið 2016. Já þangað var förenni heitið. Flestir Valsarar hófu ferðalagið fimmtudaginn 27. október, aðrir flugu daginn eftir, á föstudegi. Hlaupið sjálf var svo á sunnudeginum 29. október.

Rauða Valstreyjan var komin ofan í tösku og allt reddy. Þetta voru búnar að vera spennandi vikur fyrir maraþonið, undirbúningur var algjörlega frábær og veðrið lék við okkur á æfingartímabilinu. Valsskokkarar urðu sem ein fjölskylda og bestu vinir. Það verða allir nánari, allir eru að keppast við að ná sama markmiðinu, allir passa hver upp á annan og gefa góð ráð. Hópurinn þéttist og kynnist enn betur.

Flugið gekk eins og í sögu til Parísar og þaðan var svo haldið í lest til Lyon í tæpar 2 klst. Létt hjal, fimmaurabrandarar og almennt sprell og spjall gerði ferðalagið auðvelt og áður en við vissum af vorum við komin á hótelið. Mjög gott hótél í um 1,5 km. fjarlægð frá Bellecour aðaltorginu. Þar hófst hlaupið og endaði ásamt hlaupamessunni þar sem öll hlaupagögn voru sótt.

Föstudagurinn tók á móti hópnum með sól og blíðu og á dag-skránni var að reima á sig hlaupaskóna, liðka sig með léttu skokki og æfa að hlaupa í hita og sól. Hlaupamessan var úti

undir berum himni í sólinni, góð stemning og útitjöld á torginu. Fullt af fólki, tjöld með söluvarningi og smakki. Einhverjir versluðu sér nýja sokka, stuttbuxur, gel, sölt o.fl. Við nutum okkar vel í frönsku matarborginni Lyon en varla er hægt að hugsa sér betri borg til að borða góðan mat með kolvetnahleðslu í huga. Allir að verða tilbúnir fyrir stóra daginn. Það má segja að hópurinn hafi hist kvölds og morgna og um miðjan dag þó að peppfundurinn í lobbýinu kvöldið fyrir keppni væri einna dýrmætastur þar sem síðustu ráðleggingar og samráð var viðhaft. Það sló verulega á fiðringinn sem kominn var í mannskapinn að hittast og geta losað um mesta andlega stressið. Keppnisdagurinn rann upp, skýjað, hálf sól og 18 stiga hiti, þetta gat ekki verið betra. Hópurinn hittist á aðaltorginu þar sem fólk gerði sig klárt, þeir sem áttu sama ráshóp söfnuðust saman og fikruðu sig á sinn stað.

Mikill fjöldi og stemning var í þröngum götunum sem leiddi okkur nær rásmarkinu. Við vorum þrjár saman sem fylgdumst að í upphafi hlaupsins, allar að hlaupa okkar fyrsta maraþon. Við stöldrúðum við á minna torgi þar sem var dúndrandi stemnings- tónlist og þjálfarar sem sáu um upphitun á upphækkun svidi. Torgið var umlukið tilkomumiklum fallegum íbúðarbyggingum



Helga, Sunna, Berglind, Jóhanna, Inga í góðum gír eftir hlaup.



Inga, Erla og Edda alsælar og sáttar.



Pau taka sig vel út. Fv. Pétur Örn, Gísli formaður Valsskokks til margra ára, Pétur Fannar og Sólrún.



Yndishjónin Ella og Óskar þjálfari að spóka sig á hlaupamessunni.



Pátttakendur í Lyon maraþoni, 42,2 km., 21,1 km. og 10 km. Aftari röð frá vinstri: Pétur Örn Sigurðsson, Thomas Skov Jensen, Halldóra Hálfðánardóttir, Rannveig Jónasdóttir, Sólrún Helga Ingibergsdóttir, Pétur Fannar Hjaltason, Óskar Jakobsson, Berglind Steinsdóttir, Daníel Gauti Georgsson, Atli Viðar Thorstensen, Gísli Vilberg Hjaltason, Ólafur Freyr Hjálmsón, Inga Rut Gylfadóttir, Helga Salóme Ingimarsdóttir, Hilmar Karlsson, Stefán Alfredsson. Fremri röð: Elín Gísladóttir, Edda Dröfn Daniélsdóttir, Ragna María Ragnarsdóttir, Kolbrún Kolbeinsdóttir, Jóhanna Bergmann, Soffía Ámundaóttir, Krístrún Jóhannesdóttir, Þórdís Hrönn Pálsdóttir, Sunna Björg Aðalsteinsdóttir situr fyrir framan.

Þar sem íbúar og heilu fjölskyldurnar voru búnir að koma sér fyrir út í glugga og út á svalir að taka morgunleikfíminna í takt við upphitunarleiðbeinendur og okkur hin. Skot úr byssu og hlaupið var hafið. Mannfjöldinn fíkraði sig áfram, meðfram Rhone ánni. Leiðin var frá upphafi ekta frönsk og fjölbreytt og við pössuðum upp á að njóta leiðarinnar í botn. Fallegar byggingar, beggja vegna árinna, brýr yfir hana, hlaup inn í göng, gróður, yndislegt útsýni ásamt því að fá góða hvatningu frá áhorfendum, lúðrasveitum og hljómsveitum. Þetta gat ekki verið betra.

Á 28 km. var frábæra íslenska klappliðið mætt á hliðarlínuna og það var æðislegt. Hvatning, bros, gleði og high five, algjörlega ómissandi. Þau voru svo flott og sammála því hversu gott var að hafa okkur öll í eins rauðum Valsbolum sem gerði það auðvelt fyrir þau að sjá okkur. Við blésum auðvitað ekki úr nös og skokkuðum þetta létt á meðan þau sáu til. Fallegur garður, fallegt nýuppgergt svæði meðfram ánni, setþrep, bryggjur og byggingar sem maður gat ekki annað en tekið eftir er ómetanlegt í löngu hlaupi sérstaklega þegar maður vill dreifa huganum frá þreytu sem óneitanlega var farin að segja til sín.

Síðustu km. voru að sjálfsögðu þungir, en nú var að koma að því, ég var farin að sjá í markið. Þreytan gleymdist, troðfull gata af áhorfendum sem hvöttu okkur til dáða, Íslendingar mættir brosandir út að eyrum að hvetja – marklínun með blöðrum og húllumhæi. Vá þetta var frábært – brosandir út að eyrum og með kökk í hálsi, já þetta er að takast, yfir marklínuna – fyrsta maraþonið í höfn, verðlaunapeningur, gleði, þakklæti, gleðitár, en svoleiðis var þetta. Yndisleg tilfinning. Tíminn minn 4.04.26. Fullkomlega sátt og leið ótrúlega vel á sál og líkama.

Valsarar féllust í faðma eftir maraþonið

Valsarar voru búnir að mæla sér mót eftir hlaupið á flottu sólríku horni þar sem hægt var að fá sér hressingu. Fallist var í faðma, knús og kjass. Þegar Valsarar bættust í hópinn var tekið á móti hinum sama sem sönnum sigurvegara og reglulega tekið íslenska víkinga húh-ið. Frábær árangur þar sem allir komust í mark, 10 km., hálf og heilt maraþon. Flestir án meiðsla, nokkrir náðu sínum persónulega besta tíma (pb), sem er alltaf auka rós í hnappgatið og svo einhverjir að taka þátt í sínu fyrsta heila maraþoni. Allir mega vera stoltir og sáttir. Frábær árangur og þakklæti, spjall, myndatökur, hlaupasögur, reynslusögur, bros, hlátur, grátur, skálað. Eftir þessa gleðistund, gleðivímu var svo haldið heim á hótél, hvíld í stutta stund fyrir kvöldið, slökun áður en haldið skyldi í fordrykk í lobbýinu og svo út að borða á frábærum stað, sögufrægt Brasserie og mikil stemning í loftinu. Þar var haldið áfram að skála, borðaður góður matur og skemmt sér. Frábær dagur var að kvöldi kominn í skemmtilegum félagsskap.

Daginn eftir vaknaði fólk í rólegheitum, stór hluti Valsara fór í vínsmökkunarferð, aðrir voru á eigin vegum í Lyon á meðan enn aðrir fóru til Parísar. Vel heppnuð ferð með frábærum félögum. Ferðanefndin stóð sannarlega fyrir sínu með mjög góðu skipulagi frá upphafi til enda, takk fyrir okkur og takk fyrir að gefa ykkur í þetta.

Næsta skipulagða Valsskókk hlaupaferð til útlanda er svo eftir tvö ár, 2018 þannig að það er nægur tími til stefnu fyrir nýja og gamla félagi.

Sjáumst sem fyrst og nýir skokkarar ávallt velkomnir, við munum taka vel á móti ykkur.

f.h. Vals-skokkara Inga Rut Gylfadóttir



Halla nýkjörin formaður Valsskókks og Hugrún spenntar að sækja hlaupagögnin sín.



Alltaf góð stemning. Talið f.v Dóra, Halla, Hugrún, Jón, Baldur, Hilmar, Ragna.

Fálkaárið 2016

Fálkar eru hressir og kraftmeiri enn nokkru sinni

Fyrir þá sem ekki vita eru Fálkar, pabba-gengi innan Vals sem starfar fyrir Val með áherslu á barna- og unglingsstarfið.



Við viljum með störfum okkar efla yngri flokka félagsins og gerum það með beinu vinnuframlagi og með því að afla fjár og veita styrki til alls kyns verkefna sem tengjast börnunum. Hópurinn telur um 50 stráka á breiðu aldursbili sem hafa eldmód fyrir þessu verkefni.

Nú hafa Fálkar starfað í 8 ár, ótrúlegt en satt. Fálkafélagið var stofnað snemma árs 2009 og síðan hefur félagsskapurinn eflst og dafnað. Fyrstu árin undir styrki stjórn Benónýs Vals Jakobssonar sem var formaður þar til Baldur Þorgilsson var kosinn formaður á aðalfundi okkar í febrúar 2016.

Fálkar reyna að funda mánaðarlega yfir vetrartímann og fyrsti fundur ársins 2016 hjá Fálkum var haldinn í janúar, skömmu eftir vel heppnaða dósa- og jólatrjásofnun sem Fálkar sjá árlega um að skipuleggja. Þetta árið gekk gríðarlega vel og krakkarnir nutu góðs af 1,2 milljónum kr. sem safnaðist og dreifðist á börnin sem tóku þátt í verkefninu. Fálkar eru mjög stoltir af þessu verkefni sem hefur tekist svo vel nú mörg ár í röð. Gámabjónustan tekur á móti jólatrjám krökkunum að kostnaðarlausu til endurvinnslu, Hlaðbær-Colas hf hefur séð um að flytja þau ásamt því að sækja búnað og flytja flöskur í endurvinnslu. Þessum fyrirtækjum þökkum við stuðninginn.

Í febrúar halda Fálkar upp á þorran og halda aðalfund félagsins. Að þessu sinni bar fund upp á 19. febrúar. Á fundinum kom fram að Fálkar höfðu þurft að draga úr styrkveitingum á árinu 2015 þar sem aðal fjárflounarleið Fálka, nefnilega að grilla og selja hamborgara á heima-leikjum á Hlíðarenda, hafði ekki verið í gangi sumarið áður. Sem betur fer fór það verkefni aftur í gang sumarið 2016, með samkomulagi við stjórn knattspyrnu-deildar. Fálkar grilluðu af miklum móð sumarið 2016 og hafa því haft fé úr að spila til að styrkja verðug verkefni á árinu.

Nefna má styrki til þjálfara í námsferðir, kaup á boltum og búnaði fyrir yngri flokka, styrkur til íþróttaskóla Vals fyrir þau allra yngstu og svona má lengi nefna.

Fálkar hafa með starfi sínu safnað og





veitt 12 milljónum á þessum árum til barna- og unglíngastarfsins með einum eða öðrum hætti, (sjá verkefni inn á heimasíðu Fálka; www.falkar.is)

Fundir í mars og apríl voru bæði skemmtilegir og fræðandi en venjan er að fá góða gesti reglulega til að fræða félagsmenn og drifa áfram skapandi umræður. Oft spretta af þessu góðar hugmyndir sem hrint er í framkvæmd. Þegar leið að vori var hafist handa við að skipuleggja grillvaktirnar en það er mikið verkefni sem Fálkar sinna með ánægju vitandi að þar safnast fé sem rennur svo til góðra málefna innan Vals. Jafnframt stóðu Fálkar brautarvaktir og sáu um ýmis verkefni tengd Colour Run hlaupinu 2016, bæði fyrir og eftir og meðan á hlaupinu stóð. Stórskemmtilegt verkefni sem gaf fé í kassann annað árið í röð. 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 héldum við góðan fund þar sem reynt var sérstaklega að draga nýja félagsmenn að starfinu en við reynum ávallt að fá nýja pabba inn

í starfið, feður yngstu iðkendanna. Októberfundur var helgaður handboltanum og gestur var Alfred Þjálfari meistara-flokks kvenna og yfirþjálfari yngri flokkanna. Fróðlegt að heyra og fræðast um hans sýn á starfið og framtíðina. Samkvæmt hefðinni er ekki fundur í nóvember heldur fylkja Fálkar liði á herrakvöld Vals. Góð mæting og glæsileg veisla hjá Gísla Gunnlaugs-syni Fálka á undann. Alltaf er sunginn þjóðsöngurinn áður en menn leggja í hann á herrakvöldið. Skemmtilegar hefðir verða oft til og er rétt að viðhalda, gleðinnar vegna.

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 Stefán Pálsson sagnfræðingur og Frammari. Ekki er vafi á að fundurinn verður fræðandi og skemmtilegur en Stefán er annálaður fyrir erindi sín. Fálkar verða með árlegt jólahlaðbord og veislu á eftir.

Fjölbreytt verkefni Fálka

Fjölbreytt Fálkaár er að líða, hér hefur ekki verið minnst á fjölmörg verkefni sem Fálkar koma að eins og að aðstoða við að láta Nýársgleði Vals verða að veruleika undir stjórn meistara-flokks kvenna í knattspyrnu, leiða Skólaleika Vals sem eru árleg keppni milli hverfisskólanna okkar, þar sem 10–12 ára krakkar koma hundruðum saman niður í Val í mikla gleðikeppni, sjá um umgjörð í kringum keppnisleiki hjá yngri flokkum og svo allskyns verkefni sem ekki tengjast Fálkum beint en eru framkvæmd af Fálkum eins og tímavarsla á heima-leikjum í handbolta, stjórnarseta í deildum og ráðum, ráðgjöf, dómgæsla, styrkveitingar fyrirtækja (Fálka) og

aðstoð við allt milli himins og jarðar.

Valur er ríkari af Fálkum.

Að lokum óska Fálkar öllum Völsurum gleðilegra jóla og farsæls komandi árs, um leið og við minnum á að fljótlega eftir áramót, nánar tiltekið þann 7. janúar að þessu sinni, koma glaðbeittir Valskrakkar að safna dósunum og trjám og biðjum við ykkur um að taka vel á móti þeim. Um kvöldið verður svo Nýársgleði Vals.

f.h. Fálka

Sigþór Sigurðsson ritari



Kynning á þjálfurum Vals

Barna- og unglingsvið bað þjálfara yngri flokka að kynna sig í Valsblaðinu en hjá félaginu er fjöldi reyndra og vel menntaðra þjálfara með fjölbreyttan bakgrunn. Ekki er um samræmdar kynningar að ræða en alls sendu 19 þjálfarar stutta samantekt til að kynna sig fyrir lesendum Valsblaðsins. Það er ljóst að félagið býr að miklum mannaúði í þjálfarateyminu en í næsta blaði verða fleiri þjálfarar kynntir

Knattspyrnudeild

Aðalsteinn Sverrisson, 8. fl. karla
MEd-íþróttfræðingur/íþróttakennari, UEFA B þjálfaragráða. Fyrrum iðkandi í yngri flokkum Vals. 2006–2011 þjálfari hjá yngri flokkum Fylkis. 2011–2014 þjálfari hjá yngri flokki Vals. 2014–2015 þjálfari hjá yngri flokkum Hattar. 2015 og áfram þjálfari hjá yngri flokkum Vals.

Sigfús Ómar Höskuldsson, 7. fl. karla

46 ára, UEFA B- KSÍ. Símsmiður. Slagverksnám FÍH. IPMA í verkefnastjórnun frá HÍ. Er í námi í rafmagnsiðnfræði við HR. Tónlistarkennari í 18 ár. Þjálfari í yngri flokkum Vals frá 2014.

Jón Stefán Jónsson, 6. fl. karla

34 ára, BA í fjölmiðlafræði. UEFA A þjálfaragráða. Leikmaður í neðri deildum með ýmsum félögum. Lengst af leikið með Þór í næst efstu deild. Yngri fl. Þórs og Hauka. Mfl. kvenna Haukar, Hamrar. Mfl. karla Dalvík og KF.



Knattspyrnuþjálfarar yngri flokka Vals 2016–2017. Efri röð frá vinstri: Anna Kristín Gunnlaugsdóttir, Sæmundur Hafsteinsson, Sveinn Þorkell Jónsson, Valgerður Marija Purusic, Aron Elf Sævarsson, Sigfús Ómar Höskuldsson, Hallgrímur Dan Daníelsson, Arnar Steinn Einarsson, Aðalsteinn Sverrisson. Neðri röð frá vinstri: Ólöf Jóna Marínósdóttir, Katla Gardarsdóttir, Soffía Ámundadóttir, Elísa Viðarsdóttir, Margrét Magnúsdóttir, Steinar Ingi Þorsteinsson, Andri Fannar Stefánsson og Úlfur Rafn Benediktsson.

Arnar Steinn Einarsson, 5. fl. karla
33 ára, UEFA B. Útskrifaður af framleiðsludeild Kvikmyndaskóla Íslands árið 2010. Útskrifaður með diploma í útsendingastjórnun árið 2012 frá Escuela de Septima Ars (Madrid). Spilaði upp alla yngri flokka hjá Val. 111 leikir og 52 mörk í meistaraflokki (Valur, Víkingur, Haukar, Afturelding, KV, KH). Þjálfað 7. flokk Vals 2002, 4. flokk Vals 2009–2010. 7., 6. og 5. flokk Vals frá 2012 Starfa einnig á mbl.is.

Andri Fannar Stefánsson, 4. fl. karla

25 ára, BSc Íþróttfræðingur, UEFA A þjálfaragráða. 2006–2010 þjálfari í yngri flokkum hjá KA Akureyri. Frá 2011 þjálfari yngri flokkum Vals og leikmaður meistaraflokks.

Steinar Ingi Þorsteinsson, 3. fl. karla

Ólst upp á Egilsstöðum spilaði þar með mfl. Hattar til nokkurra ára og hóf þjálfun þar árið 2004, Uefa B gráða 2009. Stúdentspróf frá ME 2009. KSÍ V 2010. Stundar nám við hagfræði í HÍ. Þjálfaraferill. 2004–2005 Höttur 4. flokkur drengja. 2007–2008 Afturelding 6.–8. flokkur drengja. 2008–2009 Höttur 7.–5. flokkur drengja og stúlkna. 2010–2015 Fram 8.–5. flokkur drengja. 2014–2015 KH mfl. 2015– Valur yngri flokkar.

Elísa Viðarsdóttir 7. fl. kvenna

Fædd og uppalin í Vestmannaeyjum. Ég lærði BS í næringarfræði frá Háskóla Íslands og stunda nú meistaranám í matvælafræði einnig frá Háskóla Íslands. Ég stundaði bæði hand- og fótbolta frá unga aldri með ÍBV. Frá ÍBV lágu svo leiðir til Svíþjóðar þar sem ég spilaði fótbolta í 2 ár og þaðan í Val. Ég á að baki 7 U-19 ára

Brot af glæsilegum bíningsklefagangi í Valsheimilinu þar sem settar hafa verið upp myndir af afreksmönnum félagsins, fyrirmyndum og eftirminnilegum augnablikum í sögunni.



landsleiki og 30 A landsleiki. Þetta er allt reynsla sem ég hef safnað að mér í gegnum tíðina og mun klárlega nýtast mér við þjálfun 7. flokks kvenna hjá Val.

Anna Kristín Gunnlaugsdóttir 6. fl. kvenna

Er fædd og uppalin í vetrarparadísinni í Ólafsfirði og stundaði allar þær íþróttir sem í boði voru í firðinum, skíði, fót- bolta og frjálsar. Gift 3 barna móðir og bý í Smábúðahverfinu. Íþróttakennari frá Íþróttakennarskóla Íslands á Laugar- vatni og er með Uefa B gráðu í þjálfun. Hef þjálfað knattspyrnu í 18 ár, fyrst fyrir norðan í Ólafsfirði þar sem ég þjálf- aði jafnt stelpur sem stráka í 3.–7. flokki. Í 5 ár var ég þjálfari hjá Víkingi Reykja- vík þar sem ég þjálfaði mjög sigursæla árganga stúlkna í 6. og 7. flokki. Einnig færði ég mig yfir dalinn til HK í Kópavoginum og var þar með 7. flokk kvenna.

Jón Stefán Jónsson (Jónsi) 3. og 5. fl. kvenna

Á tvo stráka 5 og 9 ára og er frá Akur- eyri. Er fjölmiðlafræðingur og með UEFA A gráðu í þjálfun. Lék í meistara- flokki hjá Þór en hætti snemma v/meiðsla til að snúa mér að þjálfun. Hef þjálfað í 14 ár hjá mörgum félögum allt frá yngstu iðkendum upp í meistaraflokka.

Soffía Ámundadóttir 8. fl. kvenna

Er gift og 3 Valsbarna móðir. Menntun: Grunnskólakennari, leikskólakennari, BA-próf í táknafræðum og táknafræðum. Er meistaranemi í HÍ í stjórnum- fræði menntastofnana. Er með UEFA B gráðu og útskrifast með UEFA A gráðu vor 2017. Starf: Umsjónarkennari á ungl- ingastigi í Brúarskóla. Hef þjálfað knatt- spyrnu í 16 ár fyrst hjá Þrótti RVK og svo Val. Hef unnið alla titila sem í boði eru í yngri flokkum og líka Dana Cup meistari 2010. Hef þjálfað 2.–8. flokk. Leik- mannaferill: Var leikmaður með Val í 20 ár.

Margrét Magnúsdóttir 4. fl. kvenna

27 ára íþróttfræðingur frá Háskólanum í Reykjavík. Í sambúð með Birki Erni og saman eigum við Bjarma Rafn sem er tveggja ára. Ég útskrifast með UEFA A gráðu næsta vor. Ég hef þjálfað yngri flokka kvenna hjá Val síðustu 10 árin, og er að byrja mitt þriðja ár sem yfirþjálfari kvennamegin. Ég æfði sjálf með Val frá 3.flokki en skipti þá yfir úr Fylki. Ég hætt



Körfuboltaþjálfarar yngri flokka Vals 2016–2017. Frá vinstri: Kristjana Magnúsdóttir, Jakob Stakowiski, Illugi Auðunsson, Víkingur Godi Sigurðsson, Guðbjörg Sverrisdóttir og Hallveig Jónsdóttir.

sjálf að spila árið 2010 og einbeitti mér þá að fullum hug að þjálfun.

Körfubolti

Ingimar Aron Baldursson minni- bolti 7–8 og 9 ára stráka

Mér til aðstoðar er Ágúst Björgvinsson en hann er einnig þjálfari meistaraflokks Vals. Ég hef í raun verið viðloðandi körfu- bolta mest allt mitt líf, en þetta er frum- raun mín sem þjálfari. Ég fæddist á Ísa- firði og spilaði þar með KFÍ, svo fór ég í KR og loks kom ég yfir í Val, síðasta tímabil spilaði ég á Spáni. Þessa stundina æfi ég með unglunga- og meistaraflokki Vals. Ég stunda nám við Verzlunarskóla Íslands og er þar á þriðja ári. Flokkurinn er ansi stór og mikið af nýjum strákum að bætast við reglulega og eru hjá mér skráðir 17 hressir strákar, oftast en ekki erum við yfir 20 á æfingum og ég er handviss um að það muni bara bætast í fjöldann hjá okkur í vetur. Æfingarnar hjá

okkur eru þrjár í viku og við vinnum mikið í öllum grundvallaratriðum, svo sem skotformi, líkamsbeitingu í körfu- bolta og allskonar boltatengd atriði.

Það er gaman að sjá hvað strákarnir eru metnaðarfullir og vilja alltaf æfa sig meira og hvað þeir hafa gaman af flestum atriðum. Ég efast ekki um að framfarirnar verði miklar í vetur.

Hallveig Jónsdóttir minnibolti 7–8 ára stelpur

Sjálf hef ég æft körfubolta síðan ég var 10 ára og ég spila núna með meistara- flokki Vals. Ég bý í Kópavoginum og byrjaði því körfuboltaferilinn með Breiðablik, ég skipti yfir í Val þegar ég var 16 ára gömul. Með körfuboltanum stunda ég nám við Háskóla Íslands, þar er ég á öðru ári í viðskiptafræði. Flokkurinn er alls ekki fjölmennur í ár, við höfum þó verið duglegar að mæta á æfingar með öðrum hópum til að ná betri æfingum og stelpurnar hafa tekið miklum framförum.



Óli Stef og Albert Guðmundsson á búningssklefaganginum.



Handboltþjálfarar yngri flokka Vals 2016–2017. Frá vinstri: Baldvin Fróði Hauksson, Sigríður Unnur Jónsdóttir, Margét Vignisdóttir, Alfred Örn Finnsson yfirþjálfari, Tanja Geirmundsdóttir, Ýmir Örn Gíslason og Anton Rúnarsson.

Handbolti

Ýmir Örn Gíslason 6. og 8. fl. karla

Er í sambandi með Margrét Vignisdóttur. Hef alltaf verið í Val, byrjaði í handbolta 9 ára og fótbolta 6 ára. Er á seinasta ári í menntaskóla. Orðið Íslandsmeistari, bikarmeistari, deildarmeistari með 3. og 2. flokki og bikarmeistari/deildarmeistari með mfl. Spilað fyrir u-18, u-19, u-20, u-21 landslið Íslands. Hef þjálfað seinustu 3 ár í Val.

Sigríður Unnur Jónsdóttir, 5. fl. kvenna

Gift Ágústi Jóhannssyni, börn Ásdís Þóra, Lilja og Jóhann. Byrjaði að æfa

handbolta um 10 ára hjá Val og spilaði alla yngri flokkana þar. Prófaði líka fótbolta hjá Val og svo ýmsar aðrar íþróttir hjá öðrum félögum á yngri árum.

Á efri árum spilaði/æfði ég einnig tímabundið með Breiðablik og Gróttu auk þess sem ég spilaði með norskum liðum (Skogn og LHK2) og dönskum (Sydstjernen/Sönderjyske) er ég dvaldist þarlendis. Okkur stelpunum, sem ég æfði með upp yngri flokkana, tókst að sjálf-sögðu að næla okkur í nokkra Reykjavíkurmestaratitla, Íslandsmeistaratitla og 2 bikarmeistaratitla enda vorum við með frábæran þjálfara frá 14 ára aldri og upp til 20 ára aldurs (Mikhail Akbashev) auk annarra fyrir og eftir þann tíma. Hef

þjálfað frá því um árið 2000 hjá Val ýmsa yngri flokka kvennamegin (5., 6., 7. og 8. fl. kvenna), auk þess ég þjálfaði í Noregi á um 3ja ára tímabili (Frol IL/Levanger, J8–J10–J12). Mín stærstu afrek á þjálfarasviðinu voru þó nýverið þegar 6. flokknum mínum í hitteðfyrri tókst að verða Reykjavíkurmestari og tvöfaldur meistari í fyrra (Rvk+Íslandsmeistari). Lauk nýverið 2. þjálfunarstigi HSÍ auk þess sem ég er búin með 2. stig ÍSÍ. Er líka menntuð einkaþjálfari frá ÍAK/Keili og er viðskiptafræðingur frá Háskólanum í Reykjavík með B.Sc í alþj. markaðsfræði.

Ágústa Edda Björnsdóttir 6. og 7. fl. kvenna

MA í félagsfræði. Æfði fimleika frá 8–15 ára aldurs, handbolta frá 15–36 ára aldurs en eftir að hafa eyðilagt hné er ég núna komin á kaf í hjólreiðar. Hef þjálfað handbolta í mörg ár, bæði stráka og stelpur á ýmsum aldri. Á þrjá syni og sá elsti er í handbolta í Val (það er verið að vinna í þeim yngri).

Baldvin Fróði Hauksson 4. og 5. fl. karla og U-lið kvenna

23ja ára, 8. árið mitt sem þjálfari hjá Val. Ég stunda BS nám við Íþróttfræði í HR og er að klára 3ja ár. Ég spilaði upp yngri flokka Vals í handbolta frá 4. flokki og fótbolta í 2. flokki, var þar áður í Víkingi. Einnig spilaði ég eitt ár í meistaraflokki Víkings 2014–15 en lagði skóna á hilluna eftir það a.m.k. tímabundið. Annars stefnir hugurinn fyrst og fremst í þjálfun og hefur gert það undanfarin ár og tel ég að námið í HR hjálpi mér þar.

Anton Rúnarsson 5. og 7. fl. karla

Sambýliskona Sigrún Gróa Skúladóttir. Börn: Emilía Ósk Antonsdóttir og Óliver Aron Antonsson. Hef spilað síðustu 4 ár sem atvinnumaður erlendis. Fyrst 2 ár í Danmörku og síðan 2 ár í Þýskalandi. Þar áður að sjálf-sögðu með Val og var bikarmeistari árið 2011. Uppalinn Valsari. Menntun: Er á lokastigi í þjálfaramenntun hjá HSÍ.

Arnar Daði Arnarsson 4., 3. og 2. fl. karla

24 ára Hafnfirðingur. Stúdent frá upplýsinga- og fjölmiðladeild úr Flensborgarskólanum. Uppalinn í Haukum. Leikið í meistaraflokki með Val, ÍBV og ÍH. Á yfir 30 landsleiki fyrir yngri landslið Íslands. Þjálfað hjá Val síðustu fjögur ár.



Verðlaunaskápur yngri flokka. Í tilefni af 100 ára afmæli Knattspyrnufélagsins Vals þann 11. maí 2011, gáfu Valsmenn hf félaginu allt efni og innréttingar til að fullgera þennan glæsilega verðlauna- og munaskáp félagsins. Minjanefnd Vals sá um val á munum í skápinn.

VOGUE

HEILSURÚM

Íslenskt hugvit og hönnun



VOGUE heilsurúm

160x200cm | án höfðagafli 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

„Hausinn erfiðasti andstæðingurinn“

Nokkrar spurningar lagðar fyrir Valsmenn í landsliðinu í fótbolta sem sló í gegn á EM í Frakklandi

Allmargir Valsmenn komu við sögu í úrslitakeppni EM í fótbolta sem fór fram í Frakklandi sl. sumar. Fyrir utan leikmennina fjóra sem hafa leikið með Val; Birki Mát Sævarsson, Ara Frey Skúlason, Rúnar Mát Sigurjónsson og Eið Smára Guðjohnsen, má nefna Guðmund Hreiðarsson, markmannspjálfa landsliðsins, sem lék með Val um árabil, Friðrik Jónsson sem var sjúkrapjálfi Vals árum saman, Frey Alexandersson, landsliðspjálfi kvenna, sem þjálfaði Val í fjölda ára en hann var einn af „skátum“ landsliðsins, horfði á leiki andstæðinganna fyrir landsliðspjálfa. Og að lokum var formaður Vals, Þorgrímur Þráinsson, einn af starfsmönnum landsliðsins en hann lék með Val í 12 ár og ennfremur með landsliðinu.

Valsblaðið lagði nokkrar spurningar fyrir Valsmennina í liðinu.

Rúnar Mát Sigurjónsson

Lið sem þú hefur leikið með: Tindastóll, HK, Valur, PEC Zwolle, GIF Sundsvall, Grasshopper Club Zürich.

Landsleikir, mörk: 11 leikir, 1 mark.

Hvað leitar oftast á hugann þegar þú hugsar um EM í Frakklandi: Hversu ótrúlega gaman og mikil lífsreynsla þetta var og svo sigurinn á móti Englandi.

Óvæntasta augnablikið:

Árangurinn kom mér svo sem ekki á óvart enda vissi ég hvað bjó í liðinu. Ætli það hafi ekki verið svolítið óvænt hvað heimsbyggðin fylgdist mikið með og fór að styðja okkur.

Í hverju felast möguleikar liðsins að komast á HM í Rússlandi: Halda áfram sömu vinnu. Við höfum byrjað vel og leikmenn erum staðráðnir í að vinna þennan riðil. Hugarfarið er lyk-
ilatriði.

Hvað er eftirminnilegast við Lars Lagerback: Reynslan sennilega og hans lúmski húmor. Magnaður leiðtogi.

Erfiðasti andstæðingur: Hausinn á manni sjálfum.

Hvaða franska orð lærðir þú á meðan EM stóð: Það voru einhver 2–3 orð en ég er búinn að steingleyma þeim.



Ari Freyr Skúlason

Lið sem þú hefur leikið með: Valur, Sc. Heerenveen, Bk Häcken, GIF Sundsvall, Odense Boldklub, Sporting Lokeren.

Landsleikir, mörk: 46 leikir, 0 mörk en það kemur vonandi.

Hvað leitar oftast á hugann þegar þú hugsar um EM í Frakklandi: Stemningin eftir Englandssleikinn.

Óvæntasta augnablikið: Að vera kallaður uppí A-landsliðið.

Í hverju felast möguleikar liðsins að komast á HM í Rússlandi: Möguleikarnir eru góðir. Ef við höldum áfram að spila eins og við erum að gera. Liðsheild og karakter.

Hvað er eftirminnilegast við Lars Lagerback: Hann var alltaf að reyna vera fyndinn en hann var ekkert rosalega fyndinn.

Vandræðalegasta augnablikið fyrir þig á EM: Að fá á mig vítið gegn Austurríki.

Erfiðasti andstæðingur: Moussa Sissoko Tottenham / Leon Bailly Genk.

Hvaða franska orð lærðir þú á meðan EM stóð: Ekkert nýtt sem ég lærði en ég kundi bara Merci og C'est la vie ... sem er mjög einfalt.



Birkir Mát Sævarsson

Lið sem þú hefur leikið með: Valur, Brann og Hammarby.

Landsleikir, mörk: 65 leikir og 1 mark.

Hvað leitar oftast á hugann þegar þú hugsar um EM í Frakklandi: Leikurinn við England er langeftirminnilegastur, að mínu mati.

Óvæntasta augnablikið: Þegar við spiluðum við Portugal í fyrsta leiknum í riðlinum og mér leið eins og við værum að spila á heimavelli, svo stórkostlegir voru íslensku stuðningsmennirnir.

Í hverju felast möguleikar liðsins að komast á HM í Rússlandi: Ég myndi segja að möguleikarnir væru góðir. Það var mikilvægt að byrja undankeppnina vel til að missa ekki af lest-

Þorgrímur Þráinsson formaður Vals og einn starfsmanna landsliðsins með Valsmönnum sem tóku þátt í EM í Frakklandi í sumar, í Noregi á æfingaleik fyrir EM: Frá vinstri: Þorgrímur Þráinsson, Eidur Smári Guðjohnsen, Birkir Már Sævarsson, Rúnar Már Sigurjónsson og Ari Freyr Skúlason.



inni snemma. En riðillinn er auðvitað mjög erfiður og við þurfum að eiga 100% frammi-stöðu í hverjum einasta leik til að geta unnið riðilinn.

Hvað er eftirminnilegast við Lars Lagerback: Hversu sultslakur hann var alveg sama hvað gekk á.

Vandræðalegasta augnablikið fyrir þig í Frakklandi: Sjálfsmarkið á móti Ungverjalandi.

Erfiðasti andstæðingur: Rashford var mjög erfiður þessar mínútur sem hann var inná á móti okkur.

Hvaða franska orð lærðir þú á meðan EM stóð: Ég tók 5 áfanga í frönsku í MH þannig að ég lærði því miður ekkert nýtt orð á EM!!

Eidur Smári Guðjohnsen

Lið sem þú hefur leikið með: Of mörg til að nefna en þau helstu eru Valur, PSV, Bolton, Chelsea, Barcelona, Monaco, Tottenham.

Fjöldi landsleikja og mörk: 88 landsleikir og 25 mörk.



Hvað leitar oftast á hugann þegar þú hugsar um EM í Frakklandi:

Ímyndin sem liðið og allir Íslendingar skildu eftir. Eitthvað sem allir Íslendingar geta verið stoltir af.

Óvæntasta augnablikið: Að vinna England eftir að hafa lent undir.

Í hverju felast möguleikar liðsins að komast á HM í Rússlandi: Halda skipulagi og minna okkur á hvernig við komumst á EM, gæti hjálpað.

Hvað er eftirminnilegast við Lars Lagerback: Endurtekning, endurtekning og aftur jú endurtekning.

Vandræðalegasta augnablikið fyrir þig í Frakklandi: Þegar Eggert Magnússon kom inn á völlinn og fagnaði eins og hann hefði skorað sigurmarkið... (eftir Austurkisleikinn, minnir mig).

Erfiðasti andstæðingur: Ég sjálfur þegar ég er illa sofinn.

Hvaða franska orð lærðir þú á meðan EM stóð: Ég tala frönsku þannig þetta var meira að fínþússa frekar enn að læra nýtt orð.



„Þjófnaður aldarinnar“

Brynjar Harðarson um eftirminnlegustu augnablikin á ferlinum

Brynjar Harðarson var iðkandi með yngstu flokkum í Val bæði í handbolta og fótbolta frá 1967 til 1984 og síðan frá 1988 til 1992. Þjálfari yngri flokka frá 1978 til 1984. Formaður handknattleiksdeildar 1993 til 1995. Stjórnarformaður Valsmanna hf. frá stofnun 1999 til 2009 og framkvæmdastjóri félagsins síðan þá. Hann varð þrisvar Íslandsmeistari í handbolta og tvisvar bikarmeistari.

„Það eru ótrúlega mörg eftirminnleg atvik enda spiluðum við marga úrslitaleiki fyrir troðfullum húsum, sem ekki þekktist í dag, sem og í Evrópukeppnum.

Evrópukeppnin 1980 er auðvitað í heild sinni mjög eftirminnleg með sigrum á móti Drott og Atletico Madrid með minnsta mögulega mun og síðan úrslitaleiknum í Munchen fyrir framan 15.000 áhorfendur.

Ég held samt að það atvik sem maður hefur oftast hugsað til sé lokamínútan í úrslitaleiknum á móti FH 1990. Ég kom heim eftir 4 ára dvöl í Svíþjóð til að fylla upp í stórt skarð í Valsliðinu. Fyrir þetta keppnistímabil fóru 7 leikmenn í atvinnu-mennsku eða hættu að spila úr liði sem varð Íslandsmeistari árið á undan og var



kannski sterkasti leikmannahópur í sögu handboltans. Val var því ekki spáð björtu gengi en þarna sýndum við enn á ný ótrúlega seiglu og það var í raun þjófnaður aldarinnar sem varð þess valdandi að við unnum ekki tvöfalt þetta ár en stóðum þó uppi sem bikarmeistarar.

FH var að vígja Kaplakrika og höllin því troðfull af áhorfendum og staðið í öllum hornum. Við vorum búnir að vera undir allan leikinn en upp úr miðjum seinni hálfleik fór að draga saman með liðunum og við jöfnuðum loks og vorum með boltann þegar ein mínúta var eftir. Við stilltum upp sem endaði með því að ég átti sendingu á Jakob Sigurðsson, sem fór inn úr vinstra horninu gapandi frír. En í stað þess að hann gæti skotið kom miðjumaður FH þvert yfir teiginn og braut á Jakobi. Við fögnuðum og reiknuðum að sjálfsögðu með vítakasti. Nei, allt í einu gáfu dómarnir merki um að FH ætti boltann og þeir brunuðu upp í hraðauppflaup og skorðu sigurmarkið meðan við stóðum allir eins og steinrunnir við þeirra vítateig. Síðan hófst ótrúleg atburðarás þar sem leikmenn og stuðningsmenn eltu dómarana út um allan völl og spurðu stöðugt hvað hafði verið dæmt á. Það fengust engin svör og til að bíta hausinn af skömminni voru þrír leikmenn okkar dæmir í bann fyrir mótæmi.

Ég held að þetta sé í eina skiptið sem bæði RÚV og Stöð 2 sendu báðar frá leiknum beint og því fjöldi myndavéla frá öllum sjónarhornum, en það var engin leið að sjá hvað hafði verið dæmt og þetta atvik hefur endalaust verið rifjað upp síðan. Við áttum síðan undanúrslitaleik í bikarkeppni 3 dögum síðar og Tóbbi Þjálfari Jensson varð að spila því við áttum ekki nógu marga leikmenn til að stilla upp. Þarna voru Dagur og Óli að stíga sín fyrstu spor í meistaraflokki og margir titlar áttu því eftir vinnast þó að þessi titill hafi runnið okkur úr höndum á óskiljanlegan hátt.“



„Mikið afrek að skora hjá Óla Ben“

Júlíus Jónasson um eftirminnilegustu augnablikin á ferlinum

Júlíus byrjaði 10 ára gamall að sækja æfingar niðri á Hlíðarenda og æfði handbolta, fótbolta og körfubolta áður en hann tók þá ákvörðun að einbeita sér að handboltanum. Hann var heppinn með árgang, þ.e.a.s. að '64–'65 árgangurinn var mjög sigursæll upp alla yngri flokkana. Leikmennirnir fengu síðan mjög snemma (15 og 16 ára) tækifæri með meistaraflokki. Hann varð bikar- og Íslandsmeistari upp alla yngri flokka eins og áður kom fram en einnig tvöfaldur tímabilið '87–'88, ósigraður allt árið og Íslandsmeistari tímabilið '88–'89. Eftir það lék Júlíus í 10 ára atvinnumennsku. Hann kom til baka 1999 og spilaði tvö tímabil með Val áður en hann tók við ÍR sem spilandi þjálfari. Tók svo við Val sem þjálfari 2010 og hætti á miðju tímabili.

„Uppeldisárin að Hlíðarenda eru ógleymanleg því margir titlar komu í hús, sem og fyrstu æfingarnar sem við vorum kallaðir inn með meistaraflokki þar sem mulningsvélin var enn að störfum. Ég man ennþá vel eftir fyrsta markinu sem ég setti á Óla Ben á æfingu ... vááááá ... hvað það var mikið afrek á sínum tíma.

Fyrsti Íslandsmeistaratitillinn minn með meistaraflokki 1988 er líka ógleymanlegur. Það var hreinn úrslitaleikur við FH í gamla húsinu sem var gjörsamlega smekktfullt og mikil stemning. Það var einnig ánægulegt að kveðnja með titli áður en fór út. Eftir að heim var komið tóku við tvö góð ár þar sem ég fékk tækifæri til að spila með ungum leikmönnum sem hafa haldið merki Vals og síðan landsliðsins uppi í mörg ár.

Árin fimm, sem ég var spilandi þjálfari hjá ÍR, og síðan þjálfari og kom að Hlíðarenda, eru líka minnisstæð. Þarna var maður að berjast við gömlu félagana og Geiri Sveins var þá með Val. Einnig eru allar glósurar sem Guðni vinur minn Bergs kom með úr pöllum minnisstæðar.

Það var einnig mikil áskorun þegar ég fékk tækifæri að taka við kvennalandsliðinu 2005 en ég þjálfaði stelpurnar í fimm ár. Það var eftirminnilegt þegar við tryggðum okkur í fyrsta skiptið í sögunni



í úrslit EM með því að slá út Austurríki. EM 2010 var svo mikil skóli fyrir þjálfara og leikmenn.

Árin með landsliðinu voru mörg og þar eru fyrstu leikirnir enn í fersku minni árið 1982. Móttin sem standa upp úr eru B-heimsmeistarakeppnin í Frakklandi 1989 þar sem við unnum eftirminnilega. Olympíuleikarnir '92 í Barcelona þar sem við urðum í 4. sæti eftir tap gegn

Frökkum. HM '95 á Íslandi þar sem við gerðum í okkur heldur betur en engu að síður mjög eftirminnilegt. HM '97 í Kumamotu (Japan) þar sem við urðum í 5. sæti.

Ég spila síðan minn síðasta leik 1999 og taldi að það yrði mjög langt þangað til besti árangur sögunnar þ.e. 4. sæti á OL og 5. sæti á HM yrði slegið. En ...



Mikilvægt að trúa á sjálfan sig

Eygló Þorsteinsdóttir er 16 ára og leikur fótbolta með meistaraflokki og 2. flokki

fyrir því að vinna þennan leik og við vorum mjög ánægðar með árangurinn.“

Fyrirmyndir þínar í fótboltanum?

„Aðal fyrirmyndirnar mínar núna eru Dagný Brynjars, Sara Björk, Gylfi Þór og Aron Einar.“

Hvað þarf til að ná langt í fótbolta eða íþróttum almennt? „Ég held að til þess að ná langt í fótbolta þurfi rosalega mikinn vilja og að reyna að bæta sig á hverjum degi. Til þess að bæta mig reyni ég að ná framförum á hverri æfingu og í hverjum leik, ég hugsa mikið um að bæta sjálfstraustið hjá mér að því að það er mjög mikilvægt að trúa á sjálfan sig.“

Hvernig eru þjálfararnir þínir?

„Þjálfararnir mínir eru mjög fínir og virðast hafa áhuga af því sem þeir eru að gera. Það sem einkennir góða þjálfara er metnaðurinn og sami viljinn til að ná árangri.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í fótbolta og lífinu almennt? „Framtíðardraumirinn minn er klárlega að spila erlendis og héraendis í atvinnumennsku en eftir 10 ár sé ég mig einhvers staðar í útlöndum að spila fyrir gott og skemmtilegt lið.“

Besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni?

„Það er engin Valsari í fjölskyldunni

minni og einu íþróttamennirnir í fjölskyldunni eru litla systir mín í 3.fl. og stóri bróðir minn sem spilar íshökkí í Kanada.“

Stuðningur foreldra, hersu mikilvægur er hann? „Ég hef bara fengið góðan og jákvæðan stuðning frá fjölskyldunni minni og hafa allir staðið með mér og ákvöðrunum sem ég tek. Mér finnst rosalega mikilvægt að hafa þennan stuðning og geta talað við fjölskylduna ef það kemur eitthvað upp á.“

Eitthvað sem þú telur að þurfi að laga í starfi yngri flokkanna hjá Val? „Mer finnst mikilvægast að halda áfram að hafa góða þjálfara því grunnurinn og byrjunin er mjög mikilvæg fyrir verðandi leikmenn. Valur er mikið að breyta og laga svo að aðstæðurnar verði betri hjá félaginu og held ég að það sé bara að ganga vel.“

Hvað finnst þér að Valur geti gert til að vinna betur að jafnrétti í íþróttum?

„Mér finnst að það þurfi að hafa jafn góða dómara í kvenna- og karlaboltanum og skipta tímum á aðalvellingum jafnt.“

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

Mottó. „Aldrei gefast upp.“

Eygló byrjaði að æfa fótbolta á yngra ári í 5. flokki og bjó í Fram hverfinu en þar sem hún þekkti nokkrar stelpur í Val þá ákvað hún að ganga til liðs við félagið.

Hvers vegna fótbolti? „Þegar ég var lítil og ekki byrjuð í fótbolta var ég alltaf úti að sparka í bolta eða spila með öðrum krökkum. Ég var búin að æfa skauta í 6 ár þegar ég ákvað að hætta og prófa eitthvað annað eins og fótbolta.“

Hvernig gekk ykkur á tímabilinu? „Ég spilaði mest allt tímabilið með 3. fl. en við tókum þátt í Reykjavíkurmótinu, Íslandsmótinu, bikarnum og USA cup. Okkur gekk ekkert svakalega vel en þetta var mjög lærdómsríkt tímabil. Ég keppti nokkra leiki yfir sumarið með 2.fl. og KH en leikurinn sem stóð upp úr var bikarúrslitaleikurinn. Við kepptum á móti Breiðablik og eftir framlengingu unnum við í vítaspyrnukeppni. Þetta var ekki mjög verðskuldaður sigur en við höfðum

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Bergþór Valur Þórisson

Bílasala Guðfinns

Bjarki Sigurðsson

Bjarni Harðarson

Bjarni Markússon

Bjarni Sigurðsson

Björn Bragason

Björn Guðbjörnsson

Velkomin



Vinsamlegast bókið heimsóknina fyrirfram á www.bluelagoon.is

BLUE LAGOON
ICELAND





Vel heppnaður nýársfagnaður Vals

Á undanförunum árum hefur verið reynt af og til að blása lífi í nýársfagnað að Hlíðarenda til að fagna saman nýju ári. Að þessu sinni tókst vel til en umsjón með kvöldinu hafði meistaraflokkur kvenna í knattspyrnu og rann ágóði kvöldsins til þeirra. Valsmenn úr ýmsum áttum skemmtu sér konunglega saman, borðuðu góðan mat og nutu fjölbreytilegrar dagskrár undir kröftugri veislustjórn Sigurbjörns Hreiðarssonar þjálfara. Ræðumaður kvöldsins var Elísabet Gunnarsdóttir fyrrverandi þjálfari kvennaliðs Vals í knattspyrnu og brýndi hún Valsmenn til dáða á nýju ári. Auk þess komu fram m.a. Stefán Hilmarsson, Bjarki Sig, Herbert Guðmundsson, Aron Hannes, Mummi og Úlfar. Meðfylgjandi myndir frá nýársfagnaðinum tala sínu máli. Gaman væri ef fagnaður af þessu tagi myndi ná að festa sig í sessi hjá félaginu í upphafi árs. Ljós. Guðni Olgeirsson.





Skólaleikar Vals 2016 tókust frábærlega vel

Skólaleikar Vals haldnir í áttunda sinn og Austurbæjarskóli vann leikana þriðja árið í röð og Háteigsskóli stuðningsmannabíkarinn annað árið í röð

Skemmst er frá að segja að Skólaleikar Vals tókust frábærlega vel að þessi sinni. Mikil rúfna er komin á mannskapinn með það hvað þarf til og þrátt fyrir að endurnýjun verði alltaf einhver í hópnum er greinilega auðvelt að miðla þekkingunni á milli manna.

Jón Gunnar Bergs hafði að vanda útvegað skreytingar með litum skólanna og bikarana góðu. Allur búnaður var til staðar og búið að raða upp skotboltavöllum þegar undirritaður mætti á staðinn sem stigavörður og yfirdómari. Krakkar úr 10. bekk skólanna sjá annars um dómgæslu og stigatalningu en hlutverk undirritaðs að safna öllu saman og reikna út stigin.

Gunnar íþróttafulltrúi Vals sá sjálfur um kynningu úti á gólfi og stóð sig hreint frábærlega. Góður lýsandi af guðs náð og náði skemmtilega til krakkanna og hélt uppi mikilli stemningu. Alda Hrönn mætti og hitaði upp salinn með frábærum söng. Góðir plötusnúðar uppi.

Skotbolti

Rætt var fyrir keppnina og við dómara að skot í höfuð gildir. Gripinn bolti eftir skot í líkama en fyrir gólf er redding og viðkomandi þarf ekki að fara út af.

Keppnin var jöfn og enginn skóli tók afgerandi forystu. Einn leikur fór jafntefli en það var milli Austó og Hlíðó í 7. bekk-1 og skiptu því stigum og fengu 1,5 stig hvor skóli. Háteigs hafði unnið báða og var með 3 stig í 7. bekk-1.

Eftir skotboltann var Hlíðó með forystu 12,5 stig, þá Háteigs með 12 og Austó með 11,5 stig.

Körfuskot

Körfuskotin voru einnig nokkuð jöfn en allir skólar unnu í einhverjum bekk. Hlíðó í 5. bekk, Háteigs í 6. bekk og Austó í 7. bekk. Stigin voru alls þannig: Hlíðó 14, Austó 10 og Háteigs 12.

Bodsía

Að vanda fór bodsía fram á meðan körfuskotin voru í gangi. Háteigs vann og fékk 3 stig, Hlíðó 2 og Austó 1.

Eftir þrjár greinar var Hlíðó því með 28,5 stig, Háteigs með 27 stig og Austó með 22,5 stig.

Boðhlaup

Nú fór að draga til tíðinda og greinilegt að Austó hefur lagt rækt við hlaupin undanfarið. Austó vann öll hlaupin nema eitt og Hlíðó var alltaf í þriðja sæti. Þetta hefur aldrei gerst áður og þarna náði Austó sér í 17 stig, Háteigs fékk 13 en Hlíðó aðeins 6.

Reiptog

Nú var þetta æsispennandi því ljóst að úrslitin réðust hér í reiptoginu. Austó vann báðar viðureignir í 5. bekk og Háteigs var í öðru sæti. Sama gerðist í 6. bekk og þó Hlíðó ynni 7. bekkinn áttu þeir ekki lengur möguleika þegar síðasta viðureign fór fram. Austó gegn Háteigs í 7. bekk í keppni um annað sætið hjá 7. bekk. Ljóst var þá að sá skóli sem ynni þá viðureign myndi verða Skólaleikameistari 2016, svo jafnt var á milli Austó og Háteigs í heildarstigakeppninni. Svo fór að Austó vann og fékk alls 54,5 stig. Háteigsskóli varð annar með 51 stig og Hlíðó fékk 44,5 stig.

Samdóma álit dómnefndar tryggði svo Háteigsskóla stuðningsmannabíkarinn eftirsóttu annað árið í röð.

Þetta er í þriðja sinn á fjórum árum sem Austó vinnu skólaleikana.

*Bestu kveðjur
Sjáumst að ári
Sigþór Sigurðsson tók saman*



Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Björn Ingi Sverrisson

Björn Kristinsson

Böðvar Bergsson

Brynjar Harðarson

Edvard Skúlason

Eggert Þór Kristófersson

Elín Rós Hansdóttir

EPT Ráðgjöf og reiknishald

Eyjólfur Ásberg Ámundarson

Eyþór Kristján Guðjónsson

Friðjón B Friðjónsson

Garðar Vilhjálmsson

Geirarður Geirarðsson

Gísli Arnar Gunnarsson



MEGUIAR'S
Gæðabón

Fæst í
MIÐSTÖÐ
BÍLSINS
LÁGMÚLA 9



MÁLNINGARVÖRUR
Lágmúla 9, 104 Reykjavík – Sími 581 4200



Meistaraflokkur karla í handknattleik 2015–2016. Á myndinni sem tekin var í Noregi eftir síðari leikinn við Haslum eru í efri röð f.v.: Guðni Jónsson liðsstjóri, Guðlaugur Arnarsson þjálfari, Atli Már Báruson, Hlynur Morthens, Anton Rúnarsson, Josip Juric Gorgiic, Orri Freyr Gíslason, Atli Karl Bachmann, Ýmir Örn Gíslason, Sigurður Ólafsson, Alexander Örn Júlíusson, Óskar Bjarni Óskarsson þjálfari, Jóhannes Már Marteinsson sjúkraþjálfari. Fremri röð f.v.: Vignir Stefánsson, Ólafur Ægir Ólafsson, Sveinn Aron Sveinsson, Sigurvin Jarl Ármannsson, Sturla Magnússon, Bjarni Ófeigur Valdimarsson. Mynd Þorsteinn Ólafs.

Gott ár með bikarmeistaratitli að baki

Ársskýrsla handknattleiksdeildar 2016

Mikil gróska hefur verið í handknattleiksdeild Vals á árinu sem nú er senn á enda. Staða yngri flokka félagsins er með besta móti og iðkendum fer fjölgandi. Valur á fjölda ungra og efnilegra leikmanna í öllum yngri landsliðum stelpna og stráka. En auk þess hafa leikmenn félagsins leikið á árinu með A – landsliðum karla og kvenna. Valur var því vel að því kominn að fá unglingsbikar HSÍ afhentan á lokahófi sambandsins. Metnaðarfull markmið og sérstaklega hæfir þjálfarar eiga þar stóran þátt en með sanni má segja að deildin hafi á að skipa reyndustu og hæfustu þjálfurum sem völ er á. Gott gengi meistaraflokka skilar sér í góðu gengi yngri flokka því saman erum við ein heild.

Margar hendur vinna létt verk

Handknattleiksdeild Vals á, eins og aðrar deildir félagsins, stóran hóp foreldra og sjálfboðaliða sem vinnur af samvisku-semi og ósérhlífni hvenær sem eftir því er óskað. Ef árangur á að nást þarf að vera til staðar samstaða og samheldni á milli leikmanna, þjálfara, stjórnar, annarra sjálfboðaliða og starfsmanna félagsins. Handknattleiksdeild Vals á mikinn auð í öllum þeim sjálfboðaliðum sem eru boðnir og búnir að fórnar frítíma sínum í ýmis störf fyrir deildina. Sem dæmi má nefna að stór hópur fólks kemur að umsjón með öllum heimaleikjum í deildinni og leysir það verk með sóma. Í þessu sambandi er gaman að geta þess að á árinu hafa athugasemdir eftirlitsdómara

ávallt verið á þá leið að á Hlíðarenda hafi allt verið til fyrirmyndar og framkvæmd leikja í engu ábótavant.

Meistaraflokkur karla

Meistaraflokkur karla varð bikarmeistari 2016 eftir sigur á Gróttu í úrslitaleik bikarkeppni HSÍ en áður hafði Valur slegið út sterkt lið Hauka. Þetta var níundi bikarmeistaratitill félagsins í karlaflokki og hefur Valur því unnið þennan titil oftast allra liða. Liðið endaði í 2. sæti Íslandsmótsins og datt út í undanúrslitum eftir æsispennandi fimm leikja rimmu við Aftureldingu sem hafði nauman sigur í fimmta og síðasta leik liðanna. Áður hafi Valur lagt Fram að velli í átta liða úrslitum.



Meistaraflokkur kvenna í handknattleik 2016–2017. Efri röð frá vinstri: Alfred Örn Finnsson þjálfari, Diana Satkauskaitė, Morgan Marie Porkelsdóttir, Gerður Arinbjarnar (fyrirlíði), Ragnhildur Edda Þórðardóttir, Íris Ásta Pétursdóttir Viborg, Kristín Guðmundsdóttir, Eva Björk Hlödversdóttir, Díana Dögg Magnúsdóttir, Maksim Akbashev aðstoðarþjálfari, Steindór Aðalsteinsson liðsstjóri, Hörður Gunnarsson formaður hkd. Neðri röð: Alexandra Diljá Birkisdóttir, Sólveig Lóa Höskuldsdóttir, Kristín Arndís Ólafsdóttir, Sólveig Katla Magnúsdóttir, Ástrós Anna Bender, Vigdís Birna Þorsteinsdóttir, Birta Fönn Sveinsdóttir, Elín Helga Lárusdóttir. Á myndina vantar: Berglindi Írisi Hansdóttur, Kristine Håheim Vike, Sigurlaugu Rínu Rúnarsdóttur. Ljós. Baldur Þorgilsson.

Við lok síðasta keppnistímabils urðu miklar breytingar á liðsskipan Vals þar sem Guðmundur Hólmur Hólmgeirsson og Geir Guðmundsson fóru í atvinnu-mennsku til Frakklands, Ómar Ingi Magnússon gekk til liðs við Árhús í Danmörku, Daníel Þór gekk til liðs við Hauka og Elvar Friðriksson ákvað að ganga til liðs við Gróttu. Gunnar Harðarson ákvað að leggja skóna á hilluna en leikur nú með U-liði félagsins. Við þökkum öllum þessum leikmönnum kærlega fyrir framlag þeirra til félagsins um leið og við óskum þeim góðs gengis á nýjum vettvangi. Nokkrir leikmenn gengu til liðs við meistaraflokk Vals á liðnu sumri. Anton Rúnarsson sneri heim úr fjögurra ára atvinnu-mennsku og samdi til þriggja ára eftir að hafa leikið bæði í Danmörku og Pýskalandi, síðast með TV Emsdetten. Anton sem er öflugur leikstjórnandi sem við væntum mikils af lék síðast með Val veturinn 2011–2012 og var markahæsti leikmaður Vals á þeirri leiktíð.

Örvhenta skyttan Ólafur Ægir Ólafsson gekk til liðs við Val frá Fram og hefur fallið vel inn í leik liðsins. Atli Karl Backman er einnig örvhentur leikmaður sem kom frá Víking og Heiðar Þór Aðalsteinsson kom til Vals frá Akureyri en hann leikur í vinstra horni. Í sumar lok var svo samið við unga króatíska skyttu, Josep Juric Gric sem kom til Vals frá



Stjórn handknattleiksdeildar Vals 2016. Frá vinstri: Gísli Gunnlaugsson, Ómar Ómarsson, Stefán Karlsson, Hörður Gunnarsson formaður, Sveinn Stefánsson varaformaður og Theódór Hjalti Valsson.

Grgic Zagreb. Josep hefur auk þess leikið eitt tímabil í Dubai. Hann er tuttugu og eins árs gamall réttthentur tveggja metra hár leikmaður sem hefur fallið betur og betur að leik liðsins og er almenn ánægja með komu hans enda er hann hvers manns hugljúfi. Síðan var Guðlaugur Arnarson ráðinn þjálfari liðsins ásamt Óskari Bjarna sem fékk jafnframt þá vegsæmd og virðingu að vera ráðinn aðstoðar landsliðsþjálfari karlalandsliðs Íslands. En hann er þar ásamt öðrum góðum Valsmänni, Geir Sveinssyni. Við óskum Óskari Bjarna til hamingju með stöðuna



Ólafur Ægir Ólafsson.



Berglind Íris Hansdóttir var kosin besti leikmaðurinn.



Mæðgin í Noregi að loknum leik Haslum og Vals, Dagný Arnþórsdóttir og Sveinn Aron Sveinsson. Mynd Þorsteinn Ólafs.



og þeim Geir góðs gengis í erfiðu og krefjandi starfi við að byggja upp nýtt karlalandslið.

Á lokahófi Handknattleikssambandsins síðasta vor var Ómar Ingi kjörinn efnilegasti leikmaður Íslandsmótsins og Guðmundur Hólmar Helgason fékk Valdimarsbikarinn 2016 en þann bikar hlýtur sá leikmaður sem talinn er vera mikilvægasti leikmaðurinn í liði sínu að mati þjálfara deildarinnar.

Í lokahófi handknattleiksdeildar Vals voru veitt verðlaun til leikmanna.

Besti leikmaður var valinn Guðmundur Hólmar Helgason en efnilegasti leikmaðurinn var Ýmir Örn Gíslason.

Eftirtaldir leikmenn fengu viðurkenningu fyrir fjölda leikna leikja með meistaraflokki Vals: Gunnar Harðarson 200 leikir, Alexander Örn Júlíusson 100 leikir, Vignir Stefánsson 100 leikir, Daníel Þór Ingason 50 leikir og Ómar Ingi Magnússon 50 leikir.

Þjálfarar liðsins: Óskar Bjarni Óskarsson og Guðlaugur Arnarson.

Liðsstjóri: Guðni Jónsson.

Sjúkrapjálfarar: Valgeir Viðarsson og Jóhannes Már Marteinson.

Styrktarþjálfun: Dean Martin.

Tölfræði: Magnús Ingi Stefánsson.

Þátttaka í Evrópukeppni

Sem ríkjandi bikarmeistarar í meistaraflokki karla öðlaðist Valur keppnisrétt í Áskorendabikar EHF. Eftir nokkurra ára hlé var ákveðið að skrá félagið til keppni enda er það ein af forsendum framfara að leikmenn og þjálfarar fái tækifæri til að takast á við krefjandi verkefni eins og Evrópukeppnin er hverju sinni. Í 32-liða úrslitum keppinnar dróst Valur á móti Haslum frá Noregi. Fyrri leikur liðanna var leikinn á Hlíðarenda og endaði með sjö marka sigri Vals. Síðari leikurinn var svo leikinn í Osló viku síðar og endaði með jafntefli. Valur er því kominn í 16-liða úrslit keppinnar og dróst þar á móti Partizan 1949 frá Svartfjallalandi.

Meistaraflokkur kvenna

Meistaraflokkur kvenna varð Reykjavíkumeistari á árinu og lék til úrslita í deildarbikarnum. Valur endaði í 5. sæti Íslandsmótsins eftir að hafa verið í toppbaráttu lengi vel. Töluverðar breytingar urðu á leikmannahópi Vals en þeir leikmenn sem yfirgáfu félagið á árinu voru Aðalheiður Hreinsdóttir sem fór í Stjórnuna og Bryndís Halldórsdóttir sem hélt utan til náms. Sterkir leikmenn gengu til liðs við Val í sumar, Diana Satkauskaité frá Garliava í Litháen en hún er réttthent skytta og öflugur varnarmaður og leikur auk þess með landsliði Litháen. Díana Dögg Magnúsdóttir kom til Vals frá Vestmannaeyjum en hún er öflug örvhent skytta sem á að baki landsleiki með yngri landsliðum og án vafa á eftir að styrkja liðið mikið. Kristine Haheim Vike kom frá Volda í Noregi, en hún er örvhentur hornamaður og kemur inn í liðið með mikla leikreynslu og gott hugarfar. Birta Fönn Sveinsdóttir kom frá KA/Þór en hún er efnilegur réttthentur hornamaður sem á að baki landsleiki með yngri landsliðum. Einnig gekk Sólveig Katla Magnúsdóttir markvörður til liðs við Val frá Fjölni. Framtíð kvennandboltans í Val er björt því það eru að koma upp mjög efnilegir leikmenn sem getið hafa sér gott orð í leikjum



meistaraflokks sem og með yngri landsliðum Íslands.

Á lokahófi deildarinnar var markvörðurinn Ástrós Anna Bender valin efnilegasti leikmaður liðsins og besti leikmaður var valinn Berglind Íris Hansdóttir.

Í lokahófi handknattleiksdeildar fengu eftirtaldir leikmenn viðurkenningu fyrir fjölda leikna leikja með meistaraflokki Vals: Berglind Íris Hansdóttir 350 leikir, Arna Grímsdóttir 200 leikir, Íris Ásta Pétursdóttir 200 leikir, Bryndís Elín Halldórsdóttir 100 leikir, Morgan Marie Þorkeldsdóttir 100 leikir og Sólveig Lóa Höskuldsdóttir 50 leikir.

Þjálfarar liðsins: Alfreð Finnsson og honum til aðstoðar er Kristín Guðmundsdóttir.

Liðsstjórar: Arna Þórey Þorsteinsdóttir og Steindór Aðalsteinsson.

Sjúkrapþjálfari: Veigur Sveinsson.

U-lið Vals – miklar vonir bundnar við þessa framtíðarleikmenn

Í ár var tekin upp sú nýbreytni hjá HSÍ að gefa liðum kost á að senda til keppni ungmennalið í næst efstu deild. Valur skráði bæði karla- og kvennalið til þátttöku, eitt fárra liða, en liðin eru skipuð leikmönnum sem eru yngri en 23 ára en að auki er leyfi til að tefla fram tveimur eldri leikmönnum. Fagna ber þessari nýbreytni sem kemur til með að efla unga leikmenn, gefur þeim tækifæri til að mæta öflugum liðum og undirbýr þá fyrir keppni í meistaraflokkum. Þetta er góður vettvangur fyrir leikmenn og þetta fyrirkomulag getur vafalaust unnið gegn brotthvarfi úr íþróttinni.

Stjórn

Stjórn handknattleiksdeildar Vals var kjörin á síðasta aðalfundi félagsins. Stefán Karlsson var kjörinn formaður og í stjórn með honum voru kjörnir Sveinn Stefánsson, Fannar Þorbjörnsson, Gísli Gunnlaugsson, Ómar Ómarsson, Hörður Gunnarsson og Theódór Hjalti Valsson. Vararmenn í stjórn voru kosin Arna Grímsdóttir og Magnús Guðmundsson. Á liðnu hausti tók Hörður Gunnarsson varaformaður deildarinnar við formennsku af Stefáni, sem situr áfram í stjórninni og Sveinn Stefánsson var kosinn varaformaður.

Lokaorð

Handknattleiks deild Vals þakkar öllum þeim fjölmörgu sjálfboðaliðum,



Íslandsmeistarar í 6. flokki stúlkna í handbolta, eldra ár 2015–2016. Stelpurnar kepptu á alls 5 mótum yfir tímabilið og voru að þeim loknum með flest stig allra liða á Íslandi. Aftari röð til vinstri: Sigríður Unnur Jónsdóttir (þjálfari), Katrín Ósk Jónsdóttir, Fjóla Rúnarsdóttir, Lilja Ágústsdóttir, Salka Sól Traustadóttir, Hildur María Pétursdóttir, Anna Karólína Ingadóttir og Stefán Pétur Gunnarsson (aðstoðarþjálfari). Fremri röð til vinstri: Kristín Anna Smári Júlíusdóttir, Birta Ósk Sigurjónsdóttir, Sunna Friðriksdóttir, Hanna Steina Pálsdóttir, Vaka Sigríður Ingólfsdóttir og Jóhanna Haile Kebede fyrir framan.

styrktaraðilum og starfsmönnum félagsins fyrir þeirra ómetanlegu störf og stuðning. Að lokum vil ég nefna áhorfendur og þátt þeirra í umgjörð og veldingni handknattleiksliða Vals. Það er ómetanlegt og mikill styrkur fyrir leikmenn okkar að finna fyrir miklum og öflugum stuðningi hvort sem um er að ræða heima eða að heiman. Því vil ég hvetja alla til að mæta á leiki og hvetja okkar góðu leikmenn til dáða.

f.h. Handknattleiksdeildar Vals.

Hörður Gunnarsson formaður.

Yngri flokkar handknattleikdeildar

8. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 6

Þjálfari: Bryndís Elín Wöhler

Þættir sem auka liðsheild: Héldum pizzuparty og búningaæfingu. Stelpurnar fengu að leika sér saman á æfingunum, kynnast betur og hafa gaman.

Þátttaka í mótum: Fórum á 2 mót og stóðu stelpurnar sig frábærlega á þeim báðum. Bættu sig ótrúlega mikið á seinna mótinu og gerðu foreldra og þjálfaran ótrúlega stolta.

Besta við flokkinn. Það var fámenn en ótrúlega góðmennt. Frábærir karakterar þessar stelpur og voru fúsar til að læra, hlusta og gera nýjar æfingar. Sýndu þvílíkar bætingar á árinu og eiga eftir að gera góða hluti í framtíðinni.

Helstu markmið. Helstu markmið okkar í ár var að læra grunnatriði handboltans. Læra reglurnar, læra að kasta og stíga fram í réttan fót. Læra að grípa, dripla og skjóta á markið. Allt þetta gekk mjög vel eftir og ég er spennt að fylgjast með þeim í framtíðinni.

7. flokkur kvenna

Þjálfari: Ágústa Edda Björnsdóttir og Margrét Vignisdóttir til aðstoðar

Fjöldi iðkenda: 25

Þættir sem auka liðsheild: Ágústa þjálfari og Margrét aðstoðarþjálfari fóru í skúffukökukeppni og buðu stelpunum upp á eftir eina æfinguna, það var haldin hárgreiðslukeppni og pizzuveisla og svo horfðum við á meistaraflokksleiki saman.

Þátttaka í mótum: Það voru 4 mót á tímabilinu og stóðu stelpurnar sig með glæsibrag í þeim öllum. Síðasta mótið var á Selfossi þar sem hópurinn gisti yfir nótt og átti skemmtilega helgi saman.

Besta við flokkinn. Hvað það eru skemmtilegir karakterar í hópnum og hvað það eru margar stelpur sem eru efnilegar í handbolta. Ef þessar stelpur halda áfram í handbolta er framtíðin björt hjá Val.

Helstu markmið. Fyrst og fremst að hafa gaman af handbolta. Farið var í grunnatriði eins og driplæfingar, fintur og skot og stelpurnar tóku allar



5. flokkur stúlkna í handbolta 2016 sem varð í 2. sæti í Reykjavíkurmótinu.
Aftari röð frá vinstri: Sigríður Unnur Jónsdóttir (þjálfari), Sigrún Ísafold Gizurardóttir, Eva Söldís Jónsdóttir, Salka Gústafsdóttir, Anna Karólína Inga-dóttir, Signý Pála Pálsdóttir. Fremri röð frá vinstri: Lilja Ágústsdóttir, Hanna Steina Pálsdóttir, Magnea Einarsdóttir, Jóhanna Haile Kebede, Laufey Gunnars-dóttir.

miklum framförum í boltatækni. En jafn mikilvægt var að læra að vinna í hópi og að bera virðingu fyrir öllum liðsfélögum.

6. flokkur kvenna

Þjálfarar: Sigríður Unnur Jónsdóttir og Stefán Pétur Gunnarsson til aðstoðar.

Fjöldi iðkenda: 15 leikmenn.

Þættir sem auka liðsheild: Félagsglegir hittingar, fara saman á leiki hjá mfl., halda skemmtikvöld, fara í keilu og sund eftir mót og fl. Taka þátt í æfinga-leikjum, bjóða liðum á sameiginlegar æfingar hjá okkur og fleira slíkt.

Þátttaka í mótum: Reykjavíkurmestarar á eldra ári, Íslandsmeistarar á eldri ári. Lið 1 eina liðið á landinu sem aðeins



5. flokkur stúlkna í handbolta – eldra ár 2016 þegar þær unnu 3. deildina. Frá vinstri: Sigríður Unnur Jónsdóttir (þjálfari), Lilja Ágústsdóttir, Signý Pála Pálsdóttir, Salka Gústafsdóttir, Ída Margrét Stefánsdóttir, Ylfa Guðrún Unnarsdóttir, Nikolína Remic Milansdóttir, Eva Söldís Jónsdóttir, Ásdís Þóra Ágústsdóttir og Sigrún Ísafold Gizurardóttir fyrir framan.

spilaði í 1. deild. Lið 2 stóð sig líka hrikalega vel og endaði veturinn á að vera 3. deildarmeistarar.

Besta við flokkinn: Frábærar stelpur, sem eru ekki bara efnilegar í handbolta heldur líka hrikalega skemmtilgar.

Helstu markmið: Vorum að bæta okkur handboltalega séð, hver og ein frá síðasta ári og helst að gera betur en í fyrra (lentum í 3.sæti á Íslandsmóti).

5. fl. kvenna

Þjálfarar: Sigríður Unnur Jónsdóttir og Stefán Pétur Gunnarsson til aðstoðar.

Fjöldi iðkenda: 8 leikmenn + 6. flokks leikmenn.

Þættir sem auka liðsheild: Hittast á leikjum, halda skemmtikvöld, taka þátt í öllum mótum sem í boði eru og hanga saman.

Þátttaka í mótum: 2. sæti á Reykjavíkurmótinu hjá yngra ári. 4. sæti á Íslandsmóti hjá yngra ári. Eldra ár tók

bara þátt í þremur Íslandsmótum og endaði í 10. sæti í yfir öll lið á landinu (vorum í 2. deild).

Besta við flokkinn: Fáar stelpur sem hafa náð ótrúlega vel saman, eru virkilega æfingaglaðar og skemmtilegar og eiga svo sannarlega eftir að ná langt.

Helstu markmið: Markmið vetrarins voru að hafa gaman að handbolta, taka þátt í öllum mótum sem hægt var og kynna. Í upphafi vetrar þekktust stelpurnar lítið en hafa náð rosalega vel saman og staðið sig frábærlega á hverju móti í vetur.

4. flokkur kvenna

Þjálfari: Jakob Lárusson

Fjöldi iðkenda: 16–18

Þátttaka í mótum:

Yngra ár: 2. sæti Reykjavíkurmót (úrslitaleikur). 6. sæti deildarmót. 3.–4. sæti Íslandsmót (undanúrslit)

Eldra ár: 2. sæti Reykjavíkurmót (úrslitaleikur). 3. sæti deildarmót. 2. sæti Íslandsmót (úrslitaleikur)

Besta við flokkinn. Öflugur hópur, einn-kennist af hæfileikaríku, áhugasömum og metnaðarfullum stelpum sem vilja æfa og ná langt í handboltanum.

Helstu markmið og eftirfylgni. Að bæta sig sem leikmenn, spila sem fjölbreyttastan handbolta bæði varnarlega og sóknarlega. Læra að vera hluti af hópi og skuldbinda sig liðinu yfir tímabilið.

Yngra ár:

Mestu framfarir: Ída Margrét Stefánsdóttir

Besta ástundun: Ásdís Ágústsdóttir





2. flokkur Vals í handbolta, Íslands- og bikarmeistarar 2016. Efri röð frá vinstri Arnar Daði Arnarsson þjálfari, Heimir Ríkarðsson þjálfari, Stefán Pétur Gunnarsson, Guðmundur Þórir Sigurðsson, Bjarni Ófeigur Valdimarsson, Daníel Þór Ingason, Alexander Jón Másson, Ýmir Örn Gíslason, Sturla Magnússon, Maksim Akbachev þjálfari, Óskar Bjarni Óskarsson þjálfari. Miðröð frá vinstri Sigurvin Jarl Ármannsson, Þorgils Jón Svölu Baldursson. Fremsta röð frá vinstri Markús Björnsson, Guðmundur Eyjóflur Kristjánsson, Daníel Andri Valtýsson, Ingvar Ingvarsson og Helgi Karl Guðjónsson.

Leikmaður flokksins: Isabella María Eriksdóttir

Eldra ár:

Mestu framfarir: Anna Hildur Björns Önnudóttir

Besta ástundun: Guðný Kristín Erlingsdóttir

Leikmaður flokksins: Vala Magnúsdóttir

3. flokkur kvenna

Þjálfari: Alfreð Örn Finnsson

Fjöldi iðkenda: 15

Þátttaka í Íslandsmóti: 6. sæti í deild og undanúrslit í úrslitakeppni – Fyrsta skipti í langan tíma sem þessi flokkur kemst í úrslitakeppni.

Besta við flokkinn. Áhugasamar og metnaðarfullar stelpur, ætla sér í meistaraflokk og jafnvel meira, sést best á æfingasókn og dugnaði. Skemmtilegur hópur og það felur í sér mikla áskorun að þjálfra þær.

Helstu markmið og eftirfylgni. Að komast í úrslitakeppni og vinna meira en helming leikjanna. Að halda úti tveimur liðum sem var erfitt en gekk upp. Mikið af efnilegum leikmönnum sem munu banka á dyr meistaraflokks félagsins og gera enn frekar eftir þennan vetur.

Mestu framfarir: Ástrós Anna Bender

Besta ástundun: Elín Helga Lárusdóttir

Leikmaður flokksins: Alexandra Diljá Birkisdóttir



4. flokkur Vals í handbolta, eldra ár, deildarmeistarar í 1. og 2. deild. Efri röð frá vinstri: Ýmir Örn Gíslason aðstoðarþjálfari, Arnar Daði Arnarsson þjálfari, Þór Einarsson, Óðinn Ágústsson, Birgir Rafn Gunnarsson, Eiríkur Þórarinnsson, Anton Davíðsson, Maksim Akbachev þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Einar Ólafsson, Benedikt Gunnar Óskarsson, Jón Sigfús Jónsson, Erlendur Guðmundsson, Stiven Tobar Valencia og Gabríel Ölduson.

8. flokkur karla

Þjálfari: Ágústa Edda Björnsdóttir og Baldvin Fróði Hauksson.


Fjöldi iðkenda: 12

Þættir sem auka liðsheild: Að taka þátt í mótum sem lið. Að mæta og styðja meistaraflokkana saman í hópi.

Þátttaka í mótum: Mjög góð, alltaf með a.m.k. fimm 6 manna lið.

Besta við flokkinn: Hrikalega hressir einstaklingar með mikinn vilja til að





Rökkvi, Daníel, Þorgils og Alexander.

læra og verða betri – Aldrei dauð stund á æfingu.

Helstu markmið: Grunnur í sendingum, skotum, og hreyfingum. Kveikja á hugmyndum um samspil – auðveldara að spila sem lið en einstaklingar. Hafa gaman á æfingum til að auka áhuga.

7. flokkur karla

Þjálfari: Alfred Örn Finnsson og Tanja Geirmunds til aðstoðar.

Fjöldi iðkenda: 39

Þættir sem auka liðsheild: Skipta í bæði yngri og eldri, einnig blandaða hópa. Leggjum áherslu á hvatningu og leiki á æfingum. Úrslit ekki aðalmálið heldur að allir séu virkir þátttakendur.

Þátttaka í mótum: Vorum með 6–8 lið á 4 mótum í vetur. Miklar og góðar framfarir og virkilega gaman.

Besta við flokkinn: Leikgleði og ástundun einkennir peyjana sem er frábært.

Helstu markmið: Að læra grunnatriði íþróttarinnar, kasta, grípa, finta og í seinni hlutanum stimplun. Stuðla að jöfnum framförum með áherslu á að það sé gaman að vera í handbolta í Val.

6. flokkur karla

Þjálfarar: Tanja Geirmundsdóttir og Ýmir Örn Gíslason til aðstoðar

Fjöldi iðkenda: 20 leikmenn

Þættir sem auka liðsheild: Vinátta, félagslegir hittingar, skemmtilegar æfingar. Við höfðum einn pizza hitting og spurtingakeppni, svo var mjög gaman hjá okkur þegar við fórum til Akureyrar að keppa.

Þátttaka í mótum: Góð þátttaka og öll lið stóðu sig frábærlega við enduðum veturinn með stæl þar sem að Valur 1 vann 2. deild og Valur 2 vann 4.deild og Valur 3. lenti í 2. sæti í 4. deild.

Besta við flokkinn: Yndislegir strákar og skemmtilegir, leggja sig allan fram á æfingum og eru allir frábærir vinir.

Helstu markmið: Voru að bæta okkur í því að spila saman sem heild, bæta sig sem einstaklingur og bæta tækni. Hafa gaman á æfingum.

5. flokkur karla

Þjálfarar: Baldvin Fróði Hauksson og Alexander Örn Júlíusson

Fjöldi iðkenda: 25–30 þegar mest var

Þátttaka í Íslandsmótum: Reykjavíkurmestistarar eldra ár og yngra ár. Eldra árið Reykjavíkurmestistarar 3. árið í röð. Bæði lið alltaf í 1. deild fyrir utan eitt mót. Bæði lið í 3. sæti á Íslandsmóti og óheppnir að vera ekki ofar.

Besta við flokkinn: Alltaf stutt í brandarana. Virkilega vilja æfa og verða betri, leggja mikið á sig og eru mjög duglegir.

Helstu markmið: Spila bolta sem ein-kennist af rétttri ákvarðanatöku ásamt skipulagi, baráttu og liðsheild.

4. flokkur karla

Þjálfari. Maksim Akbachev

Fjöldi iðkenda: 28

Árangur í mótum: Deildarmeistarar í 1. deild eldri, töpuðu úrslitaleik gegn Fjölni með einu marki. Deildarmeistari í 2. deild eldri. Yngra ár lenti í 4. sæti í deild.

Besta við flokkinn: Samheldinn og metnaðarfullur hópur af strákum sem eiga framtíðina fyrir sér. Eru duglegir að æfa og leggja hart af sér, alltaf tilbúnir að taka leiðbeiningum sem mun skila þeim langt í framtíðinni.

Helstu markmið og eftirfylgni: Bæta sig sem liðsheild, bæði innan sem utan vallar. Auka leikskilning með sérstakri áherslu á varnarleik. Ennfremur að leikmenn nái að þróa sinn leik.

Yngra ár:

Mestu framfarir: Úlfur Þórarinnsson

Besta ástundun: Pétur Guðni Kristinsson

Leikmaður flokksins: Óðinn Ágústsson

Eldra ár:

Mestu framfarir: Eiríkur Guðni Þórarinnsson

Besta ástundun: Tumi Rúnarsson

Leikmaður flokksins: Tjörvi Týr Gíslason



Valur í 5. flokki karla eldra ár sem vann annað mótið í 1. deild í haust. Efst frá vinstri: Ísak Logi Einarsson, Sindri Dagur Birnison. Önnur röð: Breki Hrafn Valdimarsson, Dagur Fannar Möller, Tryggvi Garðar Jónsson. Þriðja: Baldvin Fróði Hauksson þjálfari, Knútur Gauti Eymarsson Krüger, Dagur Máni Ingvason. Fremstu tveir: Stefán Árni Arnarsson og Kristófer Valgarð. Á myndina vantar Anton Rúnarsson þjálfara.

3. flokkur karla

Þjálfari. Heimir Ríkarðsson

Fjöldi iðkenda: 15

Árangur í mótum: Reykjavíkurmestistarar, 2. sæti í bikarkeppninni og 3.–4. sæti í Íslandsmóti.

Besta við flokkinn. Leikmenn æfa flestir mjög vel og hafa mikinn áhuga á að ná langt í handbolta.

Helstu markmið og eftirfylgni. Skapa góðan liðsanda og bæta leikskilning og getu leikmanna.

Mestu framfarir. Sveinn Jose Rivera

Besta ástundun. Alexander Jón Másson

Leikmaður flokksins. Bjarni Ó Valdimarsson

2. flokkur karla

Þjálfari. Heimir Ríkarðsson

Fjöldi iðkenda: 14

Árangur í mótum. Reykjavíkurmestistarar, bikarmeistarar og Íslandsmeistarar.

Besta við flokkinn. Samheldni, góð æfingasókn og vilji til að ná langt í handbolta.

Helstu markmið og eftirfylgni. Skapa góðan liðsanda og bæta leikskilning og getu leikmanna. Gera leikmenn klára undir að spila með meistaraflokki.

Mestu framfarir. Sigurvin Ármannsson

Besta ástundun. Þorgils Jón Svölu Baldursson

Leikmaður flokksins. Ýmir Örn Gíslason



Ástrós Anna Bender, Alexandra Diljá Birkisdóttir og Elín Helga Lárusdóttir U18.



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 þarfir - okkar þjónusta

Yngri flokkar handknattleiksdeildar á uppskeruhátíðinni



8. flokkur kvenna.



8. flokkur karla.



7. flokkur kvenna.



7. flokkur karla.



6. flokkur kvenna.



6. flokkur karla.



5. flokkur karla.



4. fl. kv. Jakob Lár, Ásdís og Ída.



4. fl. kv. eldra ár Vala og Guðný Kristín.



4. fl. kk yngra ár Úlfur, Óðinn, Pétur.



4. fl. kk. eldri Tjörvi, Eiríkur Guðni, Tumi og Maks Þjálfari.



4. fl. kk. eldri Tjörvi, Maggabikar.



Ýmir, leikmaður flokksins 2. fl. kk.



3. fl. kv. Ástrós Anna, Alexandra Diljá, Elín Helga og Alfred Þjálfari.



3. fl. kk. Alexander Jón, Bjarni Ó, Sveinn Jose.



2. fl. kk. Heimir Þjálfari, Þorgils og Sigurvin.



Evropukeppni – Haslum-Valur

Handknattleikslíð Vals komst í lok nóvember í 16-liða úrslit Áskorendabikars Evrópu eftir 25-25 jafntefli gegn norska liðinu Haslum í Noregi en Valur vann fyrri leikinn með sjö mörkum, 31-24. Myndir í Noregi tók Þorsteinn Ólafs.





**Við óskum Valsmönnum gleðilegra jóla
og farsældar á komandi ári.**

**Takk fyrir samstarfið
á árinu sem er að líða.**





Draumur að spila með A landsliðinu

Kristín Arndís Kittý Ólafsdóttir er 18 ára og leikur handbolta með 3. flokki og meistaraflokki

Besti stuðningsmaðurinn: Alexander Jón Másson.

Erfiðustu samherjarnir: Diana Satkauskaitė, maður á ekki séns á að stoppa hana þegar hún ætlar sér að skora.

Erfiðustu mótherjarnir: Afturelding, alltaf erfitt að keppa á móti gömlum liðsfélögum. Annars er ramminn á markinu minn helsti óvinur.

Mesta prakkarastrik: Ég var í Universal í Flórída með fjölskyldunni þegar ég ákvað að fella bæði mömmu mína og bróður minn þegar flati rúllustiginn var á enda, þannig að allir sem voru fyrir aftan okkur duttu eins og Domino kubbar ofan á mömmu og bróður minn. Á meðan ég og pabbi hlógum og horfðum á.

Vandræðalegasta atvik: Örugglega þegar ég hitti tvisvar í röð ekki á markið á móti tómu marki í leik með 3. flokki kvenna í ár.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val: Það mun vera hún Diana Satkauskaitė.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val: Mitt atkvæði fer til Alexanders Jóns Mássonar.

Mottó: Þú ert ekki þú þegar þú ert svangur.

Við hverjar aðstæður líður þér best: Við sundlaugarbakkann að sóla mig og hafa það gott.

Fyrirmynd í handbolta: Aron Pálmarrsson.
Draumur um atvinnumennsku í handbolta: Spila atvinnuhandbolta með náminu.

Landsliðsdraumar: Draumur að spila með A-landsliðinu.

Hvað einkennir góðan þjálfara: Metnaður, vilji og að sjálfsgöðu góða skapið.

Besti söngvari: Justin Bieber kemur mér alltaf í gott skap.

Besta hljómsveit: Coldplay.

Besta bíómynd: Ég elska allar Harry Potter myndirnar.

Uppáhalds erlenda handboltafélagið: PSG.

Kærasti: Alexander Jón Másson.

Hvað ætla eg að verða? Ánægð í lífinu.

Af hverju Valur: Meiri séns á að bæta mig sem handboltaleikmaður. Flott aðstaða í þökkabót.

Uppeldisfélag: Afturelding.

Stuðningur foreldra: Foreldrar mínir eru mínir helstu aðdáendur og styðja mig í gegnum súrt og sætt.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni: Besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni er klárlega ég.

Eftirminnilegast úr boltanum: Þegar ég skoraði með skoti yfir allan völlinn á lokasekúndum leiksins og við unnum leikinn með einu marki.

Setning eftir síðasta tímabil? Gengur betur næst.

Markmið fyrir þetta tímabil: Verða fastamaður í Ólfs deildinni. Og vinna titil með 3. flokki.

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

Ágústa Edda á fullu í fjallahjólakeppni sem nýtur sífellt meiri vinsælda. Ljósmynd. Snorri Þór Tryggvason.

Ágústa Edda Björnsdóttir



Ég átti aldrei von á því að falla svona fyrir hjólasportinu

Ágústa Edda Björnsdóttir fyrrverandi leikmaður í handbolta sneri sér að hjólreiðum í fyrra og segist nú sokkinn í hjólaheiminn, skrifar áhugaverðan pistil um hjólreiðar í Valsblaðið

Eftir að handboltaferlinum lauk sá ég fram á rólegri tíma, a.m.k. hvað íþróttaiðkun varðaði. En þau rólegheit vörðu ekki lengi. Innan skamms kynntist ég hjólreiðum. Ég tók þátt í WOW Cyclothon sumarið 2015 með Team Kría kvennaliðinu og hjólaði nokkuð mikið það sumar. En það var síðan snemma á þessu ári sem ég sökk algjörlega í hjólaheiminn. Ég gerði samning við keppnisið Kría Cycles, fór í frábæra æfingaferð til Tenerife í febrúar og hjólaði eftir það nánast á hverjum einasta degi.

Ég tók þátt í fjölmörgum keppnum í sumar og gekk vel í flestum þeirra. Ég varð bikarmeistari í götuhjólreiðum (besti árangur í 3 af 4 bikarkeppnum) og í 3. sæti á bikarmóti í fjallahjólreiðum. Ég varð Íslandsmeistari í Cyclocross, í 2. sæti á Íslandsmeistaramótinu í fjallahjólreiðum og í 2. sæti á Íslandsmeistaramótinu í maraþonfjallahjólreiðum. Ég sigraði í tveimur criterium keppnum (en þá eru hjólaðir margir hringir í braut sem sett er upp inni í borginni) og á nokkrum minni mótum. Þá tók ég þátt í hjólakeppni á Möltu í mars og varð í 3. sæti á fyrstu dagleið (af fjórum).

Ég átti aldrei von á því að falla svona fyrir hjólasportinu. En ég ákvað að gefa þessu séns þar sem að hnémeiðsli komu í veg fyrir að ég gæti hlaupið eitthvað að ráði. Nú vil ég helst hjóla alla daga og eru hvíldardagarnir í æfingaprógramminu mínu þannig að ég hjóla rólega í 1–1,5 tíma.

Hjólreiðar eru sístækkandi íþrótt á Íslandi og fólk á öllum aldri á öllum getustigum getur stundað þær.

Það eru að spretta upp hjólaklúbbar og hjólahópar út um allt land og því spurning hvort Valur ætti ekki að fara að huga að því að stofna sinn hjólahóp.



Ágústa Edda Björnsdóttir á fullu í keppnishjólreiðum en hún varð m.a. Íslandsmeistari á árinu í Cyclocross og bikarmeistari í götuhjólreiðum. Ljósmynd. Snorri Þór Tryggvason.



Baldur, Ugly, Þorgils Jón og Svala

Við erum Valsarar fyrir okkur sjálf, ánægjunnar vegna

Hjónin Baldur Þorgilsson og Svala Þormóðsdóttir hafa tekið með margvíslegum hætti þátt í félagsstarfi hjá Val frá því að Þorgils Jón (Oggi) sonur þeirra byrjaði í fótbolta fyrir 12 árum. Þá kynntust þau hverfisfélaginu og núna er öll fjölskyldan nátengd félaginu með ýmsum hætti

Á undanförunum árum hefur ekki farið fram hjá neinum í Val að grasrótastarfið meðal foreldra iðkenda í yngri flokkum hefur eflst mjög og er það ekki síst að þakka öflugum starfi Fálkanna sem stofnaðir voru 2009 af feðrum iðkenda í yngri flokkum. Síðar voru Valkyrjur stofnaðar 2012 en það er félagsskapur kvenna sem tengjast Val sem m.a. hefur haft það að markmiði að efla jafnrétti kynja í Val. Þessi félög hafa líka unnið sameiginlega að ýmsum verkefnum til að styrkja starfið og félagsandann og er framlag af þessu tagi ómetanlegt og gerð er grein fyrir starfinu árlega í Valsblaðinu. Það hefur vakið athygli Valsblaðsins að í framvarðasveit Fálka og Valkyrja hafa verið hjón, Baldur og Svala, og um tíma voru þau í formennsku fyrir bæði félögin. Það vakti áhuga blaðsins að grennslast fyrir

um þennan mikla áhuga á félagsstarfinu og ástæður þess.

Valsfjölskylda í Hlíðunum

Baldur og Svala búa í Hlíðunum með börnum sínum tveimur sem bæði eru í handbolta í Val og hafa leikið þar alla yngri flokkana. Þorgils Jón Svölu Baldursson (Oggi) er 19 ára og leikur nú handbolta með 2. flokki og meistara-flokki og einnig með Val U í 1. deildinni. Ugly Þuríður Svölu Baldursdóttir er 17 ára nýkomin með bílpróf og leikur með 3. flokki og Val U í 1. deildinni.

Fjölskyldan tók vel í að hitta blaðamann Valsblaðsins og á fallegum nóvemberdegi settumst við niður í stofunni í Grænuhlíð 10 yfir kaffibolla. Oggi kom örlítið seinna þar sem hann sér um hús-

vörslu í Valsheimilinu um þessar mundir í forföllum ásamt öðrum krökkum úr handboltanum. Fyrst berst talið að æsku og uppruna þeirra hjóna. Svala er uppalin í sveit í Þingeyjarsýslu og lagði ekkert stund á íþróttir í æsku nema í Héraðsskólunum á Laugum þar sem var kröftugt íþróttlíf og félagslífið gekk mikið út á íþróttir. Hún segist hafa haldið með Val frá barnæsku og í enska boltanum hélt hún með Liverpool. Baldur ólst hins vegar upp í Kópavogi og var ekkert íþróttum í æsku, en minnst þess að hafa mætt á eina fótboltaæfingu hjá Breiðablik og aðra hjá HK. „Ég var mikið í Skátunum í æsku og einnig virkur í Hjálparveit skáta í Kópavogi og hélt fyrst með Arsenal en Leeds er mitt félag í enska boltanum. Mig langar að taka þátt í skátastarfi en segja má að ég sé glataði sauðurinn úr skátunum sem hefur sökk sé í félagsstarf hjá íþróttafélagi. Ég fer kannski seinna aftur í skátana,“ segir Baldur hugsí.

Baldur og Svala fluttu í Hlíðarnar 1992 og stofnuðu þar heimili og börnin komu í heiminn 1997 og 1999. Þau gengu bæði í Hlíðaskóla og voru í byrjun ekkert með hugann við Val, ekki fyrr en Ogga langaði að mæta á fótboltaæfingu 7 ára. Þau hjónin þekktu ekkert til starfsemi íþróttafélaga á þeim tíma og segja má að opnast hafi fyrir þeim alveg nýr heimur. Hins vegar hafi verið tekið vel á móti þeim og minnst sérstaklega á Helgu og Sævar foreldra Arons Elís (bróðir Birkis Más) sem er jafnaldri Ogga en þeir félagarnir voru saman í grunnskóla og alla yngri flokkana í Val og eru nú skólafélagar í Versló. Bæði telja þau að á þessum tíma hafi verið mikilvægt að geta leitað til reyndra foreldra. Svala hefur greinilega gaman að því að rifja upp þessi fyrstu kynni: „Ég vissi t.d. ekkert hvað þýddi að Oggi ætti að mæta til að leiða inn á, en um leið og hann mætti á Hlíðarenda 7 ára vorum við beðin að mæta fyrir leik með Ogga. Smám saman lærðum við að vera íþróttaforeldrar en þetta var allt nýtt fyrir okkur.“

Oggi og Ugly æfðu bæði fótbolta og handbolta hjá Val

Bæði Oggi og Ugly byrjuðu að æfa fótbolta í yngri flokkum Vals en eru nú hætt í fótbolta og stunda nú eingöngu handboltann af kappi, en um tíma voru þau bæði í fótbolta og handbolta. Þau eru bæði afar ánægð með þjálfunina sem þau hafa fengið og félagskapinn sem íþróttaiðkun hefur veitt þeim. Oggi hefur þetta að segja: „Ég hef fengið góða þjálfun



Eftir Guðna Ólgeirsson

legt að börn séu í íþróttum. Þar fá þau hreyfingu í skipulögðu tómsundastarfi og efla félagsandann. Þetta er trúlega ástæða þess að við hjónin fylgdu krökkunum inn í íþróttastarfið af svona miklum krafti. Krökkunum okkar hefur liðið vel í Val – og okkur líka!“ segir Svala.

Hreiðarsson, Orra Frey Gíslason, Pálmar Pétursson og auðvitað Ólaf Stefánsson en fyrstu fyrirmyndirnar í Val voru Baldur Þórólfsson og Raket Logadóttir sem þjálfuðu mig fyrst,“ segir Oggi.

Ugla hefur fylgt nokkuð í sömu fótspor og Oggi og hefur þetta að segja um tímann í Val: „Ég hef verið mjög ánægð með þjálfarana mína bæði í fótbolta og handbolta en mér fannst fyrst vera minni agi í handboltanum og meira gert félagslegt í fótboltanum. Mér fundust útiæfingarnar erfiðar á veturna. Ég ákvað að snúa mér alfarið að handboltanum og ein af ástæðunum er sú að ég fékk miklu meira að spila í handboltanum en í fótbolta og svo var Oggi líka hættur í fótbolta. Ég væri samt alveg til í að prófa fótboltann aftur en í stuttu máli er gaman í fótbolta á sumrin og handbolta á veturna. Ég stefni að því að leika með meistaraflokki í Val í handbolta en hef enga sérstaka drauma um atvinnu-mennsku, finnst bara gaman í íþróttum,“ segir Ugla. „Mínar fyrirmyndir eru Raket Loga og Kristín Ýr sem þjálfuðu mig fyrst. Eins Birkir Már Sævarsson, Sigfús Sigurðsson, Guðjón Valur Sigurðsson, Ágústa Edda og Hrafnhildur Skúladóttir. Margrét Magnúsdóttir er mér mikil fyrirmynd í lífinu en ég lærði aga í íþróttum af henni, mataræði o. fl.“ segir Ugla.



Íþróttir sem lífsstíll

Baldur segist kunna vel við þetta viðhorf til íþróttar, þ.e. stunda íþróttir sem lífsstíll en ekki endilega sem atvinnugrein. Þau hjónin segja að íþróttafélagið tengi þau miklu betur við foreldrana en almennt gerist í skólanum og að foreldrar tengist betur innbyrðis í gegnum íþróttastarfið og að það gefi þeim mikið að vera Valsari í Valshverfi. Þau telja að í skólanum komi foreldrar almennt á öðrum forsendum inn í foreldrastarfi í íþróttafélögum en þau hafa bæði líka tekið virkan þátt í foreldrastarfi í skólunum, komið þar að ýmsum verkefnum en finnst tengslin við foreldrana þar ekki eins mikil og þar kynnast þau minna hinum börnunum. Líklega er ástæðan sú að tómsundastarfi er öðruvísi byggt upp en skólinn og þau segjast bæði vera í Val ánægjunnar vegna og fyrir sig sjálf en ástæðan fyrir því upphaflega hafi verið þátttaka barnanna í íþróttum hjá félaginu. Svala bætir við full sannfær-ingar: „Mér hefur alltaf fundist það æski-

Skipulagt tómsundastarfi barna og unglínga mikilvægt

Talið berst að öðru tómsundastarfi utan skólans, ekki síst þar sem Baldur var í skátunum á sínum tíma. Þau hjónin telja að mikilvægt sé að skapa börnum og ungmennum sem flest tækifæri til að stunda skipulagt tómsundastarfi samhliða skólanum og þótt íþróttir séu mikilvægar þá sé margt annað gott í boði. Börnin þeirra hafa bæði lagt stund á tónlistarnám, Oggi var í gítarnámi og Ugla lærði á þverflautu en í tónlistarnáminu er mikið um einkakennslu og lítið um hóptíma eða félagsstarfi í tengslum við tónlistina. Bæði hættu í tónlistarnámi um fermingu. Bæði Oggi og Ugla telja að of mikið álag fylgi því að vera líka í tónlistarnámi samhliða íþróttaiðkun og æskilegra sé að einbeita sér að íþróttum eða tónlist og sjá þau hvorugt eftir því að hafa hætt í tónlistarnámi, sem þó hafi gefið þeim margt sem þau búi alltaf að. Baldur og Svala segjast styðja við ákvörðun barnanna um tómsundastarfið, en þau hvöttu börnin til að halda sem lengst áfram í tónlistarnámi en segjast einnig skilja að nauðsynlegt sé að velja upp úr fermingu og þau styði börnin heilshugar í því sem þau vilja taka sér fyrir hendur.

Fálkar og Valkyrjur

Baldur segir að foreldrahópur í tengslum við strákaflokka hafi verið kveikjan að stofnun Fálkanna 2009 þar sem foreldrar hefðu viljað hittast meira utan vallar og vinna að eflingu barna- og unglíngastarfsins hjá Val. Markmiðið væri að fá sem flesta krakka í hverfinu til að æfa með Val og sem lengst. Einnig að búa til betri umgjörð fyrir starfið, t.d. skemmtilegustu leiki sumarsins með flottri umgjörð á aðalleikvanginum og vinna að fjáröflun til að styrkja utanlandsferðir unglíngaflokka og styrkja íþróttaskólann með búnaði. Baldur leiðir Fálkanna um þessar mundir og ýmsar hugmyndir um eflingu starfsins hafi komið fram á hugarflugsfundi nýlega. Hann telur að Fálkarnir vinni gott og mikilvægt starfi í þágu félagsins og er ánægður að njóta trausts

bæði í fótbolta og handbolta en hef eignast fleiri vini í handbolta en í mínu tilviki skipti líka góð handboltaaðstaða máli og erfið skilyrði til að æfa fótbolta á veturna. Ég sé ekki eftir því að hafa hætt í fótbolta en gríp stundum í bolta á sumrin. Ég stefni að því að spila með meistaraflokki Vals í handbolta og að gera mitt besta. Mig dreymir líka um að ná enn lengra og verða betri og langar t.d. að leika með unglíngalandsliði og A-landsliðinu. Ég hef átt margar fyrirmyndir í Val, t.d. Birki Má Sævarsson, Pálma Rafn Pálmason, Dóru Maríu Lárusdóttur, Sigurbjörn



Fótboltafélagar hjá Val á gervigrasinu 2009: Aftari röð frá vinstri: Ýmir Örn Gíslason, Þorgils Jón Svölu Baldursson, Aron Elí Sævarsson, Garðar Siguðrsson, Sindri Scheving. Fremri röð frá vinstri: Einar Nói, Andri Viktorsson, Egill Magnússon, Gunnar Sigurðsson.

til að leiða starfið. „Fálkarnir eru í senn hópur sjálfbodaliða sem getur látið gott af sér leiða fyrir félagið á ýmsum sviðum, en er jafnramt vettvangur fyrir félagsskap foreldra sem eiga börn í Val og einnig geti Fálkar sinnt ákveðnu aðahaldshlutverki. Ég vil hvetja sem flesta karla (ekki bara feður) til að ganga til liðs við Fálkanna til að tengjast félaginu betur, njóta félagsskaparins og hjálpa til, allar hendur sjálfbodaliða eru vel þegnar,“ segir Baldur.

Svala segir að Valkyrjur hafi einnig komið úr foreldrastarfinu en lengi hafi verið rætt hvort konur ættu ekki að stofna hóp en hún hefur verið með frá byrjun 2012 og var formaður í þrjú ár. „Ég hef gaman af félagsmálum, jafnrétti og hef setið í stjórn Valkyrja frá upphafi. Við erum mest í því að styrkja félagið og ekki síst í tengslum við jafnrétti. Valkyrjum innan Vals finnst mikilvægt að aðstaða og aðbúnaður beggja kynja sé sem jafnastur, allt frá yngstu flokkum til afreksflokka. Íþróttafélög eru að mínu mati almennt mjög karllæg, t.d. í stjórnun og að konur eigi að taka meiri þátt í stjórn félaga. Okkur finnst enn að of fáar konur séu í stjórnun hjá Val og við viljum sýna aðhald í jafnréttismálum. Einnig að bæði kyn séu að vinna á heimaleikjum og að staðið sé jafn faglega að þjálfun beggja kynja. Valkyrjur eru skemmtilegur félagskapur og sjálfbodaliðagrúnnur til að finna fólk sem getur tekið að sér ýmis verkefni og fengið ýmis konar fræðslu innan félagsins,“ segir Svala. Hún segist hafa ákveðið að hætta sem formaður í Valkyrjum ári eftir að Baldur varð for-



maður Fálkanna, fannst hálf hallærislegt að báðum félögum væri stýrt frá sama heimili. Þau hjónin telja gott að hafa Valkyrjur og Fálka sitt í hvoru lagi sem geti unnið saman að verkefnum án þess að vera í beinni samkeppni. Þau vilja bæði sjá fleiri virka sjálfbodaliða í sjálfbodaliðastarfinu hjá Val, bæði hjá Fálkum og Valkyrjum sérstaklega foreldra nýrra iðkenda og foreldra sem koma úr körfubolta-deildinni.

Fjölskyldan saman á Hlíðarenda

Bæði Oggi og Ugly eru ánægð með hversu virkir foreldrar þeirra eru í starfinu hjá Val og styðjandi en fjölskyldan er ansi mikið á Hlíðarenda. Þau segja samt bæði að þau hefðu í yngri flokkunum kosið að foreldrarnir hefðu ekki verið með svona mikið sem fararstjórar, þau segjast ekki hafa verið ánægð með hversu mikið þau skiptu sér af í ferðum. Bæði Baldur og Svala segjast hafa notið þess að taka þátt í foreldrastarfinu og fá tækifæri til að kynnast krökkunum og öðrum foreldrum en skilja hins vegar vel að börnunum hafi þótt afskipti þeirra of mikið á tímabili og sérstaklega segist Svala skilja það þar sem hún segist vera þekkt fyrir að vera strangur fararstjóri. Starfið hjá þeim hafi breyst undanfarið þar sem ferðir með yngri flokkunum séu liðin tíð en nú kemur t.d. stundum fyrir að öll fjölskyldan sé að vinna saman á heimaleikjum í handbolta og bæði Oggi og Ugly segjast stolt af foreldrum sínum hvað það varðar. Á heimaleikjum er Baldur oft á klukkunni eða að taka myndir, Svala sér um veitingar í Lolla-stúku, Oggi stjórnar tónlistinni og Ugly er í stúkunni eða á kústinum. Þau segjast



njóta þess að vera öll saman í þessum verkefnum fyrir Val. Baldur segist fá góð viðbrögð við myndunum sem hann tekur en hann hefur t.d. séð um að taka myndir af öllum uppskeruhátíðum yngri flokka undanfarið og ýmsum viðburðum og Valsblaðið fær að njóta myndanna hans sem eru víða í þessu blaði.

Valsblaðið þakkar þessari virku Valsfjölskyldu fyrir áhugavert viðtal og mikla jákvæðni í garð félagsins, sannkölluð fyrirmyndarfjölskylda. Þau eru afar ánægð með aðstöðuna hjá Val í handbolta og körfubolta og einnig aðalútileikvanginn sem æfingasvæði og hlakka til að sjá aðstöðuna halda áfram að batna.

Skemmtileg tenging við Val

Að lokum er gaman að minnst á eina tengingu fjölskyldunnar við Val frá fyrri tíð en mamma Baldurs er dönsk og danski afi hans Svend Aage Reerslev var prestur og mikill KFUM og K maður. Hann var mjög virkur í ungmennahreyfingunni og ferðaðist víða með unglingunum. Líklegt er að séra Friðrik Friðriks-son hafi heimsótt hann þegar hann var prestur í Raabjerg á Jótlandi, þar sem mamma Baldurs fæddist og þeir félagar skrifuðu grein í sama norska jólablaðið árið 1947.

Ég á mér draum að vinna medalíu á stórmóti

Elísa Viðarsdóttir er 25 ára og leikur knattspyrnu með meistaraflokki

Nám: Bs í næringarfræði og stunda nú meistaranám við matvælafræði við Háskóla Íslands.

Kærasti: den danske Rasmus S. Christiansen.

Hvað ætlar þú að verða: Ég hef mikinn áhuga á sjávarútveginum, þar er fullt af tækifærum aðallega tengt fullnýtingu sjávarfangsins og auka þannig verðmæti fisksins. Ég hef einnig áhuga á að hjálpa ungu íþróttafólki að ná markmiðum sínum og þá helst með mataræðið.

Af hverju Valur? Mikill metnaður til að ná árangri og topp aðstaða.

Hvernig var tekið á móti þér í Val: Frábærlega, stelpurnar, þjálfarateymið, stuðningsmenn og stjórn tók mér með opnum örmum.

Uppeldisfélag í fótbolta: ÍBV.

Valsari í fjölskyldunni: Margrét Lára systir mín er 50/50 Valsari og ÍBV-ari.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig: Ég gæti ekki hafa verið heppnari með foreldra, þau hafa mikinn áhuga á fótbolta og hafa stutt mig í gegnum súrt og sætt. Þau hafa kennt mér að vinna úr erfiðum aðstæðum sem hafa gert mig að betri knattspyrnkonu og persónu.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni: Þessi er erfið, við erum öll mjög öflug allt frá langhlaupum yfir í fótboltann. Ég held að foreldrar okkar hafi alið upp í okkur mikið keppnis hugarfar. Þau eru sjálf mikið keppnisfólk og það er ekki séns að taka lauflett spil án þess að allt fari í háloft.

Af hverju fótbolti: Ég sá tækifæri til þess að geta náð langt í fótboltanum og vildi gefa því tækifæri. Einnig átti ég frábæra fyrirmynd í Margréti Láru og mig langaði auðvitað að verða eins og stóra systir, ég áttaði mig þó fljótt á því að ég ætti að halda mig aftur á vellið ef ég ætlaði að ná árangri.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum: Ég hef orðið Íslandsmeistari með meistaraflokki ÍBV í handbolta sem og að eiga örfáa unglingslandsleiki.

Eftirminnilegast úr boltanum: Fyrsti

A-landsleikurinn sem og fyrsti leikurinn minn sem atvinnumaður.

Ein setning eftir síðasta tímabil: Lærdómsríkt ár sem við munum læra mikið af.

Markmið fyrir næsta tímabil: Gera enn betur en í fyrra.

Besti stuðningsmaðurinn: Hundtryggu Baldur Bongó og félagar (Gin og tonic).

Erfiðustu samherjarnir: Eldri, þegar þær byrja að tuða.

Erfiðustu mótherjarnir: Enginn sérstakur.

Fyndnasta atvik: Arna Sif í reit, alltaf.

Stjörnunspá þín fyrir næsta ár: Langþráðir draumar munu rætast (Íslands- og eða bikarmeistari í fótbolta með Val og medalía á EM 2017).

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla í fótbolta hjá Val: Guðjón Pétur inn í lyftingarsal.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna í fótbolta hjá Val: Allar þessar mæður, hvernig fara þær að þessu?

Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val: Mjög vel, það er frábært aðhald að yngri flokkunum hjá Val (þekki það af eigin reynslu) sem og góðir þjálfarar á öllum flokkum allt frá 8. flokki og upp úr.

Draumur um frekri atvinnumennsku í fótbolta: Já það blundar alltaf í manni að fara aftur erlendis og spila, það eru algjör forréttindi að geta einbeitt sér alfarið að fótboltanum.

Landsliðsdraumar þínir: Ég á mér draum að vinna medalíu á stórmóti með íslenska kvennalandsliðinu í fótbolta.

Hvað einkennir góðan þjálfara: Ástríðufullur og kemur skilaboðum vel frá sér, góður leiðbeinandi, traustur, heiðarlegur, með sannfæringarkraft, þekkir hópinn sinn vel. Allir þessir þættir gera það svo að verkum að hann vinnur sér inn virðingu hópsins sem er lykilatriði.

Besti söngvari: Valdimar og Chris Martin.

Besta hljómsveit: Coldplay á einhvernvegin alltaf við.



Besta bíómynd: The boy in the striped pajamas.

Besta bók: Allar bækur sem gefa manni innblástur í því að verða besta útgáfan af sjálfum sér.

Uppáhalds erlenda fótboltafélagið: Það var Manchester United, nenni þessu ekki lengur.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi: Úlfur er að koma með nýjar áherslur inn í þetta og er með skýra mynd af því hvernig fótbolta hann vill spila, mér líst vel á Úlf og hlakka til mikið til næsta sumars. Kristín Ýr er mikill Valsari (deyja fyrir klúbbinn) og þekkir allt út og inn, efnilegur þjálfari sem mun eflast með hverri vikunni sem líður.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val: Mér finst ekki mikið á okkur stelpurnar vegið eins og ég þekki til hjá Val. Við höfum unnið okkur inn mikla virðingu í gegnum árin með því einu að vera góðar í fótbolta og koma vel fram, það er lang best að sýna hlutina í verki.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn einelti og fordómum: Allir Valsarar þurfa að líta í eigin barm og lykillinn í þessu er að hugsa inn á við og hvað þeir geta gert til að láta öðrum líða vel.

Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera: Yfirbyggð knattspyrnuhöll og stækka klefana.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðar-enda: Aðstaðan er ein sú flottasta á Íslandi og fer batnandi.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum: Ég vil sjá Val halda áfram að hlúa vel að yngriflokkastarfi klúbbsins og búa til góðar hefðir. Vonandi getur félagið einnig nælt í titla á komandi árum og haldið þeirri hefð á lofti í framtíðinni.

Mottó: Ekki pirra þig á hlutum sem þú getur ekki stjórnað.



Valsmenn bikarmeistarar í handknattleik karla 2016

Valsmenn urðu bikarmeistarar karla í handbolta níunda sinn þegar læri-
sveinar Óskars Bjarna Óskarssonar
lögðu Gróttumenn 25–23 í úrslitaleik
keppninnar laugardaginn 27. febrúar.
Jafnræði var með liðunum í fyrri hálf-
leik en Valsmenn hófu seinni hálfleikinn
af miklum krafti og náðu mest fimm
marka forystu. Gróttumenn gáfust ekki
upp og náðu að minnka muninn í tvö mörk
þegar lítið var eftir. Lengra komust þeir
hins vegar ekki og Valur fagnaði sigri.
Myndirnar hér á opnunni lýsa vel stemn-
ingunni í Laugardalshöllinni þegar titlinum
var fagnað. Ljós. Baldur Þorgilsson.



Valur 105 ára 11. maí

Dagskráin á afmælisdaginn hófst á Hlíðarenda með hefðbundnu sniði á því að iðkendur í Val lögðu blómsveig við minnisvarða sr. Friðriks Friðrikssonar eftir ræðu Kjartans G. Gunnarssonar, varaformanns Vals. Því næst var haldið í félagsheimilið þar sem heiðraðir voru þeir flokkar sem urðu Íslandsmeistarar á árinu 2016. Að því loknu voru svo veitt gull- og silfurmerki Vals til þeirra sjálfboðaliða sem unnið hafa gott starf í þágu félagsins, en umrædd merki Vals eru aðeins veitt á fimm ára fresti. Það var gaman að sjá hversu margir lögðu leið sína að Hlíðarenda og voru Valskökur og kaffi í boði fyrir afmælisgesti. Meðfylgjandi myndir voru teknar á afmælisdaginn. Ljósmyndir Þorsteinn Ólafs.



Ungir iðkendur úr öllum deildum lögðu blómsveig að stytta Sr. Friðriks.



Ólafur Már Sigurðsson og Dagur Sigurðsson þjálfari þýska landsliðsins í handbolta sem hann gerði að Evrópumeisturum á árinu. Theódór Hjalti Valsson í bakgrunni.



Kjartan Georg Gunnarsson varaformaður Vals ávarpar gesti.



Silfur- og gulldrottningar, Magdalena Kjartansdóttir og Helena Þórðardóttir.



Nokkrir drengir úr Íslandsmeistaraliði Vals í 8. flokki í körfubolta. Frá vinstri Oliver Collington, Snorri Pétursson, Ástþór Atli Svalason og Gunnar Örn Arnarson íþróttafulltrúi Vals.



Systkinin Hafrún Kristjánsdóttir og Jón Kristjánsson voru sæmd gull- og silfurmerki Vals.



Íslandsmeistarar í 6. flokki kvenna eldri í handbolta 2016. Frá vinstri eru Sigríður Jónsdóttir þjálfari, Hildur María Pétursdóttir, Vaka Sigríður Ingólfssdóttir, Salka Sól Traustadóttir, Fjóla Rúnarsdóttir, Sunna Friðriksdóttir, Hanna Steina Pálsdóttir, Lilja Ágústsdóttir, Ingunn Bjarnadóttir, Kristín Anna Júlíusdóttir, Katrín Ósk Jónsdóttir og Stefán Pétur Gunnarsson aðstoðarþjálfari fyrir aftan. Á myndina vantar Önnu Karólínu Ingadóttur, Jóhönnu Haile Kebede og Melissu.



Reykjavíkur-, Íslands- og bikarmeistarar 2. flokks í handbolta 2016. Ýmir Örn Gíslason, Helgi Karl Guðjónsson, Sigurvin Ármannsson, Alexander Jón Másson, Þorgils Jón Svölu Baldursson, Stefán Pétur Gunnarsson, Guðmundur Sigurðsson, Daníel Valtýsson, Markús Björnsson, Bjarni Ófeigur Valdimarsson og Heimir Ríkarðsson þjálfari.



Gullmerki Vals. Gísli H.Gunnlaugsson, Helena Þórðardóttir, Ómar Ómarsson, Dagný Arnþórsdóttir, Hafrún Kristjánsdóttir og Þorsteinn Guðbjörnsson ásamt varaformanni.



Silfurmerki Vals. Guðmundur Breiðfjörð, Sigurður Gunnarsson, Sigurður Kristinnsson, Einar Gunnarsson, Jón Kristjánsson, Magdalena Kjartansdóttir og Davor Purusic ásamt varaformanni

Fyrirliðaband séra Friðriks

6. flokkur drengja fór á Orkumótið í Eyjum í lok júní sl. Við undirbúning mótsins áttu foreldrar í góðu samstarfi um liðsfatnað við Halldór Einarsson í Henson. Auk þess að fá nýja búninga og jakka, sem hvoru tveggja setti sterkan svip á liðin, voru útbúin fyrirliðabönd sem á var mynd af séra Friðriki Friðrikssyni stofnanda Vals.

Þjálfarar höfðu fyrirliðaböndin í sinni umsjá og sáu til þess að strákarnir skiptust á að bera þau í leikjum og fengu þannig allir að upplifa sig sem leiðtoga síns liðs a.m.k. einu sinni á mótinu. Hvort strákarnir hafi verið undir áhrifum frá



Ísak Þór Gunnarsson með fyrirliðabandið en á því er mynd af séra Friðriki Friðrikssyni stofnanda Vals.


séra Friðriki er ósagt látið en þrátt fyrir að kappið væri mikið bar það aldrei fegurðina ofurliði í frábærum tóktum á fótboltavellinum en ekki síður í góðri framkomu og virðingu fyrir liðsfélögum og andstæðingum.



Tækni og reyndar hendur fara vel saman

Ísafold er ein stærsta prentsmiðja landsins og þjónustar daglega stóran hóp viðskiptavina. Verkefni okkar eru jafn fjölbreytt og viðskiptavinir okkar eru margir. Allt frá einföldum nafnspjöldum til bæklinga sem dreift er á öll heimili landsins. Bækur, tímarit, bæklingar og umbúðir. Við komum hugmyndum þínum í framkvæmd.

Hafðu samband og við klárum þetta saman.





Suðurhrauni 1 | 210 Garðabæ | Sími: 59 50 300 | www.isafold.is

Átak í menntun kvenkyns knattspyrnuþjálfara

Sex Valsarar á KSÍ VI knattspyrnuþjálfaranámskeið í Noregi

Þann 2.–18. október síðastliðinn fór fram KSÍ VI knattspyrnuþjálfaranámskeið í Noregi. Námskeiðið var einstakt að því leyti að einungis kvenkyns þjálfarar voru þátttakendur en UEFA er þessi misserin með aðgerðir til að fjölga konum í þjálfun og var þetta námskeið liður í því verkefni. Í hópnum voru þrír starfandi þjálfarar hjá Val þær Margrét Magnúsdóttir, Soffía Ámundadóttir og Kristín Ýr Bjarnadóttir. Auk þeirra voru Sigríður Baxter fyrrum þjálfari hjá Val, Bára Rúnarsdóttir fyrrum leikmaður Vals og Eva Björk Ægisdóttir fyrrum þjálfari Vals.

Á námskeiðinu var lögð áhersla á leikgreiningu og áætlanagerð. Námskeiðið hófst í september með helgarnámskeiði í leikgreiningu á tveimur leikjum í Pepsi-deild kvenna. Námskeiðinu lýkur ekki fyrr en í desember þegar þjálfaramir skila verkefni í áætlanagerð.

Í Noregi fékk hópurinn gott aðgengi að bæði kvennaliði Stabæk og kvennaliði Lilleström. Hjá Stabæk er Vanja Stefanovic aðstoðarþjálfari en Vanja lék fimm tímabil við mjög góðan orðstír hér á landi með Fjölni, KR, Breiðablik og Val. Hjá Lilleström er Íris Björk Eysteinsdóttir í þjálfarateymi U19 ára liðsins.

Fálkarnir styrktu starfandi þjálfara barna- og unglingsviðs í ferðinni og komum við á framfæri bestu þökkum frá stelpunum sem tóku þátt.



Valsararnir sex sem tóku þátt í KSÍ VI þjálfaranámskeiði í Noregsferðinni. Frá vinstri: Sigríður Baxter fyrrum þjálfari í Val, Bára Rúnarsdóttir fyrrum leikmaður Vals, Soffía Ámundadóttir (Sossa) þjálfari hjá Val, Eva Björk Ægisdóttir fyrrum þjálfari hjá Val og þekktur íþróttaljósmyndari, Kristín Ýr Bjarnadóttir leikmaður hjá Val og þjálfari, Margrét Magnúsdóttir yfirþjálfari hjá Val og Íris Björk Eysteinsdóttir fyrrum leikmaður Vals og nú aðstoðarþjálfari Lilleström. Námskeiðið var styrkt af KSÍ og er fyrsta kvenþjálfaranámskeiðið sem haldið hefur verið en alls 10 konur frá Íslandi tóku þátt. Gert er ráð fyrir að þær útskrifist allar með UEFA A gráðu næsta vor.

Vals-appið

Forsvarsmenn Vals vinna nú við hönnun og þróun á snjallsímaforriti, sem í daglegu tali kallast app, fyrir Knattspyrnufélagið Val

Inni í Vals-appinu munu allir þeir sem eiga snjallsíma geta nálgast helstu upplýsingar um félagið eins og leiktíma, æfingatöflur og nýjustu fréttir af starfi félagsins á einu augabragði. Hægt verður að stilla forritið með þeim hætti að notendur fái tilkynningar um alla kappleiki Vals með góðum

fyrirvara. Einnig munu foreldrar- og forráðamenn iðkenda geta stillt appið þannig að þeir fái tilkynningar um æfingtíma barna sinna. Að lokum er það markmið appsins að geta gert alla miðasölu á leiki meistaraflokka Vals rafræna, bæði staka miða sem og ársmiðasölu – þannig myndi appið halda utan um ársmiðann þinn.

Það er því ljóst að Vals-appið mun stórbæta þær leiðir sem Knattspyrnufélagið Valur hefur til þess að vera í sem bestu sambandi við stuðningsmenn sína.

Vinna við þróun á appinu getur tekið talsverðan tíma en markmið Vals er að appið verði tilbúið til notkunar á vormánuðum 2017.

Jóhann Már Helgason framkvæmdastjóri Vals



Byggja upp ennþá sterkari yngri flokka

Ýmir Örn Gíslason er 19 ára og leikur handbolta með meistaraflokki

hann að reyna að snúa boltann framhjá markmanninum en því miður gekk það ekki, markmaðurinn greip boltann og Þorgils kom skokkandi til baka í hláturskasti. Leikurinn endaði 23–23 jafntefli.

Athylisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val: Diana, nýi útlendingurinn.

Athylisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val: Þorgils Jón, engin spurning.

Hvernig lífst þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val: Mér lífst mjög vel á þá, bara halda áfram og búa til fleiri leikmenn.

Mottó: Aldrei láta kappið bera fegurðina ofurliði.

Við hvaða aðstæður líður þér best: Í rólegheitunum heima, allar líkur á því að ég sé að horfa á sjónvarpið.

Fyrirmynd þín í handbolta: Dominik Duvnjak og Henrik Møllgaard.

Draumur um atvinnumennsku í handbolta: Sá draumur er svo sannarlega til staðar.

Reynsla af dvöl hjá erlendu liði. Fór einu sinni í viku til Þýskalands að æfa með Fusche Berlin, það var gaman og flott tækifæri.

Landsliðsdraumar þínir: Verða valinn í landsliðshóp og spila. Það vilja allir spila fyrir sína þjóð. Það er mikill heiður.

Hvað einkennir góðan þjálfara: Skipulagður, skemmtilegur og með mikinn metnað fyrir verkefninu.

Besti söngvari: Sennilega bara ég.

Besta hljómsveit: Kings og Leon og Coldplay.

Besta bíómynd: Þær eru nú margar, annars er Prison Break bestu sjónvarpsþættirnir.

Uppáhaldsvefsíðan: Vísir.is og Facebook.

Uppáhalds erlenda handboltafélagið: PSG.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi: 2 góðir þjálfarar sem hafa metnað og vilja alltaf meira.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn einelti og fordómum: Auka fræðslu og forvarnir.

Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera: Friðlýsa gamla salinn.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda: Aðstaðan er til fyrirmyndar og það vita það allir. Klárlega besta aðstaða á landinu, hvort sem það er lyftingarsalurinn eða íþróttasalurinn. Aðstaðan fyrir fótbolta er mjög flott og en er verið bæta. Mætti bæta fleiri bílastæðum við.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum: Halda áfram að stækka félagið og vinna að settu marki. Byggja upp ennþá sterkari yngri flokka og halda áfram og berjast um alla stóru titlana sem í boði eru.

Fæðingardagur og ár: 1. júlí og 1997.

Nám: Menntaskólinn í Kópavogi.

Kærasta: Margrét Vignisdóttir.

Af hverju Valur? Því að ég bjó í Hlíðunum og eldri bróðir minn var í handbolta í Val. (Orri Freyr Gíslason).

Uppeldisfélag í handbolta: Valur.

Frægur Valsari í fjölskyldunni: Bæði eldri og yngri bróðir.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handbolta: Þau hafa alltaf stutt mig vel og hafa alltaf mætt á alla þessa leiki og mót sem maður hefur spilað í gegnum tíðina.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni: Ætli það sé ekki bara pabbi, það vita það allir sem þekkja hann.

Af hverju handbolta: Ég hafði alltaf gaman af handbolta og þetta er bara alvöru íþrótt.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum: Sennilega 2. sæti í bikar í 3. flokki í fótbolta.

Eftirminnilegast úr boltanum: Að verða Íslands- og bikarmeistari með Val, einnig 3. sæti á HM í Rússlandi með U-18.

Ein setning eftir síðasta tímabil: Prefaldur meistari með 2. flokki og bikarmeistari með meistaraflokki.

Markmið fyrir þetta tímabil: Gera betur en á síðasta tímabili og sýna úr hverju ég er gerður.

Besti stuðningsmaðurinn: Allir sem koma að hvetja á leikjum hjá okkur.

Erfiðustu samherjarnir: Þorgils Jón.

Erfiðustu mótherjarnir: Allir jafn erfiðir.

Eftirminnilegasti þjálfarinn: Ætli það sé ekki Gussi, hann er þvítíkur meistari. Alltaf stutt í sprellið.

Mesta prakkarastrik: Fæ aldrei leið á því að skvetta smá köldu vatni á strákana í sturtunni eftir æfingu.

Fyndnasta atvik: Sennilega þegar hann Þorgils Jón fór á vítalínuna og var búinn að skora úr öllum hingað til. Næst ákveður

SPORTS DIRECT.com

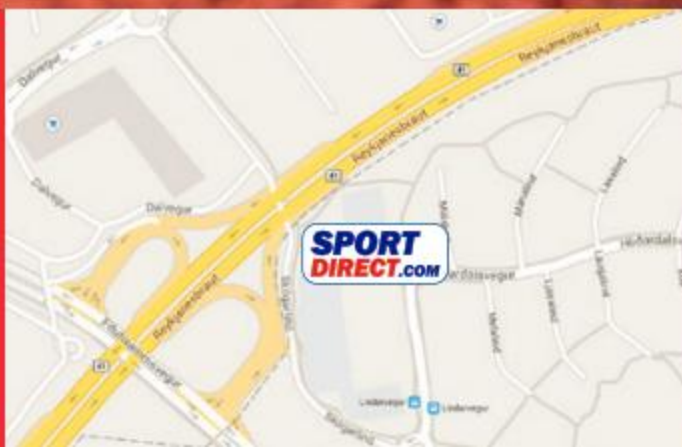
HLAUPASKÓR Í ÚRVALI



**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!





Sonja og vinkonurnar kampakátar
eftir enn einn titilinn.

„Geggjað gaman að skora, helst stöngin inn“

Sonja Jónsdóttir um eftirminnlegustu augnablikin á ferlinum

Sonja Jónsdóttir er alin upp í Val, byrjaði að æfa þar handbolta 1988 þá 12 ára, og var til 24 ára aldurs þegar hún skipti yfir til frændfólks okkar í Haukum og spilaði í þrjú ár þar til hún hætti. Síðastliðna eina og hálfu árið hefur hún síðan setið í aðalstjórn félagsins.

„Valsheimilið var mitt annað heimili og Mikhail og Boris Akbachev ásamt Baldri og Ellu Betu, húsvörðum, áttu stóran þátt bæði í unglingsárunum og að síða þínu óstýrirlátan vinkonuhóp, sem vissi fátt skemmtilegra en að spila handbolta og hafa gaman.

Ég hætti aldrei að vera Valsari þó að mér hafi þótt rétt skref á sínum tíma að breyta til og reyna fyrir mér annars staðar. Ég hef alltaf reynt að fylgjast með því sem er í gangi hjá félaginu gegnum þá fjölmörgu vini sem ég og maðurinn minn, Sveinn Sigfinnsson, eigum að

Hlíðarenda og hef alltaf borið mjög sterkar taugar og tilfinningar til Vals.

Eftirminnlegustu augnablikin eru mörg. Við unnum marga stóra og smáa sigra. Það var mikið stuð í yngri flokkunum og við eigum marga titla þaðan. Bikarmeistaratitillinn í meistaraflokki árið 2000 var frábær og mjög eftirminnlegur. Keppnisferðirnar erlendis sitja einnig fast í manni, ásamt þeim landsliðsverkefnum sem maður tók þátt í.

Ég verð samt að segja að eftirminnlegustu augnablikin á ferlinum eru frekar þær fjölmörgu stundir sem maður átti með vinkonum sínum og vinum úr boltanum. Það myndast einhver órjúfanleg tengsl þegar maður er partur af góðum hópi í svona langan tíma, sem eru ómetanleg. Að hanga milli leikja í túrningum, fara aftur í sveittu sokkana og illa lyktandi hitahlífina frá leiknum um



morguninn, hita svo upp á ganginum fyrir framan klefana, sjá mömmu og pabba uppí stúku, krísfundur og pizzakvöld, ganga í hús og selja hálfdaugar páska-liljur í fjáröflun, kynnast leikmönnum úr öðrum liðum, út að hlaupa Loftleiðahringinn í snjóbyl fyrir æfingu (af því Mikhail sagði það vera svo gott fyrir lungun), finna sig vel í leik og vinna hann og svo handboltapartýin maður. Þau eru sko best. Fimmtán árum seinna eru þau ennþá best. Og 15 árum seinna eru bestu vinir manns ennþá gömlu liðsfélagarnir.

Þessar stundir sem manni þóttu ekki merkilegar þá standa klárlega uppúr, og það sem þær gáfu verður alltaf með manni. Svo var líka geggjað gaman að skora mörk – helst stöngin inn.“

Upphafleiks Vals og Keflavíkur, 1992. Metaðsókn í gamla keppnis-
húsi Vals. Allt pakkað. Fyrir Val: Frank Booker, Tómas Holton,
Svali H. Björgvinsson, Magnús Matthíasson og Símon Ólafsson.



„Margir lifandi og litríkar minningar“

Svali H. Björgvinsson um eftirminnilegustu augnablikin á ferlinum

Svali H. Björgvinsson spilaði rúmlega 200 leiki með meistaraflokki Vals í körfuknattleik. Hann hefur þjálfað, með hléum, í samtals 21 ár körfubolta í Val, alla flokka félagsins, allt frá byrjendaflokki að meistaraflokki karla og kvenna í 7 ár. Hann spilaði að auki með yngri flokkum Vals í knattspyrnu og handknattleik og lék hnit fyrir hönd Vals í einu móti. Hann hefur verið í stjórn körfuknattleiksdeildar Vals, með hléum, í 15 ár og í aðalstjórn Vals í 9 ár. Svali kom að stofnun Sumar-
búða í Borg árið 1988 og starfaði þar í 3 sumur.

„Úrslitakeppnin í körfuknattleik árið 1992 er mér afar minnisstæð. Á keppnistímabilinu 1991–1992 var Valur ekki aðeins með gott lið heldur var hópurinn samansettur af vönduðum og dugmiklum Valsmönnum sem náðu vel saman. Valsmaðurinn Tómas Holton tók við sem spila-
andi þjálfari liðsins eftir 6 umferðir á Íslandsmótinu og við það fór liðinu að ganga mikið betur. Auk Tómasar og mín

voru í liðinu góðar kempur; t.d. Frank Booker, Ragnar Þór Jónsson, Magnús og Matthías Matthíassynir, Ari Gunnarsson og Símon Ólafsson. Björn Zoëga fyrrum formaður Vals var liðsstjóri liðsins. Í fjöggra liða úrslitum kepptum við gegn sterku liði Njarðvíkur. Við unnum það einvígi í framlengdum oddaleik í Njarð-
vík. Oddaleikurinn var eins dramatískur og spennandi og hægt er að hafa einn kappleik. Gleði okkar eftir leikinn var óskipt og einlæg. Í úrslitunum lentum við gegn deildarmeisturum Keflavíkur sem höfðu aðeins tapað 4 leikjum á tímabilinu. Við komumst yfir 2-1 í þessu einvígi og áttum möguleika á því að vinna Íslandsmeistaratitilinn að Hlíðarenda í fjórða leik. Á fjórða leiknum var sett met í gamla keppnishúsi Vals að Hlíðarenda í fjölda áhorfenda, það met stóð enn þegar húsið var rífið. Við töpuðum þeim leik og því var hreinn úrslitaleikur um titilinn í Keflavík. Við töpuðum þeim leik naumt, því miður, og enduðum í öðru sæti á



Svali Björgvinsson og Frank Booker eftir sigur í oddaleik gegn Njarðvík árið 1992.

Íslandsmótinu. Það tap truflaði mig mikið fyrstu dagana og vikurnar á eftir og gerir lítillega enn. En þetta góða lið, stemningin í kringum hópinn og ekki síður vin-
átta sem hefur haldist meðal hópsins er ómetanleg og í anda Vals. Þessir átta úrslitaleikir voru þeir fyrst gegn Njarðvík og svo fimm gegn Keflavík voru skemmtilegir og mér afar minnis-
stæðir. Nú rúmum 20 árum síðar er ég enn þakklátur Val og félögum mínum úr mörgum liðum Vals fyrir þessar og margar aðrar lifandi og litríkar minningar.

Við leikum allir saman, létt það verður gaman.“



Valur er bikarmeistari karla í knattspyrnu 2016, annað árið í röð

Valsmenn eru Borgunarbikarmeistarar karla eftir að leggja ÍBV að velli í úrslitaleiknum. Sigurður Helgi Lárusson var hetja Valsmanna en hann skoraði bæði mörk liðsins í leiknum. Fyrra mark Sigurðar kom á 8. mínútu leiksins er hann komst einn í gegn og sólaði sig framhjá markmanni ÍBV. Seinna mark leiksins kom á 20. mínútu en fleiri mörk litu ekki dagsins ljós og Valsmenn unnu því 2-0 sigur. Meðfylgjandi myndir fanga stemninguna í Laugardalnum vel. Ljós. Þorsteinn Ólafs.







Fyrsti völlum Vals á Hlíðarenda vígður 3. september 1949. Úlfar Þórðarson formaður Vals og séra Friðrik.



Greinarhöfundur í Vatnaskógi. Lindarrjóður ágúst 1961. Ljósmynd. Haraldur Sturlaugsson.

sem hann reykti meðan af honum var afhjúpað málverk eftir Sigfús Halldórsson.

Strákar í 5. flokki fóru í skemmtiferð á Akranes 25. ágúst sama ár og komu heim sunnudaginn 27. Það var vinátta með Vals- og Skagastrákum sem sumir þekktust úr Vatnaskógi. Valur vann vinaleik á Skaganum 1-0. Á laugardagskvöldinu fóru liðin saman í kynnisferð um rófu- og gulrótagarða Akraneskaupstaðar. Á Vesturgötu 32 voru jarðarberin ljúffeng. Sólin skein allt þetta sumar.

Úlfar Þórðarson varð 50 ára 2. ágúst 1961. Í ágústblíðu lagði hann drenrör í grasvöllinn hjá Val. Grasvöllurinn lá meðfram Flugvallarveginum. Rörin voru lögð í vatnsmýri þar sem forðum hét Vatnsmýrarblettur. Úlfar átti Austin jeppa og mætti á Hlíðarenda síðdegis hvern dag. Hann kom beint af læknastofunni og fór í samfesting utanyfir fötin. Það var blágrár flugvirkjagalli úr sama efni og sloppar afgreiðslumanna í veiðarfæra-verslunum. Hann fór uppá malarvöll og sótti son sinn, Svenna Úlfars, og bað hann að sækja rör. Svenni sparkaði frá sér boltanum og snaraðist uppí jeppann og ég fór með honum. Svenni keyrði. Hann var 11 ára og sá veginn í bilinu milli efri hluta stýris og mælaborðs. Við sóttum 3 rör í hverri ferð og færðum Úlfari.

Alltaf komu forvitnir til að skoða og spjalla. Úlfar lét ekki tefja sig frá vinnu, en rak engan burt og var laginn að fá gesti til að aðstoða sig. Ég man eftir spariklæddum manni með hatt og bindi sem rétti Úlfari steinrör í mýrina um leið og hann masaði um sumar og gróðurfar. Þegar hann þreyttist lyfti hann hattinum og tók af sér bindið. Hann lagði jakka og

Saman í mynd:

Úlfar læknir og séra Friðrik

Séra Friðrik fór með drengina í Val á Lágafell um miðjan júlí 1911. Þetta var fyrsta ferðalag innan félagsins. Þeir sáu yfir Reykjavík og séra Friðrik talaði um dýralíf, náttúru, landshætti, kennileiti og mannvirki. Hann benti á þrjú stærstu húsin og kallaði þau kærleikshús. Þessi hús voru spítali fyrir berklasjúka á Vífilsstöðum, Holdsveikraspítalinn í Laugarnesi og Geðveikrahælið á Kleppi. Séra Friðrik hafði kallað Klepp kærleiksbyggingu vegna þess að þar var kærleikurinn beittasta vopnið. Þá voru engin lyf við geðveiki. Þau komu áratugum seinna. Til hjálpar á Kleppi var kærleikur. Fáeinum dögum eftir Lágafellsför séra Friðriks og drengjanna fæddist Úlfar Þórðarson á Kleppi. Séra Friðrik var þá 43 ára. Úlfar ólst upp í kærleika á Kleppi. Hann varð formaður Vals árið 1946.

Árið 1961 var merkisár í Val. Séra Friðrik dó 9. mars og var jarðaður 18. mars. Það var laugardagsmorgunn og mannfjöldi í

bænum. Athöfnin hófst með húskveðju í KFUM og þaðan báru sjö flokkar kistuna í Dómkirkjuna. Það voru Kristniboðsfélagar, KFUM-deildir og fleiri sem báru – þeirra á meðal bæjarstjórnin á Akranesi þar sem séra Friðrik var heiðursborgari. Séra Bjarni jarðsöng og í ræðu sinni talaði hann um hið mikla starf séra Friðriks og þá blessun sem því hefði fylgt. Jarðarferin var á vegum ríkisstjórnarinnar og mannfjöldi fylgdi frá kirkju í Hólavallagarð. Valsmenn báru kistu séra Friðriks frá Kirkjugarðsstíg að sáluhliði.

Valur varð 50 ára 11. maí 1961. Þá mættu Valsmenn og fjöldi gesta á Hlíðarenda. Félagsheimilið rúmaði alla og veislan gleymist seint þeim ungu Valsdrengjum sem þarna voru. Með lotningu heilsuðu þeir viðstöddum stofnendum félagsins: Af þeim man ég Guðbjörn prentara, Hall Þorleifsson aðalbókara og Filippus múrarameistara. Þarna var líka Albert Guðmundsson með stóran séra Friðriksvindil

bindi á þurra jörð og strauk svita af enni með handarbaki – síðan rétti hann Úlfari fleiri rör og spurði hvaðan þau kæmu.

Úlfar var augnlæknir varnarliðsins og fór vikulega á Keflavíkurlflugvöll. Á Vellinum höfðu Bandamenn byggt spítala til að taka við særðum hermönnum frá Normandí. Spítalinn var fullbúinn, en særðir hermenn voru aldrei fluttir til Keflavíkur. Lækningatækin voru aldrei notuð og Landspítalinn og Landakotsspítali fengu þau. Við svo búið brann spítalinn til grunna. Það brann allt nema rör sem grafin voru í jörð. Úlfar talaði við yfirmann varnarliðsins og Valur fékk rörin fyrir hóflegt verð. Til Keflavíkur fóru svo glæðbeittir Valsmenn og höfðu pallbíl. Rörin lágu um allar jarðir og sum til sjávar. Þeir grófu þau upp með skóflum og Valur átti hrein og ónotuð rör í malarvöllinn og grasvöllinn.

Úlfar var læknir og augnlæknir. Hann hafði stofu í Lækjargötu. Í lok vinnudags, í mars árið 1946, þegar Úlfar var að læsa dyrum læknastofunnar stóð hópur manna og beið hans í stigagangi hússins. Þeir voru Valsmenn, en Úlfar var ekki Valsmaður. Hann hafði ekki leikið knattspyrnu, en var áhugasamur um íþróttina og fór oft á völinn með syni sínum, Þórði Jóni. Úlfar bauð Valsmönnum til biðstofu. Þeir sögðu farir sínar ekki sléttar og að ekki væri eining um formann og stjórn í Knattspyrnufélaginu Val. Við þurfum utanfélagsmann til forystu í Val sögðu þeir – og spurðu: Vilt þú verða formaður í Val? Heimsóknin og spurningin; allt var óvænt og Úlfar Þórðarson, 35 ára augnlæknir, bað um tveggja daga umhugsunarfrest – svo gekk hann í Val og varð formaður félagsins.

Fyrsta verkefni nýrrar stjórnar Vals var endurheimt Hlíðarenda sem þá var skilgreindur sem hluti af flugvöllum. Hlíðarendajörðin var í höndum hernámsliðs og flugvallaryfirvalda öll hernámsárin og var það enn vorið 1946. Úlfar formaður leitaði til Agnars Koefoed-Hansen, flugmálastjóra. Það varð niðurstaða að Valur fengi aftur bæjarhúsin og svæðið austan Flugvallarvegjar. Flugvöllurinn hélt landi vestan Flugvallarvegjar, en Valsmenn afsöluðu ekki eign sinni á því svæði. Úlfar var einkaflugmaður og átti yfirleitt eignarhlut í einkaflugvél. Hann átti vináttu manna á Reykjavíkurlflugvelli. Kynni hans og Agnars Koefoed þróuðust í ævilanga vináttu.



Hlíðarendi 1923. Olíumálverk eftir Tryggva Magnússon – að beiðni ábúenda. Tryggvi Magnússon ljáði lögun og lit tillögu Ámunda Sigurðssonar um Valsmerkið árið 1926.

Úlfar var formaður Vals þegar framkvæmdir hófust við gerð malarvallar á Hlíðarenda og þar til þeim lauk. Fljótlega var gerð búningaástaða í útihúsunum og langþráð félagsheimili varð að veruleika.

Laugardaginn 3. september 1949, kl. 4, hófst vígsla knattspyrnuvallar Vals á Hlíðarenda. Völlurinn var sá stærsti á landinu, 105 m. á lengd og 70 m. breiður, jafnstór og vellir voru almennt erlendis. Fjögur mörk voru sett niður, eitt á hverja hlið, og voru mörkin á langhliðunum fyrir yngri flokka félagsins. Holræsi var undir vellinum og hafði það reynst svo vel að aldrei sáust pollar á honum. Undirlagið var rauðamöl, um 30 sm. þykkt, og munu um 800 bílhöss hafa farið í það. Yfirlagið var fínn mulningur. Stórvirkar vélar unnu að verkinu, því brekka var áður í vallarstæðinu. Verkið var unnið í sjálfboðavinnu, nema vélavinna. Andreas Bergmann sá um daglegar framkvæmdir á vellinum. Hlíðarendanefnd, undir forystu Jóhannesar Bergsteinssonar, sá um fé til framkvæmdanna.

Lýsti Andreas Bergmann nokkuð mannvirki þessu fyrir vígslugestum. Hann lét þá von í ljós að þessi nýi völlur markaði tímamót í sögu Vals og að þessi dagur væri í rauninni nýársdagur fyrir Val. Hann kvaðst ennfremur vona að ekki liði á löngu þar til upp rynni nýr nýársdagur fyrir félagið og átti þar við vígslu grasvallar sem félagið hafði í hyggju að byrja á strax. Var góður rómur gerður að máli Bergmanns.

Næstur tók til máls borgarstjórinn í Reykavík, Gunnar Thoroddsen og árnaði Val heilla með þennan nýja völl. Hann kvaðst einnig hafa meðferðis 15 þús. króna gjöf frá bæjarstjórn Reykjavíkur sem hann afhenti formanni Vals, Úlfari Þórðarsyni. létu viðstaddir í ljós ánægju yfir gjöfinni og þeirri viðurkenningu sem í henni fælist.

Að lokum steig „Faðir Vals“ séra Friðrik Friðriksson í ræðustól og flutti snjalla vígsluræðu. Inn í ræðu sína fléttaði hann kafla úr ræðu er hann flutti við vígslu fyrsta vallar Vals á fyrstu dögum hans.



Reading, England 1932 – Úlfar Þórðarson að loknu sóloprófi á vélflugu.

Þar voru hollráð sem hverjum ungum íþróttamanni á öllum tímum eru dýrmæt.

... vígi ég svo þetta svæði til notkunar, til framfara og yndisauka. Hér ríki friður, kærleiki, samheldni, fegurð og atorka. Hér þrífist aldrei neitt ósæmilegt eða ljótt. Guð blessi svæði vort, leik vörn og líf.

Félagsmenn voru allir sem einn. Úlfar Þórðarson, formaður Vals, var eftir ideali séra Friðriks.

Fjölskylda Úlfars bjó á Bárugötu 13. Hann kom heim í hádeginu og fékk sér rúgbrauð. Sneiðarnar voru þykkar. Hann notaði mikið smjör og stráði vel af salti yfir. Hann fleygði sér litla stund og svo kyssti hann Unni konu sína og fór aftur í vinnuna.

Séra Friðrik fór í KFUM í hádeginu. Þar hafði hann eldhús og kveikti á prímus og setti upp vatn. Hann tók fulla matskeið af möluðum kaffibaunum og lét í stóra bollann sinn. Hellti svo á kaffið sjóðandi vatni og byrgði bollann. Og svo eftir fimm mínútur hrærði hann í og drakk allt saman, nema „gromsið“ sem settist á botninn, fór svo inn og tók hálfan sterkan Havanavindil og svældi honum og lagði sig svo á legubekkin og steinsofnaði stutta stund. Séra Friðrik átti enga Unni til að kyssa á leiðinni út.

Vorið sem séra Friðrik varð 50 ára – árið 1918 – fæddist honum lítill Valsvöllur á Hallgrímskirkjulóðinni. Friðrik segir frá því svona:

Mig minnir að það vor værum vér að vinna að því að koma upp öðrum knattspyrnuvelli og fengum leyfi til að ryðja oss lítinn völl uppí á bakvið Skólavörðuna. Það átti að vera lítill völlur, aðallega fyrir þá yngstu að æfa sig á í frumfræðum listarinnar. Hann hafði þann kost, að vera nógu nálægt, til þess að geta skroppið þangað í viðlögum og haft þá yngri þar á kvöldin, er stóri völlurinn var í notkun. Margir komu og hjálpuðu oss til að vinna á vellinum. En það var mjög erfitt, og það varð aldrei góður völlur þarna. En hann var mjög notaður til að láta litla drengi leika sér í óskipulögðum knattæfingum. En enga framtíð átti þessi völlur fyrir sér.

Úlfar vann langa daga alla ævi. Bæði

Úlfar og séra Friðrik báru sömu ósk og bæn sem var sú að mega hjálpa náunganum og snerta til góðs við lífum annars fólks.

Séra Friðrik sagðist telja að trúaður læknir gæti dugað betur til þjónustu við Krist en prestur því ekki yrði sagt um lækni að hann talaði vegna þess að hann fengi greitt fyrir það. Séra Friðrik langaði að vera læknir. Og það var hann líka. Hann var afbragðs hjúkrunarmaður.

Þegar spánka veikin herjaði á bæinn 1918 hét séra Friðrik á sín hvítu blóðkorn með bæn. Hann var viss um að sama hve svört og svæsin sem þessi influensa yrði, þá mundi hún ekki snerta hann. Hann talaði við sín hvítu blóðkorn að standa sig í baráttunni við óvinina sem kæmu. Hann las svo og hugleiddi 91. sálm Davíðs og svaf áhyggjulaust Hann ætlaði ekki verða veikur. Hann vildi hjálpa þeim sem lágu sjúkir og hann gerði það.

Hann fékk lykjavöldin að 6 húsum og gat gengið um allan sólarhringinn. Í þessum 6 húsum bjuggu 9 fjölskyldur. Hann annaðist um veikt fólk frá nóvember og framí desember. Allan þennan tíma svaf hann í jakkafötunum.

Guð er kærleikur og sá sem er stöðugur í kærleikanum er stöðugur í guði.

Sprenglærðir læknar sáu hæfileika og færni Úlfars Þórðarsonar sem þá var á seinni hluta læknisfræðinnar og var hann beðinn að gegna fyrir héraðslækninn í Skagafirði. Sá þurfti að bregða sér af bæ. Úlfar sagði fyrst nei – enda var hann ekki læknir og hafði aldrei læknað. Það var gengið eftir honum að taka starfið og þar var á meðal landlæknir. Úlfar fór norður. Hann vann með héraðslækninum í nokkra daga. Svo fór héraðslæknirinn til Þýskalands.

Fyrsti sjúklingurinn sem Úlfar sá var maður með tannpínu og tönnin var sem betur fer í neðri góm. Hann settist þvert yfir manninn til að halda honum kyrrum og tók svo tönnina. Svona aðgerð kostaði 2 krónur, en 1 krónu án deyfingar. Þetta var árið 1934 og Úlfar var 23 ára.

Úlfar var læknir í 70 ár. Landlæknir framlengdi læknaleyfi hans árlega í 20 ár, frá því hann var 70 ára. Auk þess að gegna á stofu þeyttist hann um bæinn til að sjá sjúklinga í heimahúsum. Oft var það

framá kvöld og oft með viðkomu á Hlíðarenda þar sem ein eða önnur framkvæmd beið hans.

Séra Friðrik sinnti verkefnum þar til hann var níraður 1958. Það ár var lokið við fyrsta íþróttahúsið á Hlíðarenda. Úlfar var formaður byggingarnefndarinnar en missti af vígslu hússins. Hann var farinn til Ameríku að læra fluglækningar í Harvard. Heimkominn varð hann trúnaðarlæknir Flugmálastjórnar og gegndi stöðunni þar til öldinni var rétt ólokið. Úlfar var kominn á níraðisaldur þegar yfirmaður varnarliðsins fékk fyrirmæli frá Pentagon um að segja upp augnlækni sínum þar sem hann væri orðinn svo gamall. Þetta var leiðinleg og þungbær skylda yfirmanna á vellinum og leiddist þeim mjög, en varnarliðið kom engum vörnum við.

Séra Friðrik vann langa daga alla ævi. Oft orti hann og samdi efni fyrir drengjafundi á nóttunni. Hann var einu sinni að undirbúa ferðalag með séra Bjarna sem hafði áhyggjur af að sofa yfir sig og séra Friðrik sagði við hann: Það er óþarfi að sofa. Þú skalt setja spýtukubb undir hnakkann! – þá sefur þú ekki lengur en nauðsynlegt er.

Séra Friðrik var ekki brandamaður, en hann var húmoristi. Úlfar var glettinn, jafnvel stríðinn, og sagði brandara. Hann hafði húmor. Séra Friðrik var lítið viðutan. Í þeim efnum hafði Úlfar vinninginn.

Eitt sinn seinni part dags kom Jón N. Pálsson flugvirki í skoðun til Úlfars. Jón var síðastur í skoðuninni þennan dag og var liðið nærri kvöldi. Þegar Jón er kominn inn í læknaherbergið, segir Úlfar honum að fara úr skyrtnunni og buxunum. Þegar Jón er búinn að því, lítur Úlfar á klukkuna og segir allt í einu: „Heyrðu! – ég þarf að skreppa aðeins – verð fljótur, bíddu bara rólegur“. Þar með var hann rokinn og Jón sat eftir á nærbrókinni einni fata.

Jón beið í tæpa klukkustund eftir Úlfari sem kom loks með heilmiklum gusti og hélt skoðuninni áfram. Hann sagði: „Ég varð að skreppa, ég mundi allt í einu eftir því að við Steini flugmaður áttum badminton tíma uppí Valsheimili og ég fór og spilaði við hann“!

Draumurinn að spila handbolta í þýsku deildinni

Einar Þorsteinn Ólafsson er 15 ára og leikur handbolta í 4. flokki

Einar Þorsterinn er sonur Ólafs Stefáns-sonar handboltakappa og hefur æft handbolta með Val í 3 og hálf ár. Hann segist vera í Val af því að foreldrar hans létu hann prófa fótbolta hjá Val þegar hann var 5 ára. Hann æfði með Handschusheim í Heidelberg í Þýskalandi þegar hann bjó þar. Á Spáni æfði hann með skólaliðinu.

Hvers vegna handbolta? „Á Spáni þar sem ég bjó var handbolta aðalíþróttin og þess vegna fór ég að æfa. Ég hef æft tennis og fótbolta.“

Hvernig gengur ykkur? „Okkur gengur sæmilega. Bikarinn er rétt að byrja og unnum við þann leik og deildin gengur sæmilega. Hópurinn er frábær og stemningin alltaf góð.“

Segðu frá skemmtilegum atvikum úr boltanum. „Einu sinni á hóteli í Vestmannaeyjum hellti Max vatni yfir mig á meðan ég svaf, það þótti liðinu a.m.k. skemmtilegt atvik.“

Fyrirmyndir þínar í handboltanum?

„Fyrirmyndirnar mínar eru Chema Rodriguez sem var miðjumaður hjá Ciudad Real þegar ég bjó þar en hann spilar núna í Veszprem, Snorri Steinn og Talant Duyshebaev.“

Hvað þarf til að ná langt í handbolta eða íþróttum almennt? „Maður þarf að hafa mikinn vilja, smá hæfileika og gott lið í kringum sig. Ég þarf helst að bæta sjálfstraust, ekki hengja haus ef gengur illa og bæta styrk.“

Hvernig eru þjálfararnir þínir?

„Þjálfararnir mínir núna eru Maksim, Baldvin og Arnar. Það sem einkennir góðan þjálfara er að hann sé harður og klókur.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í handbolta og lífinu almennt?

„Draumurinn minn er að spila í þýsku deildinni og kannski verða þjálfari. Eftir 10 ár verð ég vonandi að spila í Þýskalandi.“



Besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni?

„Það myndi vera pabbi minn. Pabbi.“ (Ólafur Stefánsson).

Stuðningur foreldra, hersu mikil-uvægur er hann?

„Pau mæta stundum á leiki. Stuðningur foreldra getur skipt öllu máli fyrir suma en það er líka hægt að ná mjög langt án mikils stuðnings ef þig langar það nógu mikið.“

Eitthvað sem þú telur að þurfi að laga í starfi yngri flokkanna hjá Val? „Því fleiri æfingatímar sem eru í boði því betra og rúta í alla útileiki.“

Hvað finnst þér að Valur geti gert til að vinna betur að jafnrétti í íþróttum?

„Ég held að Valur standi sig mjög vel í jafnréttismálum.“

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

Mottó: „Að lifa í núinu.“

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Gríma Huld Blængsdóttir

Grímur Atlason

Grímur Karl Sæmundsen

Guðjón Harðarson

Guðlaugur Björgvinsson

Guðmundur Grétar

Guðmundur K. Ásgeirsson

Guðmundur Þorbjörnsson





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. Árið 2015 var herrakvöldið fært úr hátíðarsal félagsins í aðalíþróttasalinn og var það einnig haldið þar að þessu sinni enda fjölmennasta herrakvöld Vals frá upphafi. Kvöldið heppnaðist einstaklega vel, bæði öll umgjörð og undirbúningur, veislumatur frá Valskokkunum og fjölbreytt skemmtiatriði að venju og sannkölluð gleðistemming. Þorsteinn Bachmann var veislustjóri og aðalræðumaður Brynjar Níelsson alþingismaður. Þorgrímur Þráinsson formaður Vals flutti áhuga-verða tölu í máli og myndum og stiklaði á stóru í glæstri sögu félagsins. Björgvin Halldórsson, Geir Ólafs og Ari Eldjárn stigu einnig á stökk. Myndirnar á opnunni tala sínu máli um stemninguna. Mikill hugur var í mönnum að halda enn fjölmennari og glæsilegra herrakvöld að ári. Ljós. Guðni Ólgeirsson.



13 ára efnilegur skákmaður vann Hemmamót Vals

Vignir Vatnar Stefánsson sem er 13 ára og afar efnilegur skákmaður varð efstur á Hemmamóti Vals, keppninni um Valshrókinn, sem fram fór í Lollastúku. Tefldar voru níu umferðir eftir tímamörkunum 4 2. Alls hófu 26 skákmenn keppni og átti Vignir í harðri keppni við Björn Ívar Karlsson sem varð annar með 8 vinninga. Þeir gerðu jafntefli í innbyrðis skák en Björn missti ½ vinning niður í skák sinni við Davíð Kjartansson og það gerði gæfumuninn. Róbert Harðarson varð svo í þriðja sæti með 7 vinninga.

Gamall vinur Hermanns Gunnarssonar, Gunnar Kristjánsson lék fyrsta leikinn fyrir stigahæsta keppendann, Davíð Kjartansson, sem tefldi við Óskar Víking Davíðsson og tapaði óvænt. Áður en Gunnar lék drottningarpeðinu tvo reiti fram fyrir Davíð sagði Gunnar stutta en smellna sögu af Hemma sem var eitthvað á þá leið að fyrir langt löngu hafi nokkrir ferðafélagar Hermanns viljað taka eina skák og bauðst Hermann þá til að tefla við þá. Þeir aftóku það og sögðu að Hermann væri miklu betri og myndi alltaf vinna. „En ég skal þá tefla með vinstri hendi. Kannski eigið þið meiri möguleika þá,“ sagði Hemmi.



Gunnar Kristjánsson leikur fyrsta leikinn fyrir stigahæsta keppendann, Davíð Kjartansson, sem tefldi við Óskar Víking Davíðsson.



Sigurvegarinn Vignir Vatnar Stefánsson (t.v.) teflir við féлага sinn í Ólympíulíði Íslands 16 ára og yngri Bárð Örn Birkisson.



Einbeittir skákmenn á Hemmamótinu, Vigfús Ó. Vigfússon (t.v.) og Björn Ívar Karlsson.



Helgi Ólafsson einn skákstjóra Hemmamótins með Valshrókinn.

Þetta var fjórða árið í röð sem keppnin um Valshrókinn fer fram en bikarinn, sem er úr tré, var upphaflega gefinn af Jóhanni Eyjólfssyni fyrrverandi formanni Vals. Bikarinn kom í leitirnar eigi alls fyrir löngu og í tilefni þess ákvað Halldór Einarsson, HENSON, sem er formaður skákdeildar Vals að blása aftur lífi í Valsmótið. Samstarfsaðilar skákdeildar Vals voru Skáksamband Íslands og Skákskóli Íslands. Skákstjórar voru Helgi Ólafsson, Björn Ívar Karlsson, Kristján Örn Elíasson, Róbert Harðarson og Vigfús Vigfússon.

Vignir Vatnar fékk Valshrókinn til varðveislu fram að næsta móti en auk þess fékk hann ársmiða á leiki Vals í knattspyrnu og sérhannaða landsliðstreyju Tólfunnar. Björn Ívar fékk einnig Tólfu-treyju og ársmiða og Róbert fékk Tólfu-treyjuna í 3. verðlaun. Allir keppendur 16 ára og yngri fengu treyju frá HENSON og var úr nokkrum tegundum að velja.

Byggt á frétt af skak.is

Valsmenn – bestu óskir
um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Guðni Bergsson

Gústaf Adolf Níelsson

Hafrún Kristjánsdóttir

Halldór Halldórsson

Hallfríður Brynjólfsson



Ógleymanleg Þýskalandsférf

Þriðji flokkur karla í handbolta í æfinga- og keppnisferð til Þýskalands og úrslitaleikir meistaradeildar í handbolta

Tæplega 20 manna hópur af leikmönnum, þjálfurum og fararstjórum í 3.flokki karla fór um miðjan maí í æfinga- og keppnisferð til Þýskalands. Þar var æft í nokkra daga við frábærar aðstæður í Saarbrücken. En síðan lá leiðin til Kölnar þar sem úrslitahelgin í meistaradeildinni í handbolta, Final 4, fór fram.

Mikil tilhlökkun var í hópnum fyrir ferðinni sem var búin að vera í bígerð frá upphafi tímabilsins. Margir voru að fara í fyrsta sinn á Final 4 en aðrir höfðu farið áður og vissu nákvæmlega hvað biði þeirra. Eftirvæntingin því skiljanlega mikil enda stærsta handboltahelgi ársins í Evrópu framundan.

Áður en að Final 4 kom, eyddu strákarnir tímanum við æfingar og léku æfingaleiki í svokölluðu Ólympíuþorpi Þjóðverja í Saarbrücken. Um er að ræða Hermann-Neuberger-Sportschule sem er í næsta nágrenni við háskólann í Saarbrücken. Skólinn er kenndur við Hermann Neuberger sem er fyrrum forseti þýska knattspyrnusambandsins. En auk þess að vera íþróttaskóli þá æfa þarna skærustu stjórnur Þjóðverja fyrir Ólympíuleikana og segja má að þar sé allt til alls. Á svæðinu eru mannvirki og aðstaða til að æfa nánast allar heimsins íþróttagreinar. Til að gefa einhverja hugmynd um fjölda íþróttamannvirkja þá æfðu Valsstrákarnir handbolta í Halle 52.

Æft var tvisvar á dag nema þegar við spilum gegn þýsku liðunum. Við spilum gegn Saarbrücken, en einnig ferðumst við í næsta hérað og lékum þar æfingaleik gegn samnefndu liði frá Saarlo-

uis. Til að gera langa sögu stutta þá unnum við alla fjóra leikina sem var nokkuð vel af sér vikið því t.d. H.G. Saarlouis var í raun blanda af meistaraflokki og jafnöldrum okkar. En Saarbrücken liðið var á leið í undanúrslitin um þýska meistaratilinn. Þjálfari Saarbrücken er gömul kempa úr þýska boltanum, Christian Schwarzer. En hann á að baki yfir 300 landsleiki fyrir Þýskaland og spilaði m.a. með Lemgo og Barcelona. Christian var ekki alveg sáttur við spilamennsku sinna stráka og kom inn á þegar honum sýndist stefna í óefni. Blessunarlega einbeitti hann sér að varnarleiknum en lét strákana sína að mestu um sóknarleikinn.

Utan æfinga kíktu strákarnir í bæinn og þar var valsað um göngugötur bæjarins og sólin sleikt þegar færi gafst. Ungir menn eiga það til að vera uppátækjasamir en einnig eru sumir seinheppnari en aðrir. Það var t.d. alveg með ólíkindum hversu gosbrunnum tókst aftur og aftur að verða á vegi annars markmannsins okkar. Það var sama hvert hann fór eða hvar hann steig niður fæti. Alltaf var mættur gosbrunnur sem hafði laumast fram fyrir hann, svo okkar maður sem átti sér einskis illt von mátti þríla hundblautur og kaldur upp úr hverjum pyttinum á fætur öðrum.

Gist var á heimavistinni og voru strákarnir því umkringdir ungu og efnilegu þýsku íþróttafólki sem stundaði alls kyns íþróttir. Það snerist einfaldlega allt um íþróttir á staðnum. Í mótuneytinu var t.a.m. dagatal sem taldi niður að setningarárathöfn Ólympíuleikanna.

Ótrúleg handboltahelgi í Köln — Final 4

Eftir fimm daga í sól og steikjandi hita í Saarbrücken var ferðinni heitið til Kölnar þar sem Final 4 beið hópsins. Þar áttust við, fjögur bestu félagslið Evrópu. Kiel,

Hópurinn í Saarbrücken. Frá vinstri: Heimir Ríkharðsson þjálfari, Jóhann Páll Einarsson, Arnar Daði Arnarsson þjálfari, Ásgeir Snær Vignisson, Gísli Jörgen Gíslason, Tumi Steinn Rúnarsson, Markús Björnsson, Bjarni Ófeigur Valdimarsson, Róbert Nökkvi Petersen, Gísli Gunnlaugsson, Arnór Snær Óskarsson, Helgi Hrafn Þorsteinsson, Benedikt Óskarsson, Gísli Gautur Gunnarsson, Jökull Sigurðarson, Sveinn Jose Rivera og Sigurjón Ágúst Sveinsson.

PSG, Veszprém og að lokum Vive Targi Kielce sem hafði betur gegn Veszprém í úrslitaleik sem verður ávallt í minnum hafður. Ótrúleg helgi af frábærum handbolta og var enginn svikinn. Boðið var upp á blóð, svita og tár, rauð spjöld, framlengingu og vítakastkeppni í sjálfum úrslitaleiknum. Ekki skemmdi fyrir að landsliðsmaðurinn, Aron Pálmarsson var valinn maður helgarinnar, þrátt fyrir tap í úrslitaleiknum.

Þeir sem hafa séð strákana í þriðja flokki sigra handboltaleik hafa vafalaust tekið eftir hvernig þeir fagna sigri. Af einhverjum ástæðum hafa þeir tekið ástfóstri við stuðningslag Veszprém og kyrja það þegar sigur er í höfn. Það kom okkur því ekki á óvart hversu fljótir þeir voru að tengjast ungversku stuðningsmönnum sem voru þarna í þúsundatali.

Strax daginn eftir, á mánudeginum voru strákarnir farnir að plana það, að á ári liðnu væru þeir mættir aftur. Það hlýtur að lýsa því ágætlega að ferðin hafi heppnast fullkomlega og allir hafi verið ánægðir eftir vel heppnaða ferð.

Fálkarnir veittu styrk til ferðarinnar og færur við þeim bestu þakkir fyrir stuðninginn.

Arnar Daði Arnarsson og Sigurður Ásbjörnsson



Lifðu og deyðu fyrir mómentið

Eiríkur Friðjón Kjartansson er 15 ára og leikur körfubolta með 10. flokki

Eiríkur hefur æft körfubolta í samtals 3 ár og býr nálægt Valsheimilinu og auðvelt er fyrir hann að hjóla á æfingar og hann hefur ekki æft með öðrum félögum.

Hvers vegna körfubolti, hefur þú æft aðrar greinar? „Ég hef mikinn áhuga á körfubolta. Horfi mikið á hann, bæði erlendan og innlendan. Frændi minn æfði körfubolta þegar ég æfði fótbolta og handbolta og svo skipti ég yfir í körfuboltann og leit aldrei aftur.“

Hvernig gengur ykkur á þessu ári? „Okkur gengur bara vel. Við enduðum í öðru sæti á Reykjavíkurmótinu og öðru sæti á fyrsta fjöllidamótinu. Hópurinn hefur aldrei verið betri og stemningin á æfingum, á vellinum og utan vallar er alveg frábær.“

Segðu frá skemmtilegum atvikum úr boltanum. „Við fórum í æfingaferð til

Svíþjóðar sumarið 2015. Í 16 liða úrslitaleiknum, með 1 eða 2 mínútur eftir og við að tapa með 4 var brotið á mér tvær sóknir í röð og ég setti öll 4 vítin niður. Þá klúðruðu þeir 2 vítum í röð og við fengum boltann og 20 sekúndur eftir á klukkunni. Gabbi sækir á körfuna en hjálpin stoppar hann en einhvern veginn finnur hann Óla undir körfunni í galopið sniðskot. Hann hittir með 0.9 sekúndur eftir og hitt liðið náði ekki skoti. Við unnum leikinn og þetta er eitt af þessum „mómentum“ sem maður gleymir aldrei. Annað skemmtilegt móment er þegar við vorum í plankakeppni eftir æfingu og ég var reyndar búinn að tapa en Gunni, sem er strákur á yngra ári, var ekki einu sinni að svitna. Við spurðum hann hvernig hann færi að þessu og hann svaraði með „Ég elska sársauka“.

Hverjar eru fyrirmyndir þínar í körfuboltanum? „Fyrirmyndin mín er líklegast Kawhi Leonard. Hann spilar fyrir San Antonio Spurs í NBA deildinni og er frábær varnarmaður. Hann hefur bætt sig á hverju ári síðan hann kom í deildina og væri ég ekkert á móti því að geta spilað eins og hann.“

Hvað þarf til að ná langt í körfubolta eða íþróttum almennt? „Það þarf aðallega viljann til að vinna. Það er sjaldgæft að maður kemst langt ef maður nennir ekki að hlaupa til baka í vörn eða þorir ekki að vera inná undir með 2 stigum og mínútu eftir. Ég þarf líklega mest að bæta mig í vörn. Það gerist of oft að ég gleymi hvar maðurinn minn er og áður en ég veit af því er boltinn ofaní netinu.“

Hvernig eru þjálfarar þínir? „Þjálfararnir mínir eru góðir. Gústi, þjálfarinn okkar, hefur þjálfað okkur mjög vel og án hans værum við örugglega ekki þar sem við erum og yngra árið væru jafnvel ekki núverandi Íslandsmeistarar. Það sem ein-kennir góðan þjálfara er þegar hann getur

tengt við leikmennina. Þá bera leikmenn liðsins meiri virðingu til þjálfarans og eru líklegri til að hafa gaman og gera æfinguna á fullum krafti.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar?

„Mínir framtíðardraumar eru að geta spilað erlendis. Hvort það sé í skóla í Bandaríkjunum eða einhvers staðar í Evrópu er ég ekki viss um, en auðvitað er gaman að vera hérna heima í góðri vinnu og spila svo í Dóminós deildinni á föstudagskvöldum. Eftir tíu ár verð ég vonandi að því.“

Hver er frægasti Valsarinn í fjölskyldunni þinni?

„Frægasti Valsarinn er bara ég. Einungis ég og systir mín hafa æft íþróttir í val og hún æfði körfubolta í nokkur ár. Besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni er Vilhjálmur Kári. Hann er 5 árum eldri en ég og hitar bekkinn fyrir meistaraflökk karla í körfunni í KR. Hann spilaði fyrir U20 landsliðið í sumar.“

Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum og fjölskyldu?

„Stuðningurinn hefur verið frábær. Foreldrar mínir reyna alltaf að mæta á leiki og styðja ekki bara mig en allt liðið áfram. Stuðningurinn er auðvitað mjög mikilvægur fyrir börn í íþróttum. Það er mjög sjaldgæft að maður eða kona sem hefur haft mikinn árangur í íþróttum áttu foreldra sem voru alveg sama.“

Hvað finnst þér mikilvægast að gera til að bæta aðstöðu á Hlíðarenda?

„Aðstaðan er mjög góð og mér finnst að það þyrfti ekki að breyta neinu.“

Hvað finnst þér að Valur geti gert til að vinna betur að jafnrétti í íþróttum?

„Styrkja uppbyggingu yngri flokka stelpna og stráka jafn mikið.“

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

Hver eru þín einkunnarorð (mottó). „Lifðu og deyðu fyrir mómentið.“



Þjálfun ólíkra hópa

Að þjálfar er eitt skemmtilegasta starf í heimi. Gefandi, fjölbreytt, krefjandi og oft á tíðum verulega erfitt

Þjálfarinn er oft með stóran hóp iðkenda sem er mjög getubreiður og metnaður er mis mikill. Stefna iðkenda er eins ólík eins og þeir eru margir. Sumir koma á æfingar til að vera með, aðrir til að verða betri og einhverjir til að verða bestir.

Starf þjálfarans er að huga vel að öllum þessum ólíku hópum og leyfa öllum að njóta sín þrátt fyrir ólíkar leiðir sem iðkendur velja sér. Iðkendur geta líka breytt áherslum sínum á leiðinni og dregið úr/bætt í eftir þörfum og vilja.

Þjálfarinn elur upp afreksíþróttafólki, félagsmanninn, þjálfarann, stuðningsmanninn, dómarrann o.s.frv. Forvarnargildið er mikið og gott fyrir samfélagið í heild sinni. Lýðheilsa og vellíðan á að vera í fararbroddi.

Hér verður aðeins fjallað um ólíka hópa sem þjálfarinn og félagin eru að sinna í daglegu starfi sínu:

Afreksiðkandi:

Aðeins fáir iðkendur komast í þennan flokk og er það oft mikil vinna/metnaður iðkenda sem liggur að baki árangrinum, ásamt miklum stuðningi frá foreldrum. Á ári er oft talað um 1–2 iðkendur sem skila sér alla leið. Þessir iðkendur „lifa“ fyrir íþróttina og forgangsroðunin er alltaf íþróttin nr.1. Iðkendur æfa upp fyrir sig í flokkum, æfa mikið aukalega og eru gríðarlega einbeittir. Yfirþjálfarar sjá um að halda vel utan um þennan hóp iðkenda og sjá til þess að þeir fái verkefni við hæfi. Margir þessara iðkenda koma til með að spila með meistaraflokkum Vals, landsliðum Íslands og jafnvel komast í atvinnumennsku erlendis. Valur vinnur samkvæmt afreksstefnu Vals sem sjá má á heimasíðu www.valur.is

Almennur iðkandi:

Í þessum hópi eru iðkendur sem skila sér mikið til starfa innan félagsins svo sem framtíðar þjálfarar, dómarrar, stuðningsmenn, stjórnarmenn og starfsmenn. Starfið í flokkum er nægilega krefjandi fyrir

þennan hóp sem vinnur sig upp á milli liða. Góð þjálfun og utanumhald er mikilvægt.

Þessi hópur er fjölmennur og þó svo að þessi hópur sé fullur af metnaði og vilja til að ná langt í íþróttinni eru aðrir þættir sem hafa áhrif. Þar má nefna vinahópar, erfðir og hæfileikar, önnur áhugamál, forgangsroðun, aðrar íþróttir, vinna, skóli o.s.frv.

Iðkandinn mætir þegar hann getur en íþróttin er ekki í forgangi. Hann hefur mikla ánægu af íþróttinni og tekur þátt í öllu starfi flokksins en á eigin forsendum.

Yngri flokka þjálfarinn þarf að huga vel að þessum ólíku hópum og mæta þörfum þeirra beggja. Þessir hópar eru jafn mikilvægir fyrir starfið í Val þó svo að leiðirnar séu ólíkar.

Í gegnum tíðina og á þeim nær 16 árum



sem ég hef þjálfað hefur metnaður og vilji iðkenda alltaf verið mikill. Því ofar sem þeir færast í flokkum þeim mun betur kemur í ljós hvaða leið iðkandi velur. Iðkendur skynja vel stöðu sína í íþróttinni og eru fáir með óraunhæfar kröfur til sjálfs síns.

Áfram Valur !

*Valskveðja Soffía Ámundadóttir
þjálfari (Sossa)*



Dóra María Lárusdóttir og Bjarni Ólafur Eiríksson hafa bæði verið kjörnir íþróttamenn Vals og eru góðar fyrirmyndir yngri iðkenda í Val.





Meistaraflokkur kvenna í körfuknattleik 2016–2017. Aftari röð frá vinstri: Elísabet líðsstjóri, Tómas Holton aðstoðarþjálfari, Mia Loyd, Hallveig Jónsdóttir, Elín Sóley Hrafnkelsdóttir, Nína Jenný Kristjánsdóttir, Guðbjörg Sverrisdóttir, Dagbjört Samúelsdóttir, Regína Ösp Guðmundsdóttir, Ari Gunnarsson þjálfari. Nedri röð frá vinstri: Helga Þórsdóttir, Elín Lára Reynisdóttir, Bylgja Sif Jónsdóttir, Dagbjört Dögg Karlsdóttir, Elfa Falsdóttir, Hrafnhildur Magnúsdóttir, Bergþóra Holton Tómasdóttir. Ljós. Torfi Magnússon.

Körfuboltinn í Val á uppleið

Ársskýrsla Körfuknattleiksdeildar árið 2016

Valsmaðurinn Ágúst Björgvinsson þjálfar meistaraflokkur karla, fimmta árið í röð. Karlaliðið hefur byrjað yfirstandandi tímabili ágætlega og eru strákarnir í fjórða sæti í fyrstu deild þegar þetta er skrifað. Liðið er einnig komið í átta liða úrslit í bikarkeppninni. Meistaraflokkur kvenna er í sjötta sæti úrvalsdeildarinnar og eiga stelpurnar ágæta möguleika á að komast í úrslitakeppnina í vor, rétt eins og liðnum árum. Ari Gunnarsson er þjálfari meistaraflokks kvenna, annað árið í röð og er Valsmaðurinn Tómas Holton honum til aðstoðar.

Í stjórn deildarinnar sitja Svali Björgvinsson, formaður, Lárus Blöndal, Grímur Atlason, Gunnar Skúlason, Gunnar Zoëga og Sigurður Arnarson. Stjórninni til aðstoðar er sem fyrr hópur vaskra Valsmanna og er rétt að nefna nokkra; Torfi Magnússon, Bjarni Sigurðsson, Steindór Aðalsteinsson, Ragnar Þór Jónsson og Sveinn Zoëga. Þessir kappar og fleiri eru öllum stundum tilbúnir að koma að starfinu. Margir sjálfboðaliðar og foreldrar koma að starfinu og gera starfið skemmtilegra og einfaldara. Er öllu því góða fólki sem af óeigngirni tekur þátt í

umsjón heimaleikja, fjáröflun og öðru starfi deildarinnar þökkun góð störf.

Meistaraflokkur kvenna

Gengi meistaraflokks kvenna tímabilið 2015–2016 var með ágætum, liðið komst í úrslitakeppnina og féll úr leik í þremur leikjum við Snæfell. Snæfell varð síðar Íslandsmeistari þriðja árið í röð. Rimman við Snæfell var mjög mögnuð og spennandi og réðust allir leikir í framlengingu eða með eins stígs mun. Valsmaðurinn Ari Gunnarsson þjálfar liðið annað árið í röð og hefur Tómas Holton verið honum til aðstoðar. Ari sem lék lengi með Val bæði í yngri flokkum og síðar í meistaraflokki og Tómas Holton þekkja allir Valsmenn en hann lék á árum áður með yngri flokkum Vals og lék með meistaraflokki (1981–1992) um 200 leiki og þjálfaði meistaraflokk Vals, m.a. lið Vals sem lék til úrslita um Íslandsmeistaratitilinn 1992. Það er fagnaðarefni að fá Tómas Holton aftur til starfa fyrir Val. Kvennalið Vals hefur verið í fremstu röð á síðastliðnum árum og hefur herslumuninn vantað á stundum til að vinna titil. Stefna okkar er





Meistaraflokkur karla í körfuknattleik 2016–2017. Aftari röð frá vinstri: Austin Magnús Bracey, Urald King, Gunnar Andri Viðarsson, Birgir Björn Pétursson, Illugi Auðunsson (v. fyrirlíði), Sigurður Páll Stefánsson, Snjólfur Björnsson og Ágúst S. Björgvinsson þjálfari. Fremri röð frá vinstri: Elías Kristjánsson, Friðrik Þjálf Stefánsson, Sigurður Dagur Sturluson, Benedikt Blöndal (fyrirlíði), Ingimar Aron Baldursson, Illugi Steingrímsson og Magnús Konráð Sigurðsson. Ljós. Torfi Magnússon.

að halda áfram á sömu braut og stefnum á að vinna titil fyrir Val á næstu misserum / árum. Liðið nú er í bland skipað ungum og mjög efnilegum stelpum og reyndari leikmönnum. Góð uppskrift að góðu liði.

Nokkrar breytingar voru á liðinu frá fyrri leiktíð og hafa þrjú góðir leikmenn og Valmenn yfirgefið liðið, þær Margrét Ósk Einarsdóttir sem fór í Fjölni, Sóllilja Bjarnadóttir sem fór í Breiðablik og Ragnheiður Benónisdóttir sem fór í Skallagrím. Við óskum þeim góðs gengis og bjóðum þær á sama tíma aftur velkomnar í Val síðar. Auk þeirra yfirgáfu liðið Jónína Þórdís Karlsdóttir (Stjarnan) og Karisma Chapman sem spilar nú í Ísrael. Í þeirra stað eru komnar til okkar Valsmanna: Elfa Falsdóttir úr Keflavík, Elín Lára Reynisdóttir og Elín Sóley Hrafnkelsdóttir úr Breiðablik og Hrafnhildur Magnúsdóttir og Nína Jenný Kristjánisdóttir úr Hamri. Þá spilar Mia Loyd með liðinu frá Bandaríkjunum. Við bjóðum þær velkomnar og fögnum veru þeirra í rauðum búningi. Auk þeirra er góður hópur stúlkna; Bergþóra Holton Tómasdóttir, Dagbjört Dögg Karlsdóttir, Bylgja Sif Jónsdóttir, Hallveig Jónsdóttir, Regína Ösp Guðmundsdóttir, Helga Þórsdóttir og Guðbjörg Sverrisdóttir fyrirlíði. Við í stjórn körfuknattleiksdeildar erum stolt af þessum hópi og bindum vonir til þeirra á komandi tímabilum.

Kvennalið Vals tók fimmta árið í röð þátt í átaki Krabbameinsfélagsins, Bleiku slaufunni, með því að leika í bleikum búningum í októbermánuði 2016. Þetta

góða framtak er í senn holl áminning um mikilvægi íþróttar sem forvarna og styður hugsjónir Vals um heilbrigði og samfélagslega þátttöku.

Meistaraflokkur karla

Lið meistaraflokks karla fyrir tímabilið 2015–2016 var sterkt, liðið leiddi keppnina í fyrstu deild lengi og var efst um mitt tímabil, í byrjun árs 2016 töpuðust nokkrir leikir sem reyndust okkur dýrkeyptir að lokum. Þar sannast hið forkveðna, að stöðugleiki og einbeiting er lykill að árangri. Liðið fór í úrslitakeppni og spilaði gegn Borgarnesi. Valur vann tvo fyrstu leikina (vinna þarf þrjá leiki í einvígi) og var liðið í kjörstöðu að spila um úrvalsdeildarsæti. En í öðrum leiknum meiddist lykilmáður liðsins, miðherjinn og besti leikmaður Vals á tímabilinu, Illugi Auðunsson. Við það riðlaðist leikur Vals og Borgarnes vann þrjá leiki í röð og





Odda amma Ágúst's Björgvinssonar þjálfara sem varð 90 ára árinu hefur verið fastagestur á leikjum í Valsheimilinu undanfarin ár á leikjum í meistaraflökki kvenna og karla. Hér er hún með Dominik og Gabriel, sonum Ágúst's, á einu mótinu.

einvígið. Borgarnes vann svo Fjölni í úrslitaeinvígi um sæti í úrvalsdeild. Í heildina var tímabilið 2015–2016 ágætt hjá karlaliðinu en þó vonbrigði að liðið hafi ekki náð að tryggja sér sæti í efstu deild. En hópurinn er sterkur og breiddin mikil og er samsettur af góðum einstaklingum og góðum fyrirmyndum í leik og starfi. Á yfirstandandi tímabili hefur liðið leikið vel, þó að enn vanti stöðugleika. Liðið lék fyrstu 5 leiki án erlends leikmanns, en illa gekk að fá leikheimild fyrir hann, Ural King. En væntingar eru um gott gengi á yfirstandandi leiktíð. Liðið er komið í 8 liða úrslit bikarkeppni KKÍ, maltbikarnum og hefur liðið lagt tvo úrvalsdeildarlið að Hlíðarenda. Ágætur árangur í bikarkeppninni er skemmtilegt krydd á þessu tímabili.



Ari Gunnarsson þjálfari meistaraflökks kvenna.



Tómas Holton annar þjálfari meistaraflökks kvenna.



Ágúst Björgvinsson þjálfari meistaraflökks karla.

Ágúst Björgvinsson er þjálfari meistaraflökks karla og hefur hann staðið í brúnni undanfarin 5 ár. Samhliða hefur hann einnig þjálfað yngri flokka félagsins, 8.–9. flokk. Valur varð Íslandsmeistari í 8. flokki og eru miklar væntingar bundnar við unga og efnilega Valsmenn sem munu koma í meistaraflökkinn á næstu árum. Ágúst hefur unnið gott starf fyrir Val, enda heill Valsmaður, sem lék með yngri flokkum Vals. Hann vinnur störf fyrir Val langt umfram starfsskyldur sínar sem þjálfari og fyrir það kunnum við honum miklar þakkir.

Nokkrar breytingar hafa orðið á hópnun, þó svo að kjarninn hafi verið óbreyttur um hríð. Leikmenn sem hafa yfirgefið Val eru: Elías Orri Gíslason og Skúli Gunnarsson eru meiddir, þá hafa Hugi Hólm Guðbjarnarson, Högni Fjalarsson og Högni Egilsson lagt skóna á hilluna. Kormákur Athursson fór erlendis vegna vinnu, Þorgeir Blöndal í nám til Danmerkur, Leifur Steinn Arnarson fór í

Breiðablik, Sigurður Rúnar Sigurðsson fór í ÍA og Sólon Hjördísarson í ÍR. Þá leikur Jamie Stewart ekki lengur með liðinu. Við þökkum þessum piltum fyrir góð kynni og leiki fyrir Val og bjóðum þá velkomna aftur í leik eða í félagsstarfið. Góður hópur er einnig kominn til félagsins; Austin Magnús Bracey kom úr Snæfelli. Hann lék með Val fyrir 4 árum, en gaman er að fá hann til okkar aftur, en faðir hans lék hér á landi með Fram á áttunda áratug síðustu aldar, Val Bracey. Þá er Birgir Björn Pétursson kominn aftur til okkar frá KFÍ, Elías Kristjánsson úr Þór Akureyri, Sigurður Páll Stefánsson frá Tindastól, Snjólfur Björnsson úr Haukum og Ingimar Aron Baldursson kominn til okkar aftur eftir eitt ár á Spáni. Með liðinu hefur einnig leikið Gunnar Andri Viðarsson úr yngri flokkum Vals. Þá leikur einnig með liðinu Bandaríkjamaðurinn Ural King. Auk þeirra eru: Friðrik Þjálf Stefánsson, Sigurður Dagur Sturluson, Benedikt Blöndal, Magnús Konráð Sig-



Bestu leikmenn: Guðbjörg og Illugi



Bestu varnarmenn: Ragnheiður og Sigurður.



Mestu framfarir: Dagbjört og Friðrik.



Stuðningsmaður ársins: Bjarni Sigurðsson.

urðsson, Sigurður Páll Stefánsson, Illugi Steingrímsson og Illugi Auðunsson. Það er von okkar að þessi góði hópur verði kjölfesta í áframhaldandi uppbyggingu körfuknattleiks að Hlíðarenda.

Lokahóf meistaraflokkanna

Á lokahófi meistaraflokka Vals í körfubolta gerðu leikmenn, þjálfarar og aðrir sem standa að baki meistaraflokkunum sér glaðan dag. Á lokahófinu voru kosnir leikmenn ársins, bestu varnarmennirnir og þeir leikmenn sem sýnt hafa mestar framfarir. Einnig var stuðningsmaður ársins heiðraður og veittar voru viðurkenningar fyrir 50, 100 og 150 leiki spilaða með meistaraflokkum Vals.

Meistaraflokkur kvenna

Leikmaður ársins: Guðbjörg Sverrisdóttir

Besti varnarmaðurinn: Ragnheiður Benónisdóttir

Mestar framfarir: Dagbjört Dögg Karlsdóttir

Meistaraflokkur karla

Leikmaður ársins: Illugi Auðunsson

Besti varnarmaðurinn: Sigurður Dagur Sturluson

Mestar framfarir: Friðrik Þjálfí Stefánsson

50 mfl. leikir fyrir Val

Leifur Steinn Árnason
Sigurður Rúnar Sigurðsson

100 mfl. leikir fyrir Val

Margrét Ósk Einarsdóttir
Sóllilja Bjarnadóttir



100 leikir: Margrét Ósk Einarsdóttir og Sóllilja Bjarnadóttir.



150 mfl. leikir fyrir Val

Guðbjörg Sverrisdóttir
Benedikt Blöndal

Valshjartað, fyrir óeigingjarnt starf fyrir körfuknattleiksdeild Vals

Guðbjörg Sverrisdóttir
Illugi Auðunsson

Stuðningsmaður ársins var Bjarni Sigurðsson

Skýrsla yngri flokka körfuknattleiksdeildar Vals

Minnibolti 8 og 9 ára strákar

Þjálfari: Víkingur Goði Sigurðsson

Í flokknum eru 24 iðkendur. Þeir tóku þátt í 5 hraðmótum og Nettómótinu. Alltaf rosalega hressir á æfingum og gleðja alla í kringum sig. Margir sem leggja hart að sér í að bæta sig utan æfinga.

Helstu markmið: Skemmta sér vel á æfingum og í leikjum auk þess að læra og æfa undirstöðurnar í körfubolta.

Minnibolti 8–9 og 10–11 ára stelpur

Þjálfari: Guðbjörg Sverrisdóttir

Í flokknum eru 19 iðkendur, flokurinn tók þátt í 5 minniboltamótum. Einstaklingarnir og andrúmsloftið er það besta við flokkinn.

Helstu markmið: Fjölgun iðkenda fyrir liðið. Hafa gaman og læra undirstöðuatriðin í gegnum leiki og verða jafnvígar á vinstri og hægri.

Byrjendaflokkur karla og kvenna

Þjálfari: Hallveig Jónsdóttir

Í flokknum eru um 10 iðkendur og tóku þeir þátt í 5 hraðmótum.



150 leikir: Guðbjörg Sverrisdóttir og Benedikt Blöndal.



Besta við flokkinn: Metnaður krakkanna í að skilja íþróttina og læra nýja hluti.

Helstu markmið: Auka áhuga á körfubolta og sjá framfarir.

Minnibolti 10 og 11 ára strákar

Þjálfari: Víkingur Goði Sigurðsson

Í flokknum eru 19 iðkendur sem tóku



Minni bolti stúlkur 9 og 10 ára. Jakob Stakowski er þjálfari stúlkunnanna.



Minnibolti 8 ára á Sambíóamótinu. Gabriel Ágústsson, Dagur Einarsson, Elías Einarsson, Páll, Jökull og Jóhannes. Ingimar Baldursson þjálfari.



Íslandsmeistarar í 8. flokki körfubolta drengja 2016. Aftari röð frá vinstri: Grímur Dagur Grímsson, Þorgeir Gunnarsson, Ástþór Atli Svalason, Thor Björnsson Haaker, Ólafur Björn Gunnlaugsson, Arnaldur Grímsson, Ágúst Björgvinsson þjálfari. Fremri röð frá vinstri: Sigurður Már Pétursson, Snorri Pétursson, Arnaldur Sigurðarson, Gabriel Douane Boama og Oliver Collington.

þátt í 5 Íslandsmótum og Nettómótinu. Á æfingum var reynt að fara í leiki sem reyna á samvinnu leikmanna, stærsti þátturinn í að auka liðsheild innan ákveðins hóps allavega var þegar þeir gistu á Nettómótinu í mars.

Besta við flokkinn: Að sjá hvað þeir leggja sig mikið fram ekki bara á æfingum heldur líka utan æfinga og að sjá hvað þeir bættu sig mikið, líka hvað allir eru búnir að kynnast vel og mörg ný vinatengsl myndast í hópnum.

Helstu markmið: Skemmta sér vel á æfingum og í leikjum auk þess að læra og æfa undirstöðurnar í körfubolta.



NBA æfing á gamlársgang. Aftari röð frá vinstri: Eiríkur Kjartansson, Sigfinnur Guðlaugsson, Ívar Guðnason, Ólafur Heiðar Jónsson, Gabriel Boama, Snorri Pétursson. Fremri röð frá vinstri: Edwin Boama, Ólafur Björn Gunnlaugsson, Ástþór Atli Svalason, Þorgeir Gunnarsson, Skarphéðinn Gunnlaugsson og Gabriel Ágústsson.

7. flokkur karla

Þjálfari: Illugi Auðunsson

Í flokknum eru 9 iðkendur sem tóku þátt í 5 Íslandsmótum yfir veturinn.

Besta við flokkinn: Samheilðni, lífsgleði og áhugi fyrir því að bæta sig.

Helstu markmið: Læra grundvallaratriði körfuboltans, vinna saman sem lið og hafa gaman að því að spila körfubolta.

Mestu framfarir: Símon Tómasson

7.–9. flokkur kvenna

Þjálfari: Sóllilja Bjarnadóttir og Margrét Ósk Einarsdóttir.

Í flokknum eru 19 stelpur sem tóku þátt í Íslandsmóti í 8. og 9. flokki.

Besta við flokkinn: Hvað stelpurnar eru frábærar, áhugasamar og duglegar.

Helstu markmið: Sjá framfarir hjá hverri og einni sem og liðinu í heild.

Mestu framfarir: Mira Esther Kamal-lakharan

Besta ástundun 8. flokki kvenna: Valgerður Jónsdóttir

Besta ástundun 9. flokki kvenna: Elísa Björg Tryggvadóttir

8. flokkur karla

Þjálfarar: Ágúst Björgvinsson og Svali Björgvinsson til aðstoðar.

Í flokknum eru 12 strákar sem æfa 5 sinnum á viku.

A-liðið varð Íslandsmeistari í sínum flokki og B-liðið vann sig upp um einn riðil. Besta við flokkinn. Mjög áhugasamir strákar sem eru mjög duglegir við að æfa. Helstu markmið: Halda áfram að bæta sig.

Mestu framfarir: Snorri Már Pétursson



B-lið í 8. flokki sem vann sig upp um riðil á síðasta ári. Jóakim, Hjalti, Símon, Sigurður, Leonard, Gunnar, Vilji og Grímur.

9. flokkur karla

Þjálfarar: Ágúst Björgvinsson og Svali Björgvinsson til aðstoðar.

Í flokknum eru 6 drengir sem æfa með 8. flokki. Strákarnir unnu sig upp í A-riðil á tímabilinu.

Besta við flokkinn: Mjög samheldinn hópur. Helstu markmið: Halda áfram að bæta sig og reyna sig við þá bestu hér á landi.

Mestu framfarir: Sigfinnur Jezy Guðlaugsson

Drengjaflokkur

Þjálfari: Jens Guðmundsson

Í flokknum eru 10 strakar sem æfa 5–6 sinnum í viku. Tóku þátt í Íslandsmóti 2. deild og bikarkeppni.

Þættir sem auka liðsheild: Mæta vel og samviskusamlega á æfingar, styðja við liðsfélagana og vera hvetjandi.

Besta við flokkinn: Þrælskemmtilegur hópur.

Helstu markmið: Helstu markmiðin voru að læra spila/læra skilja leikinn/körfu og vera hluti af góðum hópi.

Mestu framfarir: Gabríel Sölvi Hlynsson

Unglingaflokkur

Þjálfari: Jens Guðmundsson

Í flokknum eru 12 iðkendur og strákar í drengjaflokki sem æfa 5–6 sinnum í viku (æft með drengja- eða meistaraflokki).

Tóku þátt í Íslandsmóti 2. deild og bikar.

Mestu framfarir: Gunnar Andri Viðarsson

Leikmaður flokksins: Illugi Steingrímsson

Dómari ársins: Hermann Örn Sigurðarson

Einarsbikarinn: Illugi Steingrímsson
Valsari ársins: Friðrik Þjálf Stefánsson

Yngri flokkar körfuknattleiksdeildar á uppskeruhátíðinni



Minnibolti karla.



Minnibolti kvenna.



Byrjendaflokkur.



Minnibolti 10–11 ára karla.



7.–9. flokkur kvenna.



7. flokkur karla.

Valsrúta í samstarfi við frístundaheimili

Líkt og undanfarin ár býður Valur iðkendum sínum upp á rútuferðir frá frístundaheimilum skólanna í hverfinu á æfingar að Hlíðarenda. Um er að ræða þjónustu fyrir 6–9 ára börn sem fara á æfingar sem hefjast á bilinu 15–16 á daginn.

Þjónustan er unnin í samstarfi við frístundaheimili í Háteigsskóla, Ísaksskóla, Austurbæjarskóla, Hlíðaskóla og Barnaskólann í Reykjavík. Frístundaleiðbeinendur skólanna

fylgja börnunum í rúturnar og því ljóst að ekki væri hægt að bjóða upp á þessa þjónustu nema með samstarfi við frístundaheimilin sem vinna feikilega gott starf.

Frá því Valsrútan hóf göngu sína hefur Gunnar Kristjánsson staðið vaktina en þurfti frá að hverfa síðastliðið vor. Barna- og unglingsvið vill koma á framfæri bestu þökkum fyrir samstarfið.



Vil sjá fleiri stuðningsmenn á leikjum hjá okkur í kvennakörfunni

Dagbjört Dögg Karlsdóttir er 17 ára og leikur körfubolta með meistaraflokki kvenna

Nám: Verzlunarskóli Íslands.

Hvað ætlar þú að verða: Stefnan er að komast eins langt og ég get í körfunni og fara í háskólanám samhliða því og ná mér í góða menntun en ég hef enn ekki ákveðið hvað ég ætla að læra.

Af hverju Valur? Síðast var ég í KR og eftir að ég sagði mig frá liðinu þar hafði Valur meðal annars samband við mig og mér leist vel á klúbbinn.

Uppeldisfélag í körfubolta: Ég ólst upp á Reykjaskóla í Hrutafirði en þar æfði ég með félaginu Kormáki sem er á Hvammstanga. Þegar ég var svo í 7. bekk var ég beðin um að spila með mfl. kvenna í Laugdælum á Laugarvatni og var á venslasamningi með þeim þann vetur. Svo var það í 9. bekk sem ég fór yfir í KR en þá keyrði ég á milli til þess að stunda æfingar því ég kláraði grunnskólann fyrir norðan.

Segðu frá reynslunni að vera með í U18 hópnum í körfu: Það er einstakt tækifæri að fá að spila fyrir hönd Íslands og gott innlegg í reynslubankann fyrir framtíðina. Á þessum tíma lærði ég heilan helling bæði af þjálfurum liðsins og líka með því að spila á mótí hinum þjóðunum. Mér fannst mjög gott að sjá hvar okkar lið stóð í samanburði við hinar þjóðimar og einnig hvar ég sem einstaklingur gæti bætt mig til þess að verða enn þá betri fyrir næsta mót.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum: Þau hafa stutt mig í þessu öllu saman alveg síðan ég byrjaði að æfa þegar ég var 9 ára og gera enn í dag. Stundum skil ég ekki alveg hvernig þau nenna að mæta á hvern einasta leik

hjá mér en þau segjast hafa svo gaman að þessu að ég get ekki annað en tekið ofan fyrir þeim og verið þakklát fyrir allt sem þau hafa lagt á sig til að fylgja mér eftir í körfuboltanum. Þau eru alltaf til í að skutla mér hvort sem það er á liðs- eða aukaæfingar en ég er sem betur fer komin með bílpróf svo að það ætti að fara róast aðeins hjá þeim.

Af hverju körfubolti: Ég tengdi vel við íþróttina þegar ég byrjaði að æfa og held hún hafi gert það sama við mig.

Helstu afrek í öðrum íþróttgreinum: Ég æfði fótbolta í 6 ár og frjálssar í þó nokkurn tíma en enginn framúrskarandi árangur varð í þeim íþróttum en þó fékk ég nokkra verðlaunapeninga úr báðum greinum.

Eftirminnilegast úr boltanum: Evrópumótið í Andorra með U-16 árið 2015. Liðið hafði æft botnlaust og lagt mikið á sig og svo uppskárur við heldur betur þegar við unnum alla leikina í C-riðli og urðum Evrópumeistarar.

Markmið fyrir yfirstandandi tímabil: Helsta markmiðið er að standa sig vel á æfingum og þar að leiðandi bæta mig í hverjum leik fyrir sig. Ég hef einnig alltaf haft það að markmiðið að verða 1.70 sm á hæð og vonast til að sjá þá tölu í lok tímabils.

Besti stuðningsmaðurinn: Mamma og pabbi alveg klárt.

Erfiðustu samherjarnir: Ég tel mig geta dekkad flest alla leikmenn liðsins en lendi stundum í basli á æfingum þegar ég lendi á Nínu eða Elínu Sóley á blokkinni þar sem þær hafa hæðina framyfir mig.

Erfiðustu mótherjarnir: Carmen Tyson og Aaryn Ellenberg-Wiley finnst mér rosalega góðar.

Mesta prakkarastrik: Af mörgum góð-

um þá dettum mér fyrst í hug þegar ég lét pabba, sem var á leiðinni suður til Reykjavíkur, snúa aftur við heim norður. Hann var komin langleiðina upp á Holtavörðuheidi þegar ég hringdi í hann skelfingu lostinn og sagði honum að ég væri ein heima og það væri mús mætt inn á stofugólf. Það tók hann ekki nema nokkrar mínútur að bruna aftur heim til þess að koma músinni út úr húsi þar sem þetta eru ekki hans uppáhalds gæludýr. Þegar hann var svo loks komin heim var engi mús að sjá. Minn maður var sko ekki sáttur og ég viðurkenni að þetta var frekar illa gert að mér að stríða gamla svona en það var nú einu sinni 1. apríl. **Fyndnasta atvik:** Fyrir ekki svo löngu síðan var liðsdagur hjá okkur liðinu og það var ákveðið að fara í sund. Gugga setti inn á facebook síðuna okkar að það væri mæting klukkan sjö í Salalaugina og fannst mér það mjög fínt þar sem ég bý svona 2 mínútum frá Salalauginni. Þegar klukkan var svo orðin sirka 10 mínútur í sjö legg ég af stað upp í Kópavogslaug á meðan allt liðið fór í Salalaugina. Þetta lýsir vel mínum veikleikum að ég get stundum verið svolítið hröð og utan við mig en sem betur fer hendir þetta mig ekki þegar ég er inni á vellinum, þá næ ég einhvernvegin að halda góðri einbeitingu. Liðið hafði samt sem áður gaman að þessu eins og ég og eru farnar að þekkja inn á mig í sambandi við þetta hjá mér.

Stjörnuspa þín fyrir næsta ár: Mín spá er að við förum að sækja einhverja titla. Það hefur ávallt verið markmið liðsins að koma ártali upp á vegginn, þ.e.a.s. að vinna einhvern titil hvort sem það verður bikar-, deildar- eða Íslandsmeistaratitill og vonast ég til þess að sú spá verði að

veruleika hvort sem það verður á næsta ári eða ekki þá er það markmiðið.

Athyglisverðasti leikmaður í meistara-flokki kvenna hjá Val: Elín Sóley Hrafnkellsdóttir finnst mér mjög efnileg. Bæði há og getur hlaupið völinn vel sem er ekki sjálfgefið með stóra leikmenn.

Athyglisverðasti leikmaður í meistara-flokki karla hjá Val: Mér finnst Sigurður Dagur standa sig mjög vel og hefur bætt sig mikið frá því í fyrra.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val: Bara nokkuð vel. Mikið af krökkum að æfa sem er jákvætt upp á framhaldið. Mér sýnist flestir flokkar vera að standa sig vel í samanburði við hin liðin svo að ég held að framtíðin sé björt.

Mottó: Ég hef alltaf haft það efst í huga að maður þarf að vinna fyrir hlutunum ef maður ætlar að ná í þá.

Við hvaða aðstæður líður þér best: Mér hefur alltaf liðið vel í kringum fólk, bæði í kringum fjölskylduna og góða vini.

Fyrirmynd þín í körfubolta: Ég hef alltaf titið mikið upp til Jóns Arnórs Stefáns-sonar landsliðsmanns í körfubolta og leikmanns KR. Stephen Curry, Sue Bird og Elena Delle Donne eru líka frábærir leikmenn sem eru í miklu uppáhaldi.

Draumur um atvinnumennsku í körfu-bolta: Ef karfan yrði að atvinnumennsku hjá mér þyrfti ég að komast á góðan

samning því eins og staðan er í dag þá eru laun kvenna almennt í spróttum ekki nógu góð finnst mér. En stóri draumurinn væri auðvitað að komast alla leið í WNBA. Markmiðið er samt að komast að hjá góðu liði erlendis og svo verður það bara að koma ljós hvert það leiðir mig.

Landsliðsdraumar þínir: Að komast í A-landsliðið væri auðvitað toppurinn en til að byrja með stefni ég á að komast í U-18 og svo U-20.

Hvað einkennir góðan þjálfara: Þjálfari sem nær vel til hópsins og hefur góðan aga á æfingum. Góður þjálfari þarf að geta komið með rétt play þegar nokkrar sekúndur eru eftir á klukkunni og mikið í húfi. Svo skemmir ekki fyrir ef þjálfarinn getur líka verið léttur og haft húmor.

Hvaða tónlist hlustar þú helst á? Ég er með mjög breiðan tónlistarsmekk og get hlustað á allt frá rappi til íslenskrar dægurlaga. Ég held mikið upp á t.d. Drake, Jón Jónsson, Kanye West, Valdimar Guðmunds og Hjalma. Annars fer þetta mikið eftir tilefni og stemningu.

Uppáhaldsvefsíðan: Ég kíki daglega bæði inn á facebook og instagram en svo fylgist ég mikið með inn á KKÍ og karfan.is

Uppáhalds erlenda körfuboltafélagið: Ég hélt mikið upp á Los Angeles Lakers þegar ég var yngri en er alltaf að verða hrifnari af Golden State Warriors.

Nokkur orð um núverandi þjálfara-teymi: Léttir, ljúfir og kátir.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val: Sem betur fer hef ég ekki fundið fyrir miklu kynjamisrétti í Val en hins vegar finnst mér við í körfuboltanum, bæði karla og kvenna megin, þurfa stundum að víkja fyrir öðrum íspróttagreinum.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn einelti og fordómum: Mér finnst að allir ættu að hafa það hugfast að leyfa hverjum og einum að vera til á sínum forsendum og að enginn er æðri en annar.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðar-enda: Mér líkar bara nokkuð vel við aðstöðuna í Val og sem dæmi má nefna að geta farið í heitt og kalt eftir erfiðar æfingar eða leiki finnst mér algjör snilld. Það sem ég myndi helst vilja fá breytt væri að við í körfunni fengjum allavega nokkrum sinnum í mánuði að æfa á stórum velli þar sem við keppum alltaf á heilum velli.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum: Númer 1, 2 og 3 vill ég sjá fleiri stuðningsmenn mæta á leiki hjá okkur og vonast til að sjá breytingar á því sem fyrst. Góðir stuðningsmenn eru gulls ígildi en annars hef ég tekið eftir því að áhorf í kvennaboltanum hefur aukist töluvert sem segir mér það að þetta sé allt á uppleið. Áfram Valur.

Jólamót Vals og Dunkin' Donuts

Jólamót Vals í körfuknattleik var haldið laugardaginn 10. desember í Valshöllinni að Hlíðarenda þar sem körfuboltastelpur- og strákar framfarinnar leiddu saman hesta sína. Um var ræða minniboltamót fyrir krakka á aldrinum 6–11 ára þar sem leikið er eftir reglum KKÍ um minniboltamót. Undanfarin ár hefur þetta mót verið haldið að vori til í tilefni af afmælisdegi félagsins en í ár var ákveðið að bregða út af vananum sökum þess hve mörg félög hætta að æfa í lok apríl í þessum aldursflokkum.

Mótið var vel sótt og voru þátttakendur yfir 300 talsins frá 11 liðum víðs vegar um landið og var því mikið líf að Hlíðarenda þennan daginn. Mótið gekk með eindæmum vel fyrir sig og var vel að því staðið að öllu leyti. Tímaplön gengu fullkomlega upp og fengu aðstandendur lof fyrir góða skipulagningu og utanumhald frá gestunum.

Í lok móts fengu þátttakendur verðlaunapening og hressingu frá Dunkin' Donuts og skein gleðin úr andlitum barnanna sem skemmtu konunglega.

Gunnar Örn Arnarson íþróttafulltrúi Vals





Sævar Jónsson og einn besti knattspyrnumaður allra tíma, Michel Platini, eigast við í leik Frakklands og Íslands.

„Skoraði þrennu í leik með Brann“

Sævar Jónsson um eftirminnilegustu augnablikin á ferlinum

Knattspyrnukappinn og landsliðsmaðurinn Sævar Jónsson lék með meistaraflokki Vals frá 1978–1981, gerðist þá atvinnumaður í Belgíu hjá Cercle Brugge, kom heim sumarið 1985 en lék 1986 með Brann í Noregi. Árið 1987 varð hann Íslandsmeistari með Val, síðan lék hann eitt ár með Solothurn í Sviss en endaði ferilinn í Val á árunum 1988 til 1993. Hann lék alls 69 landsleiki.

„Mér hefur alltaf fundist bikarleikirnir 1990, 1991 og 1992, þar sem við fórum í gegnum marga leiki í framlengingum og vítaspyrnukeppnum, vera leikirnir sem sitja í minningunni en einnig landsleikir við Frakka og Spánverja, kannski í ljósi þess hve þekktir leikmennirnir voru og stemningin ólýsaleg á kvöldin á þessum glæsilegu leikvöngum í fullum skrúða.

Einnig leikurinn á Íslandsmóttinu við ÍA þar sem Bragi Bergmann dómari var með hljóðnemann en þar fóru menn ansi langt í æsingnum, ég meðtalinn. Mér finnst leikurinn þó minnisstæðari fyrir það að við sigruðum 5-1 þar sem ég skoraði 2 mörk. Auk þess spiluðum við einum leikmanni færri.

Það er líka eftirminnilegt þegar ég skoraði þrennu í leik með Brann, á 19 mínútum og er nú eina þrennan á ferlinum sem ég man eftir!!“



Sævar Jónsson (t.h) eftir sigur í bikarúrslitum gegn KR 1990, dansandi við Gunnar Má Másson. Magni Blöndal (t.v.) og Ámundi Sigmundsson.



Bikarmeistarar 1995. Soffía er fjórða frá hægri í fremstu röð. Mynd Þorsteinn Ólafs.

„Titlar eru ekkert í samanburði við þakklæti“

Soffía Ámundadóttir um eftirminnilegustu augnablikin á ferlinum

Hún er alltaf kölluð Sossa á Hlíðarenda, spilaði með Val í 20 ár og þar af 15 með meistaraflokki í knattspyrnu. „Ferillinn minn var langur og farsæll með Val en ég á líka nokkra landsleiki að baki fyrir Íslands hönd. Ég er að byrja mitt 17. ár í þjálfun og hef unnið allt sem í boði er með yngri flokkum Vals. Eftirminnilegasta stundin mín í þjálfun var 2010 þegar við unnum Dana Cup þar sem 20.000 unglingar voru saman komnir. Vænst þykir mér þó þegar gamlir leikmenn koma til mín og þakka mér fyrir árin sem við áttum saman. Titlar eru ekkert í samanburði við þakklæti.

Sumarið 1995 vorum við meistaraflokkur í miklu ströggli og urðu þjálfaraskipti um vorið. Ragga Víkings tók við flokknum og gerði okkur eftirminnilega að bikarmeisturum. Ég skoraði þó nokkur mörk þetta sumarið (sem var ekki vaninn enda varnarmaður) og fyrirsagnir í blöðunum byrjuðu á Soffía skoraði, Soffía braut ísinn.

Á þeim tveimur áratugum sem ég spilaði með Val var margt skemmtilegt sem gerðist en ekki allt birtingarhæft. Þegar ég var „lillan“ í meistaraflokknum (16 ára) og við á leið í bikarúrslit gerðum við ungu veðmál við Gunnu Sæm. Ef við myndum vinna bikarinn þá fengum við að dressa hana upp fyrir sigurhátíðina um kvöldið. Gunna tók því brosandí. Við unnum leikinn eftir sigurmark frá Gunnu sjálfri. Um kvöldið fór fyrirliðinn Gunna í þæjudress frá toppi til táar. Pils og há stigvél, þrammaði

niður Laugavegin með bikarinn í hendi, skutla kvöldsins. Þetta er í eina skipti sem Gunna Sæm hefur sést svona stelpulega klædd en buxur og lágir skór eru alltaf fyrir valinu hjá henni.“



Á þessari mynd eru bestu vinkonur mínar úr boltanum sem mér þykir mikið vænt um og gefa lífinu í dag svo mikla gleði. Frá vinstri Bryndís Valsdóttir, Soffía og Ragnheiður Víkingsdóttir.

Hvað ertu eiginlega að gera alltaf á Hlíðarenda?

Greinargerð um starf Valkyrja 2016

Ertu að fara aftur í Valsheimilið? Hvað ertu eiginlega að gera alltaf á Hlíðarenda? Dæmi um spurningar sem margar Valkyrjur fá úr nærumhverfi sínu. En hvað sameinar fullorðið fólk, sem hefur allt frá því að hafa sjúklegan áhuga á íþróttum og þá sem hafa aldrei haft snefil af áhuga (vita jafnvel ekki hvað senter eða bláa spjaldið þýðir). Í tilfelli margra Valkyrja er það oft börnin okkar. Forvarnarstarf byrjar nefnilega heima og það er mjög gaman og gefandi að finna að maður getur tekið þátt í skemmtilegu starfi sem tengist tólmstundum barna okkar. En lífið tekur breytingum og áður en við vitum af eru fótbotamót hætt að stjórna sumarleyfi fjölskyldunnar og eftir mörg ár á ferð og flugi með skemmtilegum hópi barna, þjálfara og foreldra er komið að því að fjölskyldan þarf skyndilega að skipuleggja sumarfríð ein og óstudd. Börnin okkar sem í byrjun áttu það til að

gleyma sér í spjalli við andstæðingana í vörninni, voru ekki alveg með það á hreinu í hvort markið átti að skora eða ákváðu að fara í handahlaup á hliðarlínunni, eru skyndilega orðin fullorðnir einstaklingar sum enn spilandi með Val, önnur sem styðja félagið sitt og æskuvini á pöllum. Í gegnum starfið með Valkyrjum hefur opnast leið til að deila þekkingu og reynslu á milli kynslóða sem við þurfum að nýta betur. Við viljum hvetja mömmur í yngri flokkum Vals að kíkja á starfið hjá okkur enda frábær leið til þess að kynnast starfinu í Val.

Starf Valkyrja á starfsárinu 2015–2016 var fjölbreytt og skemmtilegt að vanda

Við byrjuðum í október 2015 á skemmtilegu Valkyrjukvöldi með tilheyrandi pubquiz og fjöri.

Í nóvember var jólafundur þar sem okkur var kennt að búa til jólakrans og spjallað um bókmenntir.

Í febrúar kynnti Gunnar Örn Arnarson, nýráðinn íþróttafulltrúi hjá Val, okkur barna- og unglingsstarfið hjá félaginu og hans hugmyndir.

Í mars fórum við í menningarferð á Kjarvalsstaði til að skoða listina í hverfinu. Við fengum leiðsögn um verk og starfsferil Jóhannesar Kjarvals.

Konukvöld Vals, sem haldið hefur verið undanfarin ár í febrúar eða mars, var frestað fram á haustið og var haldið 7. október. Það var góð stemning og mikið fjör hjá Valskonum og á hverju ári stækkar hópurinn sem má ekki missa af konukvöldinu.

Að jafnaði komu um 10–15 konur á félagsfund. Það er mikið til sami kjarninn sem mætir og stemningin er góð. Það er mikilvægt að við gefum okkur tíma til að kynnast og spjalla saman og mynda góð tengsl.

Á haustdögum fór erindreki á nokkra foreldrafundi til að kynna Valkyrjur (og Fálka) og skrá nýja féлага. Viðtökurnar voru vægast sagt góðar því 24 konur hafa bæst í hópinn síðan í september.

Valkyrjur tóku að sér vinnu í Lollastúku á heimaleikjum meistaraflokkanna í handbolta. Leikirnir eru þegar komnir vel á annan tuginn. Það væri gott að fá fleiri í hópinn því töluverð vinna er við þetta.

Valkyrjur eru oft beðnar að koma á umræðufundi vegna atburða á vegum Vals. Er það mjög ánægjuleg þróun. Þannig sátum við fundi um framtíð/breytingar á Lollastúku vegna möguleika á útleigu; fund um skipulag á tendrun flóðljósa á gervigrasvellinum (og vinnu þar við); skipulagsfund um nýársfagnað meistaraflokks kvenna í fótbolta.

Valkyrjur komu að vinnu Fálka við stóru jólatrjáa- og dósasöfnunina í janúarbyrjum með vinnu og skipulagningu. Þar safnaðist rúmlega 1 milljón króna á heildina sem skiptist niður á krakkana eftir þátttöku þeirra og foreldra. Þetta er frábært verkefni hjá Fálkum sem gaman er að taka þátt í. En það er mikilvægt fyrir alla að átta sig á því að söfnunarupphæðin yrði aldrei svo mikil ef ekki væru til Fálkar sem notuðu viðskiptasambönd sín til að leggja út fyrir kostnaði á borð við stórtækar vinnuvélar til að koma flöskum og trjám í Sorpu.

Í sumar tóku nokkrar Valkyrjur að sér að aðstoða við veitingar á leikjum meistaraflokks kvenna í knattspyrnu bæði með mat daginn fyrir leik og eins mat



Valkyrjur og gestir þeirra í menningarferð á Kjarvalsstöðum, Frá vinstri: Hildur Sigurðardóttir, María Hjaltalín, Hólmsfríður Sigþórsdóttir, Emma Benediktsson, Sæunn Ólafsdóttir, Svala Þormóðsdóttir, Eva Gunnlaugsdóttir og Selma Dögg Vígludsdóttir.

eftir leik fyrir leikmenn og gestalið. Þetta var mikil en gefandi vinna og ef þetta samstarf heldur áfram þá er mjög nauðsynlegt að fleiri komi að því.

Valkyrjur hafa fest sig í sessi sem afl innan Knattspyrnufélagsins Vals. Um það vitna beiðnir sem félaginu hafa borist um aðstoð og aðkomu að ólíkum verkum.

Jafnrétti í forgangi hjá Valkyrjum

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 stjórnnum, nefndum og ráðum. Á síðasta aðalfundi Vals, fækkaði konum í aðalstjórn úr tveimur í eina, en hið jákvæða er að loks er komin kona í handboltastjórnina (að vísu sem varamaður). Barna- og unglingsvið hefur alltaf staðið sig best í þessu (eins og mörgu öðru) enda eru þar ákvæði í lögum um sviðið um jafnt kynjahlutfall.

Betur má ef duga skal. Árið 2016 ætti ekki að þurfa að benda á ójafnvægi kynja



í stjórnnum og ráðum hjá svona stóru félagi. Við viljum að félagið okkar sé til fyrirmyndar og viljum líka að iðkendum líði vel innan félagsins bæði stúlkum og drengjum. Við viljum geta fullyrt það að kynjamismunum eða eineltistilburðir líðist ekki innan okkar raða. En til að það takist þurfum við öll að leggja okkar lóð á vogarskálina. Tökum þátt í starfi Val-

kyrja, Fálka, stuðningsveita á pöllum og foreldraráðum.

Og Valskonur, tókum okkar pláss og verðum sýnilegri innan starfsins, þetta er okkar staður, okkar stund.

Svo sjáumst við á EM í Hollandi í sumar.

Áfram Ísland, Áfram Valur

Linda Ósk Sigurðardóttir Valkyrja



Tilurð og tilgangur minjanevndar Vals

Það var á vordögum 2010 að núverandi minjanevnd Vals var sett saman en það var liður í undirbúningi fyrir 100 ára afmæli félagsins

Minjanevndina skipa Magnús Ólafsson, formaður, Gunnar Svavarsson, Helgi Benediktsson, Kristján Ásgeirsson, Nikulás Úlfar Másson, Margrét Bragadóttir, Ólafur Már Sigurðsson, Óskar Jóhannesson og Ægir Ferdinandsson. Okkar verkefni fyrir afmæli félagsins var að taka saman og setja upp með skilmerkilegum hætti ágríp úr okkar löngu og merku sögu sem og að hefja skráningu á gríðarlega stóru verðlaunasafni félagsins. Sagan var sett upp með skemmtilegum hætti með myndum á plansa sem hanga inni í íþróttasal þar sem hver tugur fær sitt pláss. Veg og vanda af vali myndanna eiga þeir félagar í nefndinni Kristján Ásgeirsson og Nikulás Úlfar Másson sem nutu svo aðstoðar Guðmundar Sigurgeirs-

sonar við uppsetningu. Þær voru ófáar myndirnar sem þeir félagar fóru í gegnum, og erfitt að velja, en eins og sjá má er útkoman geysiskemmtileg.

Skráning muna var mikið verk en jafnframt skemmtilegt þar sem maður fékk að líta í anda liðna tíð. En þó að skráning sé langt komin er hún engan veginn búin. Það sem einna helst hefur komið á óvart er hversu merkingar eru lakar og sérstaklega hin síðari ár þar sem algengt er að á munina vantar hvaða flokkur og/eða kyn vann til bikarins. Stundum er jafnvel ekki hægt að sjá um hvaða íþróttagrein er að ræða. Það þarf því að „gúggla“ talsvert til að reyna að komast að ýmsu um munina og stundum tekst það en stundum ekki og er það miður. Nefndin ákvað því að senda ÍSÍ bréf til þess að vekja athygli á þessu þar sem við gerðum tillögu að því hvernig best væri að merkja gripi í þeirri von að samtökin beindu tilmælum til sérsambanda og aðildarféлага um að úr verði bætt.

Sýningarskápar í Valsheimili

Er nær dró aldarafmæli félagsins var

settur upp stór sýningarskápur í miðrymi hússins, þar sem ýmsum munum félagsins var stillt upp og er óhætt að segja að mikil prýði sé að. Má þar meðal annars finna útskorinn bolta sem er listasmíð eftir Ríkharð Jónsson, fyrirliðabækur Alberts Guðmundssonar og geysifagra verðlaunabikara hins sigursæla kvennaliðs Vals í handbolta sem vann þrjá titla 3 ár í röð og þar með til eignar árin 1964–1966. Einn af skemmtilegri gripum félagsins er 10 sm hár bikar sem er 1. bikarmeistaratitill karla í knattspyrnu unninn árið 1965. Þætti nú mörgum þetta all snautlegur bikar í dag. Árið 2012 settum við svo upp annan skáp sem við erum ekki síður stolt af, en hann prýðir verðlaunagripum ungu kynslóðarinnar í Val. Þar sýnum við alltaf nýjustu verðlaunagripina sem krakkarnir vinna. Við hvetjum alla til að staldra við sýningarskápana tvo sem og að skoða plansana inni í íþróttasalnum.

Skráning minja

Í dag hafa verið skráðir um 900 munir og í leiðinni höfum við tekið mynd af hverjum mun um leið og hann er skráður. Af fjölda gripa má sjá að við getum ekki sýnt nema brotabrot af safni okkar en vonandi skapast með framkvæmdum næstu ára pláss fyrir okkur til að sýna mun fleiri gripi því af nógu er að taka.

Félagið á einnig safn ljósmynda en því miður vantar okkur hugbúnað til þess að



Handknattleiksmót Íslands. mfl. kvenna. 1964–1966 unninn til eignar. Messing bikar 37,5 sm hár. Fyrstu Íslandsmeistaratitlar Vals í handbolta kvenna, 1962, 1964–1966.



Skákhrokur Vals. Gunnar Gunnarsson vann til hans fyrst. 31, 5 sm hár úr tré. Ef einhver þekkir sögu hans t.d. hver bjó hann til væri vel þegið að viðkomandi sendi upplýsingar til minjanevndar.



Forlata útskorinn knöttur í tré. Skorinn af Ríkharði Jónssyni í tilefni af 30 ára afmæli félagsins 1941. Gjöf frá félögum í 2.fl. Vals í knattspyrnu. Átti hann að ganga á milli efnilegasta knattspyrnumannsins í 2 fl. karla.



Íslandsmeistarar í handknattleik utan-
húss í mfl. kvenna 1964–1966 unninn til
eignar. Silfurbikar með bronsloki.



Fyrsti bikarmeistaratitill mfl. karla í
knattspyrnu vannst 1965. Silfurbikar 10
sm hár.



Meistaramót Reykjavíkur í handknattleik.
Mfl. kvenna. 1964–1966 unninn til
eignar. Messingbikar 39 sm hár.

geta skannað þær og merkt með þeim hætti að sómi sé að. Sú hugmynd hefur þó verið á lofti að fá þar til bæra fagaðila í lið með okkur, en sú aðkoma verður þó að vera með þeim hætti að Valur hafi áfram aðgang að myndunum, því óneitanlega væri gaman að koma myndunum í það horf að Valsmenn og aðrir geti skoðað þær.

Við höfum nú þegar samið við og komið í vörslu Borgarskjalasafns Reykjavíkur öllum skjölum sem máli skipta og eru sannarlega hluti af sögu Reykjavíkur og vel geymd þar. Safnið skrásetur og vistar öll þau skjöl sem þeim berast og þar eru þau aðgengileg þeim sem vilja skoða.

Gamli búningasklefagangurinn

Þegar þessi grein er rituð er nýbúið að setja upp myndir af sigurvegurum fyrr og nú í fullri stærð í búningasklefaganginum með aðkomu okkar í minjanefnd. Undanfarið ár hefur Kristján ásamt Þorgrími Þráinssyni og Hilmari Hilmarsyni unnið að vali mynda og hönnun og nú er þeirri vinnu lokið með glæsilegri útkomu.

Eigum okkar pláss á heimasíðu Vals

Minjanefnd á í dag pláss á heimasíðu Vals undir www.valur.is/valur/minjanefnd. Þar er hugmyndin að setja inn eina og eina mynd af mun sem er ómerktur og fá hjálp félaga til að bera kennsl á þá. Þarna má finna upplýsingar um netföng okkar í nefndinni og er velkomið að

senda okkur línu um hvaðeina sem snýr að varðveislu muna eða annað sem ykkur kann að finnast mál sem varðar nefndina.

Inni á síðunni má einnig finna eyðublað til að fylla út ef einhver hefur áhuga á að gefa félaginu mun eða annað sem gefandi telur að fari vel á að félagið varðveiti.

Að lokum má geta þess að minjanefnd Vals er enn að störfum, við hittumst reglulega og skiptum okkur af ýmsu, vonandi til góðs. Það er okkar mat að þessi nefnd sé nauðsynleg innan félagsins til að halda áfram skráningu minja og öðru sem til fellur. Síðastliðin ár höfum við notið velvilja, gjafa og aðstoðar ýmissa aðila sem við erum gífurlega þakklát fyrir. Við kunnum þeim öllum kærar þakkir fyrir en meðal þeirra má nefna, Valsmenn hf, Bender ehf sem gaf



Minjanefnd óskar eftir upplýsingum ef einhver þekkir til þessarar veggmyndar/ skiltis.

okkur m.a. gínurnar í stóra sýningarskápinn, Atla Sigþórsson sem hjálpaði mikið fyrir afmælið með allskyns verkefni og svo auðvitað má ekki gleyma nefndarmönnum minjanefndar sem unnu og vinna mikið og þarft verk.

F.h. Minjanefndar Vals,
Margrét Bragadóttir

Týnd úrklippubók Stefáns Halldórssonar

Fjölskylda Stefáns Halldórssonar fyrrum leikmanns Vals í handknattleik hefur haft samband við okkur vegna tapaðrar úrklippubókar sem Stefán Halldórsson átti. Að þeirra sögn var hún lánuð félaginu í tengslum við 100 ára afmæli félagsins en hefur ekki fundist. Hún er rauð á lit í stærðinni A5 og farin að láta á sjá. Fjölskyldan hefur mikinn hug á að bókin finnist, en Stefán féll frá árið 2013 og því er það mikilvægt fjölskyldunni að þessi úrklippubók finnist og komist í hendur afkomenda. Ef einhver veit um afdrif hennar værum við þakklát ef viðkomandi kæmi henni annaðhvort til skila til systur hans Guðrúnar Halldórsdóttur í síma 845 1938 eða setti sig í samband við einhvern nefndarmanna minjanefndar eða skrifstofu Vals og við myndum koma henni til skila.

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Hanna Katrín Friðriksson

Hans B. Guðmundsson

Haraldur Thorlacius

Haukur Rúnar Magnússon

Heimir Ríkharðsson

Helga Birkisdóttir og fjölskylda

Helgi Benediktsson

Helgi Magnússon

Helgi Rúnar Magnússon

Hilmar Böðvarsson

HJ-Málun-alhliða málun

Hjördís Smith

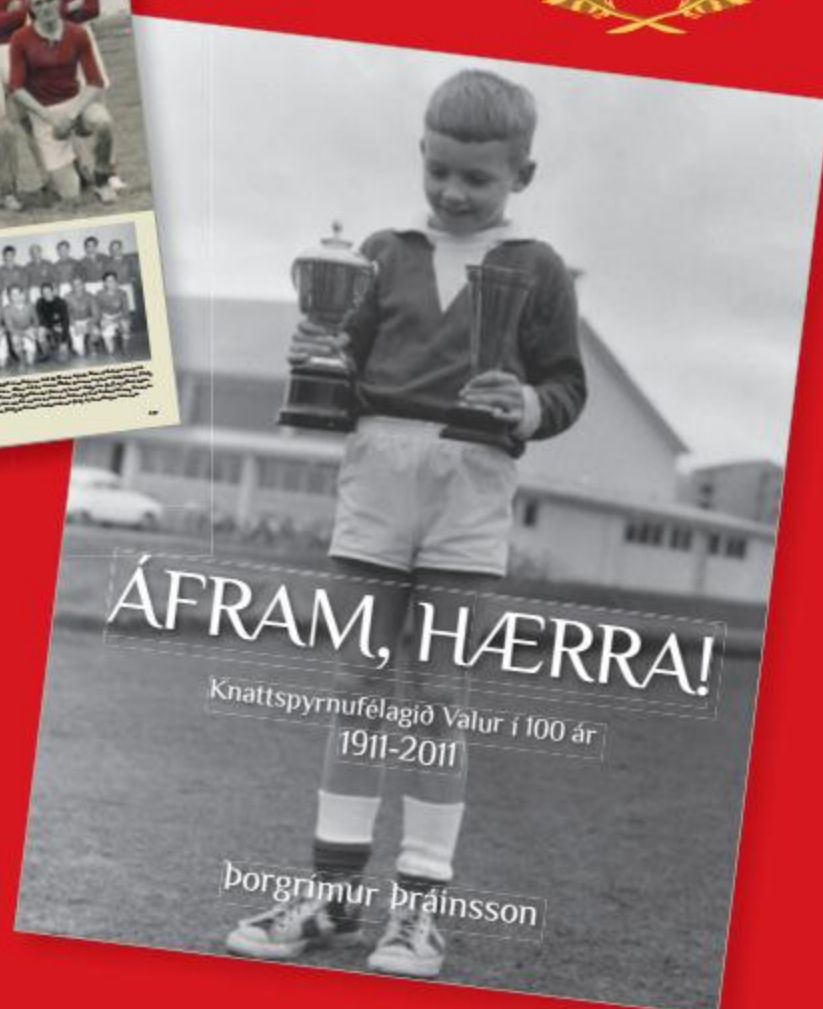
Áfram, hærra!



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

Ómissandi fyrir alla Valsara.

Fæst í Valsheimilinu á 6.900.– kr.



Fjölbreytt og hefðbundin starfsemi fulltrúaráðs Vals

Fulltrúaráðið hélt nokkra fundi á árinu sem allir voru ágætlega sóttir þ.m.t. nýlegur fundur þar sem Þorgrímur Þráinsson sýndi okkur mjög áhugaverða myndasýrpu sem tengist EM í Frakklandi. Þorgrímur er hlekkur í þeirri sterku keðju sem myndast hefur í kringum karlalandsliðið í fótbolta og var frásögnin og myndasýningin ákaflega áhugaverð.

Brynjar Harðarson og Kristján Ásgeirs hafa jafnframt verið mjög upplýsandi um framkvæmdir og framtíðarsýn á Hlíðar-enda.

Á jólafundi ráðsins 2015 var Lárusi Loftssyni afhentur Friðriks hatturinn í þakklætisskyni fyrir mjög fórnfúst framlag til Vals í áratugi. Þeir sem áður hafa hlotið þessa viðurkenningu eru Elías Hergeirsson, fyrstur og síðan Guðni Olgeirsson. Árið 2016 hlaut Jóhannes Kr. Jónsson Friðrikshattinn.

Bridge- og skákmót Vals eða Hemmamótið eins og skákmótið er gjarnan kallað fóru fram á vormánuðum og tókust bæði vel. Golfmótið fór forgörðum á þessu ári og nauðsynlegt að því verði komið á fastan framtíðarsess næsta sumar. Hugað verður að því fljótlega að finna áhugasama um framkvæmd mótsins.

Fulltrúaráðið hefur hug á því að festa betur í sessi samstarf með þeim félögum sem sr. Friðrik hafði áhrif á að stofnuð voru. Þar á meðal er KFUM og við fórum nokkrir félagar í ráðinu upp í Vatnaskóg á



Henson með Geir Þorsteinssyni formanni KSÍ. Mynd Þorsteinn Ólafs.

leið á leik gegn Skagamönnum og var það ánægjuleg heimsókn og eitthvað sem við endurtökum væntanlega næsta sumar.

Eitt af verkefnum fulltrúaráðsins er að fylgjast með andlátsfréttum og bjóða Valsfánann við útfarir þegar það á við og í einhverjum tilfellum að annast kveðju-skrif fyrir hönd félagsins.

Endurreisn Fjóssins

Stóra verkefni fulltrúaráðsins framundan er að taka þátt í skipulagningu á endurreisn Fjóssins og að skapa því rekstrar-grundvöll. Verkefni þetta er mjög heillandi og getur ef vel tekst til haft veruleg áhrif og orðið félaginu mjög til framdráttar. Í Fjósinu gefst gullið tækifæri til þess að varðveita með glæstum hætti sögu félagsins og einstaklingana sem haft hafa hvað mest áhrif á mótun þess.

Með Valskveðju
Halldór Einarsson formaður



Valsmaðurinn Jóhannes Kr. Jónsson fékk afhentann Friðrikshattinn fyrir fádæma hollustu við Val og stuðning og sér Þorsteinn Haraldsson um þetta atriði. Áður hafa þeir Elías Hergeirsson, Guðni Olgeirsson og Lárus Loftsson fengið viðurkenninguna. Á myndinni eru þeir þeirra sem fengið hafa Friðrikshattinn. Frá vinstri: Guðni Olgeirsson, Lárus Loftsson og Jóhannes Kr. Jónsson. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Myndin Valur í blíðu og stríðu eftir Jón Hermannsson var sýnd á desemberfundi fulltrúaráðsins og sagði Jón frá tilurð hennar en Bergur Guðnason formaður Vals bað Jón um verkið í tengslum við 75 ára afmæli félagsins og var hún frumsýnd á afmælinu 11. maí 1986. Myndin er afar dýrmætt innlegg í varðveislu sögu félagsins. Á myndinni eru Jón Hermannsson (t.v.) og Þorsteinn Haraldsson við frumsýninguna. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Á fundinum í desember voru fimm leikmenn úr Íslandsmeistaraliði Vals 1966 og eru fjórir þeirra hér á mynd en Sigurður Dagsson þurfti frá að hverfa áður en að myndatöku kom. F.v. Halldór Einarsson, Reynir Jónsson, Ingvar Elíasson og Hans Guðmundsson. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Maður uppsker eins og maður sáir

Diljá Hilmarisdóttir er 16 ára og leikur fótbolta með 2. flokki og er handhafi Friðriksbikarsins

við bandarísk lið sem spiluðu flest öðruvísi fótbolta en við, það var líka mjög heitt úti (spiluðum í 35°C hita þegar mest var). Auk þess að spila fótbolta fórum við m.a. í skemmtigarð og í Mall of America. PS mæli ekki með að sprauta vatni á Svía.“

Fyrirmyndir þínar í fótboltanum? „Ég á enga sérstaka fyrirmynd í fótboltanum núna en þegar ég var yngri leit ég mikið upp til Katrínar Jónsdóttur, Valsara og fyrrverandi fyrirliða íslenska landsliðsins og ástæðan fyrir því er að hún hefur náð langt í fótbolta og námi á sama tíma.“

Hvað þarf til að ná langt í fótbolta eða íþróttum almennt? „Til að ná langt í fótbolta eða íþróttum almennt þarf maður að hafa metnað og rétt hugafar, auk þess að æfa vel og hugsa vel um heilsuna. Mig langar helst að bæta mig á öllum sviðum til að verða betri leikmaður í heildina en helst langar mig að bæta snerpu og hlaupastíl. Vonandi mun ég ná langt í fótboltanum og eftir 10 ár sé ég mig fyrir mér að ljúka háskólanámi og með gott fólk í kringum mig.“

Hvernig eru þjálfararnir þínir? „Við vorum að fá nýjan þjálfara í byrjun þessa tímabils og líst mér mjög vel á hann. Magga og Birkir þjálfuðu okkur stelpurnar í mörg ár og eiga þau mikið í okkur 2000 árganginum og árgöngunum í kringum okkur. Það sem mér finnst ein-kenna góðan þjálfara er að hann sé metnaðarfullur, skipulagður, áhugasamur og hvetjandi.“

Besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? „Það er enginn þekktur Valsari í fjölskyldunni minni en þó margir Valsarar, einnig er mikill íþróttáhugi í fjölskyldunni en þó lítið um landsliðsfólk, fyrir utan nokkra gamla frændur.“

Stuðningur foreldra, hersu mikil-uvægur er hann? „Ég hef alla tíð fengið

mjög góðan stuðning frá foreldrum mínum í sambandi við fótboltann og met ég það mikils. Þau eru mjög dugleg að mæta á leiki og fylgjast með mér og liðinu og gefa mér ráðleggingar varðandi hvað ég get bætt og hvað ég geri vel. Pabbi hefur einnig alltaf verið mjög virkur í foreldra-ráði upp yngri flokkana.“

Eitthvað sem þú telur að þurfi að laga í starfi yngri flokkanna hjá Val? „Mér finnst mikilvægt að Valur hafi góða þjálfara í yngri flokkunum og alí upp góða leikmenn sem seinna munu spila í meistaraflokki fyrir hönd Vals. Mér finnst aðstaðan á Hlíðarenda mjög góð, sérstaklega með komu annars upphitadar gervi-grasvallar. Vonandi munum við svo reisa knattúss á næstu árum.“

Hvað finnst þér að Valur geti gert til að vinna betur að jafnrétti í íþróttum?

„Mér finnst Valur almennt stuðla að jafnrétti milli kynja og standa við það en auðvitað má alltaf gera enn betur.“

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

Mottó. „Maður uppsker eins og maður sáir.“



Diljá hefur æft fótbolta í 11 ár og hefur spilað með Val frá upphafi. Hún byrjaði mjög ung í fótbolta og bjó þá í Framhverfinu en Fram var þá ekki með fótbolta fyrir stelpur á hennar aldri svo að hún fór í Val en móðir hennar lék einu sinni með Val.

Hvers vegna fótbolti? „Ég hef mikinn áhuga á fótbolta og hefur mér alltaf fundist mjög gaman að æfa og keppa. Einnig er þetta frábær félagsskapur. Auk fótboltans hef ég æft frjálsar, badminton og crossfit.“

Hvaða þýðingu var fyrir þig að fá Friðriksbikarinn í haust? „Ég var mjög ánægð með að fá Friðriksbikarinn og er hann hvatning fyrir mig til að halda áfram að standa mig vel. Ég hef alltaf mætt vel á æfingar og finnst mér það að hafa fengið Friðriksbikarinn vera hvatning fyrir yngri leikmenn til að vera duglegir að æfa og vera fyrirmyndir.“

Hvernig gekk ykkur á tímabilinu?

„Okkur gekk ágætlega á síðasta tímabili, ekki alveg jafn vel þó og á tímabilunum þar á undan. Við tókum þátt í Reykjavíkurmótinu, Íslandsmótinu, bikarkeppninni og USA cup. Hópurinn var mjög góður og erum við stelpurnar allar mjög góðar vinkonur og var stemningin langoftast mjög góð.“

Skemmtileg atvik? „Ég á endalaust af góðum minningum úr boltanum, bæði innan og utan vallar. USA cup, mótið sem við tókum þátt í síðastliðið sumar stendur þó sennilega upp úr en þar spiluðum við

Vel heppnuð keppnisferð til Danmerkur

4. flokkur kvenna í handbolta tók í sumar þátt í mótinu Generation Handball í Viborg í Danmörku

Stelpurnar í 4. flokki kvenna mættu galvaskar til Viborgar í Danmörku þann 1. ágúst síðastliðinn. Framundan var stórskemmtilegt handboltamót sem nefnist Generation Handball. Gist var í stóru VIP herbergi í íþróttamiðstöð Viborgar en stelpunum leist nú ekki á blikuna þegar í ljós kom að þær áttu að gista með Valsstrákunum í 5. flokki. En í vikulok voru allir orðnir góðir vinir og var yfirleitt mikið fjör í boltaleikjum inni í herberginu sem allir tóku þátt í.

Alla leið í úrslitaleik í B-úrslitum

Stelpurnar léku til að byrja með í riðli með tveimur dönskum liðum og einu norsku. Þær unnu danska liðið Søndermarken en töpuðu gegn FIF og Randesund. Þá lá leiðin í milliriðil þar sem Valsstelpurnar gerðu sér lítið fyrir og unnu alla leiki sína. Þær urðu því í efsta sæti riðilsins og þar með komnar í úrslitaleikinn í B-úrslitum. Sá leikur var gegn sterku liði Álaborgar sem vann öruggan sigur. En stelpurnar stóðu sig frábærlega engu að síður, börðust allan tímann og gáfust aldrei upp. Þess má geta að flestar stelpnanna voru 1–2 árum yngri en keppinautarnir og árangurinn því frábær þegar á heildina er litið.

Margt sér til gamans gert

En það var ýmislegt annað gert en að spila handbolta. Það var farið í „nokkrar“ bæjarferðir – enda miðbærinn einungis í 10 mínútna göngufjarlægð. Það var haldið „innanliðsmót“ í nokkrum greinum, farið í keilu, í sundlaugapartý, í strandhandbolta og í stóran tívolígarð. Auk þess studdum við strákaliðin í Val dyggilega þegar við vorum ekki að keppa.

Allt í allt var þetta virkilega vel heppnuð ferð enda frábær stelpuhópur sem náði vel saman. Þetta var góður undirbúningur fyrir tímabilið og ætla stelpurnar sér stóra hluti í vetur.

Ágústa Edda Björnsdóttir (þjálfari) og Sigríður Unnur Jónsdóttir (fararstjóri).

4. flokkur kvenna í Danmörku. Frá vinstri: Ída Margrét Stefánsdóttir, Ísabella María Eriksdóttir, Ásdís Þóra Ágústsdóttir, Jakobína Kristjánsdóttir, Harpa Dögg Jóhannsdóttir, Sigríður Unnur Jónsdóttir (aðstoðarþjálfari), Lilja Ágústsdóttir, Ágústa Edda Björnsdóttir (þjálfari), Hildur Ýr Jóhannsdóttir, Daníela Björg Stefánsdóttir, Nikolína Remic Milansdóttir, Þórunn Jóhanna Þórisdóttir og Guðný Kristín Erlingsdóttir.





Valur – sigurvegari í Meistarakeppni KSÍ 2016 eftir sigur á FH 7-4 eftir vátakeppni. Efri röð frá vinstri: Jóhannes Már Marteinsson sjúkraþjálfari, Sigurbjörn Örn Hreiðarsson aðstoðarþjálfari, Kjartan Kárason styrktarþjálfari, Bjarni Ólafur Eiríksson, Nikolaj Andreas Hansen, Sigurður Egill Lárusson, Baldvin Sturluson, Andri Fannar Stefánsson, Guðjón Pétur Lýðsson, Orri Sigurður Ómarsson, Gunnar Gunnarsson, Sindri Björnsson, Jón Freyr Eypórsson, Kristinn Ingi Halldórsson, Edvard Börkur Edvardsson formaður knattspyrnudeildar, Ólafur Davíð Jóhannesson þjálfari, Fannar Gauti Dagbjartsson liðsstjóri, Sigurður K. Pálsson stjórnarmaður, Rajko Stanisic markmannsþjálfari. Fremri röð frá vinstri: Rasmus Steenberg Christiansen, Kristinn Freyr Halldórsson, Daði Bergsson, Haukur Páll Sigurðsson fyrirlíði, Ingvar Þór Kale, Tómas Óli Garðarsson, Rolf Glavind Toft, Einar Karl Ingvarsson, Andri Adolpsson, Halldór Eypórsson sjúkraþjálfari. Ljósmynd Þorsteinn Ólafsson.

Bikarmeistararar annað árið í röð og öflugt yngri flokka starf

Skýrsla knattspyrnudeildar Vals afrekssvið árið 2016

Stjórn afrekssviðs knattspyrnudeildar starfsárið 2016

E. Börkur Edvardsson formaður
Björn Guðbjörnsson
Sigurður K Pálsson
Jón Höskuldsson
Þorsteinn Guðbjörnsson
Sigurður Gunnarsson
Davor Purusic
Jón Grétar Jónsson
Haraldur Daði Ragnarsson

Bikarmeistararar annað árið í röð, meistari meistaranna, leiftrandi sóknarbolti og besti heimavalla árangurinn.

Afreksstefna

Með afreksstefnu sinni skapar Valur fyrirmyndir sem ungt og efnilegt knattspyrnufólk horfir upp til og ýtir þannig undir áhugann á að skara fram úr og ná sínum markmiðum. Afreksstefnan er hins vegar ekki sjálfgefin, fjárhagsleg samkeppni við önnur lið er mjög mikil og krefjandi fyrir sjálfbodaliða í stjórn að ná í fjármagn. Að halda úti öflugri afreksstefnu er ekki eingöngu spurning um fjármagn heldur snýr stór hluti hennar að aðstöðu til íþróttaiðkunar. Með tilkomu gervigrasvalla á Hlíðarenda hefur aðstaða til knattspyrnu stórbætast. Stjórn knattspyrnudeildar hefur tekið þátt í öflugri umræðu um fjölnota íþróttahús á Hlíðarenda sem oftast en ekki snýst um hálf tæla heilt hús.

Það er okkar skoðun að heilt fjölnota íþróttahús eigi að rísa á Hlíðarenda ef rekstrarforsendur eru fyrir hendi. Slík aðstaða mun efla íþrótt og afreksstarfið enn frekar með fjölgun iðkenda sem leiðir af sér fleiri uppaldaleikmenn í meistaraflokka félagsins og vonandi fleiri atvinnumenn sem bætir þannig fjárhagslegan grundvöll starfsins.

Meistaraflokkur karla

Þjálfarateymi meistaraflokks karla var óbreytt frá árinu á undan en þar ráða ríkjum þeir Ólafur Davíð Jóhannesson aðalþjálfari, Sigurbjörn Hreiðarsson aðstoðarþjálfari og Rajko Stanisic markmannsþjálfari ásamt Kjartani styrktarþjálfara. Þeim til stuðnings voru síðan



Meistaraflokkur Vals í knattspyrnu kvenna 2016. Efsta röð frá vinstri: Jón Höskuldsson formaður meistaraflokksráðs, Málfríður Erna Eiríksdóttir, Pála Marie Einarsdóttir, Mist Edvarðsdóttir, Arna Sif Ásgrímsdóttir, Kristín Ýr Bjarnadóttir, Laufey Björnsdóttir og Berglind Rós Ágúsdóttir. Miðröð frá vinstri: Ólafur Brynjólfsson þjálfari, Ásta Árnadóttir sjúkráþjálfari, Dóra María Lárusdóttir, Thelma Björk Einarsdóttir, Elín Metta Jensen, Elísa Viðarsdóttir, Katrín Gylfadóttir, Thelma Guðrún Jónsdóttir liðsstjóri og Jón Kristjánsson aðstoðarþjálfari. Neðsta röð frá vinstri: Rebekka Sverrisdóttir, Lilja Valpórsdóttir, Rúna Sif Stefánsdóttir, Sandra Sigurðarsdóttir, Margrét Lára Viðarsdóttir fyrirliði, Vesna Elísa Smiljkovic og Hlín Eiríksdóttir. Mynd Þorsteinn Ólafs.

Halldór Eypórsson og Fannar Gauti liðs- og búningastjórar ásamt Einari Óla sem sá um sjúkráþjálfun. Undirbúningstímabilið á Íslandi er það lengsta sem þekktist og byrjuðu æfingar rétt rúmum mánuði

eftir að Pepsi-deidinni lauk og voru æfingar oftast á nýjum gervigrasvelli Vals, æfingar voru fjölbreyttar og sumar fóru að hluta til í að skafa snjó af vellinum og höfðu margir gaman að.

Vetrarmótin

Reykjavíkurmótið hóst um miðjan janúar og unnust allir leikir í riðlakeppninni. Í undanúrslitum unnum við sigur á Víkingi en töpuðum síðan úrslitaleiknum á móti Leikni.

Lengjubikarinn tók síðan við um miðjan febrúar þar sem við enduðum í fyrsta sæti okkar riðils en töpuðum í vítaspynukeppi í undanúrslitum á móti Víkingi. Í apríl fór hópurinn í vel heppnaða 7 daga æfingaferð til Campoamor á Spáni. Þar var æft tvisvar á dag og sex mánaða undirbúningstímabili fyrir Pepsi-deildina að ljúka. Þó var einn leikur eftir, árlegur leikur meistari meistaranna þar sem sigur vannst á FH í vítaspynukeppni í blíðskaparveðri á Valsvellingum.

Pepsi deildin

Pepsi deildin hófst síðan 1. maí og var byrjunin okkur nokkuð erfið en við unnum okkur vel inn í mótið og spiluðum á löngum köflum leiftrandi sóknarbolta og að margra mati lang skemmtilegasta



Knattspyrnudeildin og LNS Saga undirrituðu samstarfssamning þann 1. maí 2016. Frá vinstri eru þeir Edvard Borkur Edvardsson formaður knattspyrnudeildar og fulltrúar LNS Sögu þeir Ásgeir Loftsson, Jónas Halldórsson, Guðmundur Þórðarson og Stefán Sigurðsson. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Guðjón Pétur Lýðsson að skora jöfnunarmark Vals í Meistarakeppni KSÍ við FH. Valur vann síðan í vítakeppni. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Valsmenn léku í Evrópukeppninni á árinu gegn Brøndby frá Danmörku. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Þessir tveir mættu á alla leiki í sumar, Viðar Eltsson og Leifur Benediktsson. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Kristinn Freyr Sigurðsson skorar hér úr vítaspyrnu í sigurleik gegn KR í sumar. Mynd Þorsteinn Ólafs.

liðið í deildinni. Við vorum lengi í toppbaráttu en eftir tvo tapleiki í september þá áttum við ekki lengur möguleika á titlinum. Við enduðum síðan mótið í kunnuglegu sæti en getum hins vegar tekið marga jákvæða punkta úr mótinu. Við vorum með besta heimavalla árangurinn af liðum í deildinni, skoruðum fleiri mörk og fengum á okkur færri en árið á undan. Kristinn Freyr Sigurðsson var kosinn besti leikmaður mótsins og var næst markahæstur í deildinni. Kristinn Freyr gerði í kjölfarið samning við Sundsvall í Svíþjóð og lét þar draum sinn um atvinnumennsku rætast. Við þökkum Kidda Frey fyrir tímenn hjá Val og óskum honum velfarnaðar í hörðum heimi atvinnumanna í fótbolta.

Evrópukeppnin

Í fyrsta skipti í langan tíma tókum við þátt í Evrópukeppni og drógumst á móti sterku liði Brøndby frá Danmörku, sennilega sterkasta liðið sem við gátum fengið, en besta ferðalagið. Leikurinn hér heima var að mörgu leyti mjög góður en við töpuðum honum á 12 mínútna kafla þar sem Brøndby skoraði þrjú mörk. Leikurinn í Danmörku var síðan mjög erfiður en strákarnir taka með sér lærdóm úr þessum



Vallargengið ásamt ljósmyndara á síðasta leiknum í Pepsídeildinni. F.v. Jón Höskuldsson, Þorsteinn Ólafs, Svanur Gestsson, Edvard Skúlason og Þorsteinn Steingrímsson. Mynd Guðni Olgeirsson



Meistarar meistarna eftir sigur á FH 7-4 eftir vítakeppni. F.v. Ólafur, Börkur, Þorgrímur og Bjössi. Mynd Þorsteinn Ólafs

leikjum og eru staðráðnir í að gera betur á næsta ári.

Borgunarbikarinn

Annað árið í röð var það Borgunarbikarinn sem var mót okkar Valsmanna en þar unnum við sigur á liðum Fjölnis, Víkings, Fylkis og Selfoss. Úrslitaleikurinn á móti ÍBV fór fram á Laugardalsvelli laugardaginn 13. ágúst þar sem við fórum með sigur af hólmi 2-0 með mörkum Sigurðar Egils Lárussonar og tryggðum okkur þar með Evrópusæti annað árið í röð.

Samantekt

Þrátt fyrir ákveðin vonbrigði að enda í 5. sæti í deildinni þá var sumarið jákvætt í flesta staði. Við unnum tvo titla, bikarmeistar 2016 og meistari meistaranna, fórum í úrslitaleik í Reykjavíkurmóti og undanúrslit í Lengjubikarnum, vorum með besta heimavalla árangur liða í deildinni, besti leikmaðurinn kom frá Val og því hægt að segja að liðið hafi tekið skref fram á við.

Undanfarin ár þá höfum við náð að halda ákveðnum lykilkjarna í leikmanna-



Valsmenn voru duglegir að fylgja sínu liði í útileikina. Þessi er frá heimsókn til Ólafsvíkur. F.v. Már Gunnarsson, Helga Birkisdóttir, Jón Guðmundsson og Lára Kristjánsdóttir. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Davor Purusic



Ole Gunnar Solskaer heimsótti okkur Valsmenn í sumar. F.v. Ragnar Helgi Róbertsson, Ole Gunnar, Róbert Jónsson og Magnús Gylfason. Mynd Þorsteinn Ólafs.

hópnum og stefnum á að halda því áfram. Nokkrir leikmenn hverfa þó á braut og má þar nefna Kristin Frey, Rófl Toft, Baldvin Sturlu, Ingvar Kale og Tómas Óla ásamt Dönunum Kristian Gaard og Andras Albeck. Þökkum við þeim kærlega fyrir sitt framlag til liðsins.

Gengið var frá nýjum samningi við þjálfara liðsins þá Óla Jó og Bjössa Hreiðars, samningar endurnýjaðir við Bjarna Ólaf og Sigurð Egil. Við finnum það glögglega að þegar stórir titlar vinnast þá lifna allir við í félaginu okkar og gleðin tekur völd. Það er ljóst að miklar væntingar um árangur eru gerðar til liðsins og eru strákarnir staðráðnir í að gera enn betur á næsta ári.

Meistaraflokkur kvenna

Mótin

Árið byrjaði vel hjá meistaraflokki kvenna. Þær urðu Reykjavíkumeistarar eftir að hafa unnið alla leikina í mótinu með markatölunni 22-0. Í úrslitaleiknum vann Valur Fylki 1-0 og hampaði bikarnum enn eitt árið. Næst tók við Lengju-

bikarinn þar sem liðið lék í B-deild vegna lélegs gengis fyrra árs í Íslandsmótinu. Skemmst er frá því að segja að liðið vann alla leikina í sínum riðli með markatölunni 26-2 og hampaði bikarnum. Ekki er leikið til úrslita í B-deildinni.

Eftir tvær keppnir og tvo bikara voru væntingar nokkuð miklar þegar kom að Pepsí-deildinni, sem hófst í byrjun maí. Flestum að óvörum varð byrjun mótsins liðinu nokkuð erfið. Fyrsti sigurinn kom ekki fyrr en í þriðju umferðinni eftir jafntefli í tveimur fyrstu leikjunum. Gengi liðsins var nokkuð óstöðugt og náði liðið aldrei afgerandi frumkvæði og elti lengst af helstu keppinautana, Stjörnuna og Breiðablik. Slæmt tap gegn ÍBV og Þór/KA í síðari umferð mótsins gerði útslagið og endaði liðið í þriðja sæti með 39 stig, eða jafnmörg stig og Breiðablik, en lakara markahlutfall, og fimm stigum frá toppsætinu. Það var ekki það sem lagt var upp með í byrjun og því voru vonbrigðin sár.

Liðið tapaði þó aðeins þremur leikjum og gerði þrjú jafntefli og vann bæði Stjörnuna og Breiðablik í seinni umferðinni með einkar glæsilegum hætti. Eru stelpurnar staðráðnar í því að gera betur á næsta ári.

Þátttaka liðsins í Borgunarbikarnum í ár var skammvinn því að liðið tapaði í sínum fyrsta leik í keppninni fyrir Selfossi 3-2 með hreint ótrúlegum hætti eftir að hafa komist í 2-0.

Árangur liðsins í ár var mun betri en undanfarin ár, en samt undir væntingum, enda var liðið miklu sterkara í ár en áður. Allir sem að þessu starfi koma vilja og ætla að gera betur á næsta ári. Um það er alger samhljómur hjá liðinu, þjálfarateymi, kvennaráði og stjórn knattspyrnu-deildar Vals.



Hittingur eldri leikmanna á leik Vals og KR í Pepsídeildinni. Þorsteinn Ólafs á milli þeirra Salih Heimis Porca og Fikret Alomerovic.

Þjálfarar

Þjálfarar liðsins í ár voru Ólafur Tryggvi Brynjólfsson og aðstoðarþjálfari hans, Jón Aðalsteinn Kristjánsson. Markmannsþjálfari var Rajko Stanisic og sjúkrálfari Ásta Árnadóttir. Liðsstjórar voru þær Elfa Scheving Sigurðardóttir og Thelma Guðrún Jónsdóttir.

Fyrirnefndir þjálfarar liðsins hafa báðir





Meistaraflokkur kvenna í knattspyrnu sem vann B deildina í Lengjubikarinn. Efri röð f.v. Ólafur Brynjólfsson þjálfari, Jón Kristjánsson aðstoðarþjálfari, Hlín Eiríksdóttir, Bergrós Lilja, Rajko Stanisic, Laufey Björnsdóttir, Mist Edvardsdóttir, Inga Dís Júlíusdóttir, Vesna Elísa Smiljkovic, Elfa Scheving Sigurðardóttir liðsstjóri, Elísa Viðarsdóttir, Heiða Dröfn Antonsdóttir, Pála Marie Einarsdóttir, Thelma Björk Einarsdóttir, Ásta Árnadóttir sjúkraþjálfari, Thelma Guðrún Jónsdóttir liðsstjóri. Fremri röð f.v. Lilja Dögg Valpórsdóttir, Dóra María Lárusdóttir, Sandra Sigurðardóttir, Margrét Lára Viðarsdóttir, Kristín Ýr Bjarnadóttir, Hildur Antonsdóttir, Rúna Sif Stefánsdóttir, Arna Sif Ásgrímsdóttir, Þorgerður Einarsdóttir.



Elín Metta Jensen var valin besti leikmaður meistaraflokks á árinu. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Lokahóf. Sigurður Orri var valinn sá efni-legasti og Kristinn Freyr sá besti. Mynd Þorsteinn Ólafs.

lát strfa ið af störfum og þakkar Valur þeim fyrir óeigingjörn störf í þágu félagsins. Við starfi Ólafs tók Úlfur Blandon margreyndur þjálfari. Honum til aðstoðar verður Kristín Ýr Bjarnadóttir, sem ákvað að leggja knattspyrnuskóna til hliðar til að sinna þessu mikilvæga hlutverki fyrir félagið. Þá verður nýr þjálfari 2. flokks Vals hluti af þjálfarateymi Úlfs Blandon. Valur býður nýja þjálfara velkomna til starfa. Vænst er mikils af þeim á næstu árum.

Samningamál

Samningar hafa verið endurnýjaðir við leikmenn. Fimm þeirra undirrituðu samninga sína 1.11 síðastliðinn, sem var við

hæfi, enda hefur Valur unnið 111 stóra titla frá upphafi. Hópurinn verður að mestu sá sami, en hefur þó verið styrktur því að Málfríður Erna Sigurðardóttir er komin „heim“ eftir skamma dvöl annars staðar og skrifaði nýverið undir samning við Val. Hún mun án nokkurs vafa hjálpa félaginu að ná markmiðum sínum sem eru að endurheimta fyrri styrk og sigurhefð sem allir þekkja. Það munu einnig yngri leikmenn gera sem eru uppaldir hjá félaginu. Þeirra framlag verður seint fullþakkað og sérstaklega þeirra sem sýna félaginu hollustu með þolinmæði og trygð.

Áfram Valur! Megi árið 2017 verða okkur gjöfult og gleðilegt.



Valsmaðurinn Kristinn Freyr Sigurðsson var valinn besti leikmaður Pepsí deildarinnar 2016 af leikmönnum auk þess sem hann varð næst markahæstur í Pepsídeildinni og hlaut silfurskóinn að launum. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Jón Höskuldsson fékk sérstaka viðurkenningu frá meistaraflokki kvenna á lokahófi knattspyrnudeildar. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Viðurkenningar

Á lokahófi Vals Kristinn Freyr Sigurðsson valinn af liðsmönnum sínum besti leikmaður og Orri Sigurður Ómarsson valinn efnilegasti leikmaðurinn.

Margrét Lára Viðarsdóttir fékk silfurskóinn frá Adidas. Hún var með 14 mörk í 17 leikjum.

Á lokahófi Vals var Elín Metta Jensen valin besti leikamaður af liðsmönnum sínum og Hlín Eiríksdóttir efnilegust.

2. flokkur kvenna

Eftir nokkurra ára tilraunir með samstarf við önnur félög var ákveðið að reyna að tefla fram liði sem einungis er skipað Valsmönnum. Til að gefa ungum knattspyrnukonum verðugt verkefni og hjálpa þeim að verða betri var ákveðið að tefla fram liði undir heitinu Valur/KH þar sem reyndari knattspyrnukonur blandast saman við 2. fl. félagsins. Verkefnið tókst með ágætum og sumarið endaði með bikarúrslitaleik þar sem Valskonur urðu bikarmeistarar. Á leið í úrslit vann Valur/KH m.a. Grindavík (0-5), FH (2-4) og lið HK/Víkings í undanúrslitum 3-4. Úrslitaleikurinn var á mótí Breiðablik/Augnablik og lauk honum með markalausum jafntefli en Valsstelpur unnu í vítaspyrnukeppni 4-1. Valur/KH keppti á Íslandsmóti í 1. deild A riðli og endaði í 6. sæti með 12 stig. Eftir þann árangur var ákveðið að halda áfram með verkefnið og vegna breytinga KSÍ á fyrirkomulagi keppni í 1. deild verður Valur/KH í 2. deild sumarið 2017.

Í lok tímabilsins ákvað þjálfari Vals/

KH að róa á önnur mið og í hans stað var ráðinn Jón Stefán Jónsson.

2. flokkur karla

Nýtt þjálfarateymi tók við 2. flokki Vals á tímabilinu, Matthías Guðmundsson var aðalþjálfari og Steinar Ingi Þorsteinsson aðstoðarþjálfari. Steinar neyddist til að hætta þegar leið á sumarið sökum anna hjá sér og Jóhann Hilmar Hreiðarsson tók við.

2. flokkur Vals hóf tímabilið í byrjun október og fyrsta mótíð var Reykjavík-

umótíð. Skemmst er frá því að segja að þar gekk ekki vel hjá flokknum, engu að síður var það mjög lærdómsríkt bæði fyrir þjálfara og leikmenn. Næst tók við Íslandsmótíð þar sem flokkurinn var í C deild og bikarkeppnin. Liðið komst í aðra umferð bikarkeppninnar en þar féllu þeir úr leik gegn Stjörnunni eftir að hafa sigrað Þrótt í fyrstu umferð. Íslandsmótíð var gríðarlega spennandi allan tímann og Valur var í harðri baráttu við Völsung og Grindavík um sæti í B deild. Flokkurinn gerði gríðarlega vel og sýndi mikinn karakter allt sumarið bæði í meðbyr og mót-



Valsmenn heiðra árlega minningu Jóns Karels Kristbjörnssonar. Eins og flestum Valsmönnum er kunnugt slasaðist Jón Karel illa í úrslitaleik Íslandsmótsins árið 1933 og lést tveimur dögum síðar aðeins 21 árs gamall. Það er árvisst að yngsti leikmaður meistaraflokks Vals hverju sinni leggur blóm að leiði Jóns Karels fyrir fyrsta leik í Íslandsmótinu og ár kom það í hlut Jóns Freys Eypórssonar. Hörður Hilmarsson flutti stutt ávarp. Myndir og texti Þorsteinn Ólafs.



6. flokkur drengja þegar Guðjón Pétur, Rasmus Christansen og Rolf Toft mættu í heimsókn á æfingu hjá þeim í sumar.

byr. C deildin er mjög erfið og fylgja löng og ströng ferðalög. Strákarnir stóðust öll próf og Íslandmótið fór þannig að strákarnir spiluðu hreinan úrslitaleik við Völsung á Valsvellinum þar sem Valur vann sannfærandi og tryggði sér þar með sæti í B deild að ári.

Strákarnir stóðu sig mjög vel og eiga hrós skilið fyrir tímabilið. 2. flokkur Vals

vill koma á framfæri þökkum til Jóns Sveinssonar og Jóns Gunnars Bergs fyrir að keyra rútur út um allt land.

Yngri flokkar knattspyrnudeildar

8. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 30 skráðir yfir árið.

Þættir sem auka liðsheild: Kenna þeim rétta hegðun í hópsþróttum t.d. sýna félögum virðingu og kurteisi, vera hvetjandi og góðir hver við annan.

Þátttaka í mótum: Vís mót Próttar og Arion banka mót Víkings.

Besta við flokkinn: Það besta við flokkinn er að þeir láta aldrei kappið bera fegurðina ofurliði.

Helstu markmið: Að fara yfir helstu reglur leiksins, kenna þeim hvernig á að haga sér í hópsþrótt, efla hreyfiþroskann með fjölbreyttum æfingum.

8. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 16

Þættir sem auka liðsheild: Mikilvægt að hafa létt andrúmsloft og þær hafi gaman með vinkonum sínum.

Þátttaka í mótum: TM-mótið, Arionbanka-mótið og weetos-móti.

Besta við flokkinn: Frábærar og yndislegar stelpur. Mjög auðvelt að vinna með þeim og þær hlusta allar og fylgja eftir fyrir mælum.

Helstu markmið: Helsta markmið var að stelpurnar myndu alltaf vera spenntar að koma á æfingu og hafa gaman.

7. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 80 iðkendur yfir árið.

Þættir sem auka liðsheild: Æfingaferð í Hveragerði og félagslegir viðburðir á borð við Hamborgaraveislu að Hlíðarenda.

Þátttaka í mótum: Cherrios-mótið, TM-mótið, Vís-mótið, Norðurálmótið og Arionbanka-mótið. Hápunktur sumarsins, fyrir utan það að „stóru strákarnir,, í landsliðinu gerðu gott mót í Frakklandi, var að fara á Norðuálmótið. Alls fóru 62 strákar á Skagann þetta árið. Mikið fjör, gott veður og góður fótbolti. Sýndum þar að þegar Valsmenn spila vel saman eru fá lið sem stoppa þá. Hér verður þó að minnast á þátt Bjössa þjálfara í meistaraflokki en hann kom á síðustu æfingu fyrir mótið og kenndi strákunum hvað það væri að vera Valsari, hvernig Valsarar höguðu sér í Valsbúningi og hefðu alltaf gleðina í fyrirrúmi. Ef mætti telja nokkra atburði fyrir utan öll skemmtilegu mótin, var



Leikmenn úr 8. flokki drengja.





5. fl. kvenna, silfur d-lið.

Þegar hinir strákanir úr meistaraflokki Vals komu í heimsókn en þeir komu nokkrum sinnum á árinu og æfðu með 7.fl. og í eitt skiptið var slegið upp hamborgaraveislu í boði foreldraráðs.

Helstu markmið: Að gera snáðana í 7. fl. betri og hæfari til að spila góðan bolta og ná upp góðu samspili.

7. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 20.

Þær tóku þátt í ýmsum mótum yfir tímabilið og sýndu miklar framfarir eftir því sem leið á tímabilið. Einnig gerðu stelpurnar margt skemmtilegt saman fyrir utan æfingar og leiki. Áhersla á grunnþætti knattspyrnu í gegnum alls kyns æfingar og leiki, einnig að vekja áhuga stelpnanna á íþróttinni.

6. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 70 skráðir yfir árið.

Þátttaka í mótum: Stærstu mótin voru Orkumótið í Eyjum og Króksmótið ásamt Íslandsmótinu. Árangurinn var til fyrirmyndar hjá strákunum og skein leikgleðin af hverju andliti. Eitt lið sigraði svo bikarkeppni eftir frábæra spilmennsku í Eyjum. Ljóst er að Valsarar eru mjög heppnir að að eiga svo öflugan hóp af drengjum og framtíðin er björt á Hlíðarenda í þeim frábæru aðstæðum sem nú er boðið upp á.

Besta við flokkinn: Hversu frábærir félagar strákarnir eru.

Helstu markmið: Markmið hópsins var að styrkja einstaklinga og efla liðsheildina.

6. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 27 skráðar yfir árið.

Þættir sem auka liðsheils: Samheldni, jákvæðni, hrós, og félagsleg verkefni utan vallar.

Þátttaka í mótum: Stærstu mótin voru Síamótið og Þæjumótið á Siglufirði sem heppnuðust mjög vel og juku liðsheild flokksins til muna.



Þæjumótsmeistarar 5. fl. kvenna 2016.

Besta við flokkinn: Virkilega samheldinn og skemmtilegur hópur sem samanstendur af mörgum mismunandi karakterum. Þessar stelpur eru gífurlega móttækilegar og alltaf tilbúnar í að læra e-ð nýtt.

Helstu markmið: Bæta grunntæknina -Knattrak, móttökur, sendingar, skot og fleira. Bæta leikfræðina, auka skilning á leik, hlaup með og án bolta, ýta undir sjálfstæða ákvarðanatöku og hafa gaman.

5. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 50 strákar voru á skrá sem er áður óséður fjöldi hjá okkur í þessum aldurshópi og vonandi náum við að halda viðlíka tölum áfram.

Strákarnir mættu á æfingar í öllum veðrum yfir vetrartímann á nýja aðalvöllinn sem gerði mjög mikið fyrir þennan hóp og nágrannafélögum var boðið í heimsókn - eitthvað sem aldrei hefur áður verið gert. Í febrúar hófst Reykjavíkurmótið þar sem fimm Valslið mættu til leiks sem rúlluðu svo áfram inn í Íslandsmótið. Æfingaferð til Hveragerðis, N1-mótið á Akureyri og Olfsmótið á Selfossi.



5. fl. kvenna 2. sæti á Íslandsmóti.

5. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 25.

Flokkurinn fór á mörg mót á árinu, yfirleitt með fjögur lið, og var Val til sóma. Árangurinn var eftirfarandi: Sigur á Keflavíkurmóti, 2. sæti í Reykjavíkurmótinu, sigur á Þæjumótinu í Eyjum, 3.





4. flokkur kvenna A og B, sigurvegarar á REY CUP 2016. Efri röð frá vinstri: Margrét Magnúsdóttir, Auður Sveinbjörnsdóttir, Karólína Ósk Erlingsdóttir, Ásdís Atladóttir, Emma Steinsen, Andrea Ósk Ótharsdóttir, Ragna Guðrún Guðmundsdóttir, Katrín Rut Kvaran, Ólöf Sigríður Kristinsdóttir, Áróra Davíðsdóttir, Regína Sjöfn Sveinsdóttir, Karen Guðmundsdóttir, Anna Hedda Björnsdóttir Haaker, Amanda Andradóttir Jacobsen, Sunna X Björnsdóttir, Bryndís Gunnarsdóttir, Thelma Björk Einarsdóttir. Neðri röð frá vinstri: Fjóla Rúnarsdóttir, Birta Ósk Sigurjónsdóttir, Kristín Anna Smári, Hildur Búadóttir, Eva Stefánsdóttir, Katla Tryggvadóttir, Sigríður Th. Guðmundsdóttir, Hugrún Lóa Kvaran, Amíra Snærós Jabaali, Áróra Gunnarsdóttir, Hrefna Pálmadóttir, Guðrún Ólafía Þorsteinsdóttir.

sæti á Síamótinu, 2. sæti í Íslandsmótinu og sigur á Rey Cup.

Félagslega gerði flokkurinn mikið saman enda góð stemning í floknum og mikill Valsandi ríkjandi. Má þar nefna: Gistinótt í Valsheimili, sundferðir, pepp kvöld, matarboð í Valsheimili, pottapartý í Valsheimili, heimsókn í Batta og pizza-partý.

Flottir Valsarar og fyrirmyndir hittu flokkinn á þessu tímabili. Þessar fyrir-



7. flokkur drengja. Marteinn Bárðarson t.h. Mynd Baldur Þorgilsson.

myndir hjálpuðu til við að leiðbeina leikmönnum, hvernig best væri að skipuleggja sig, haga sér á leikdegi, vera Valsari, hlada orku, vinna í sjálfstrausti o.s.frv., m.a. Þorgrímur Þráinsson formaður Vals, Dóra María Lárusdóttir m.fl. kv. leikmaður, Margrét Lára Viðarsdóttir m.fl.kv. leikmaður og Elfa Viðarsdóttir m.fl.kv. leikmaður.

Í sumar skrifuðu leikmenn flokksins í sínar eigin Hrósbækur og hefur sú vinna

skilað miklu. Tilgangur hrósbókanna var að kunna að hrósa sér, liðsfélögum sínum og þjálfurum. Leikmenn sýndu mikinn metnað, voru skipulagðar og nákvæmar í skrifum sínum. Eftir hverja æfingu, leik eða mót átti leikmaður að skrifa niður 3 hrós fyrir sig og 3 hrós fyrir samherja sína. Þjálfari fór svo yfir bækurnar á 3 vikna fresti. Skrifaði leiðbeiningar og hrósaði leikmönnum.

4. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 45.

Árið var viðburðarríkt en fyrir utan hin klassísku Reykjavíkurmót og Íslandsmót þar sem teflt var fram þremur liðum voru tveir hápunktar á árinu. Sá fyrri var frábær æfingaferð yfir helgi í maí á Hvals-völl. Hinn hápunkturinn var Rey Cup í Laugardalnum í júlí í frábæru veðri með þrjú lið. Það var síðan ýmislegt í gangi utan vallar og ber hæst að nefna heimsókn Þorgrímar Þráinssonar, formanns Vals þar sem hann gaf innsýn í lífið í Frakklandi með landsliðinu. Þetta er hópur sem við gaman verður að fylgjast með á næstu árum því það býr mikið í þessum strákum.

4. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 20.

Hópurinn tók þátt í Reykjavíkurmótinu, Íslandsmótinu og Rey Cup. Á þessum mótum var teflt fram tveimur liðum með góðri aðstoð stelpna úr 5. flokki. Flokkurinn gerði margt skemmtilegt saman þetta tímabilið en mikið var lagt upp úr því að búa til sterka liðsheild. Stelpurnar tóku miklum framförum yfir tímabilið bæði liðið sjálft og leikmennirnir. Saman myndar hópurinn einstaka liðsheild. Hápunktur tímabilsins er Íslandsmeistaratilinn í flokki A liða. En liðið vann einnig Rey Cup bæði í A og B-liða keppni. Þessum einstaka hópi fylgir frábær foreldrahópur sem er til fyrirmyndar í einu og öllu.

3. flokkur karla

Fjöldi iðkenda: 30.

Tvö lið tóku þátt bæði í Reykjavíkurmóti og Íslandsmóti. Reykjavíkurmótið fór ekki vel en bæði liðin þurftu að sætta sig við neðsta sæti. Íslandsmótið fór töluvert betur þó að hvorugt liðanna hafi komist í úrslit. A liðið lenti í 5. sæti síns riðilis og B liðið í 3. en það missti af úrslitakeppninni á markamun.

Hápunktar tímabilsins voru klárlega æfingaferð til Spánar sem farin var í júní þar sem var æft og spilað við kjörað-



stæður í Albír og svo Rey Cup sem fór fram seinni partinn í júlí. Þar enduðu liðin í 7. sæti A lið og B liðið í því 4.

3. flokkur kvenna

Fjöldi iðkenda: 21.

Þegar litið er yfir síðasta tímabil hjá 3. fl. Vals og það gert upp er óhætt að segja að það hafi verið lærdómsríkt bæði fyrir leikmenn og þjálfara. Reykjavíkurmótið hófst um miðjan nóvember 2015 og var spilað með löngum hléum fram á vor. Við vorum með 21 leikmann í upphafi tímabilsins og sendum tvö lið til leiks með góðum stuðningi leikmanna úr 4. fl. kvenna. Skemmst er frá því að segja að okkur gekk ekki nægilega vel í keppni A liða en B liðið vann aftur á móti alla sína leiki og hampaði Reykjavíkurmeistaratitli.

Íslandsmótið fór af stað hjá okkur í endann af maí, en þar tefldum við aðeins fram A liði. Liðið sýndi strax mikil batamerki í leik sínum, en þrátt fyrir góða spilamennsku voru úrslitin ekki að detta nægilega vel með okkur. Segja má að hápunktur tímabilsins hafi verið í júlí, en þá spiluðum við tvo leiki á sömu helginni gegn Víkingi. Fyrst í 8 liða úrslitum í bikarkeppninni sem við unnum 3-2 með sigurmarki á lokamínútu leiksins og svo hádramatískan leik í deildinni á Víkingsvelli tveimur dögum síðar sem einkenndist af mikilli baráttu og hörku. Þar náðu Víkingsstelpur fram hefndum fyrir bikar tapið og unnu okkur 2-1.

Daginn eftir þessa miklu rimmu við Víking héldu svo Valsstelpurnar í draumaferðina til Minneapolis til að keppa á USA Cup. Um er að ræða eitt stærsta knattspyrnumót heims, en þangað koma lið víðs vegar að bæði innan Bandaríkjanna og frá öðrum heimsálfum. Sjá ferðasögu annars staðar í blaðinu.



4. flokkur drengja – lið 1. Frá vinstri: Tóbías Ingvarsson, Ásgeir Nikulás Ásgeirsson, Gunnar Jónsson, Benedikt Gunnar Óskarsson, Stefán Björn Skúlason, Benedikt Darri Gunnarsson, Danny Tobar Valencia, Benjamín Jónsson, Sigurður Dagsson, Ólafur Friðrik Briem, Bjartur Jörfi Ingvason og Kristófer Andre Kjeld Cardoso.



4. flokkur drengja – lið 2. Frá vinstri: Efri röð: Aðalsteinn Sverrisson þjálfari, Charlie, Logi Sigurjón Fjeldsted, Tryggvi Klemens Tryggvason, Heimir Tjörvi Magnússon, Víkingur Hjörleifsson, Ólafur Tryggvi Egilsson, Oddur Sigurðarson, Þórólfur Ragnarsson, Jóhann Bjarkar Þórsson. Neðri röð: Gísli Björn Rúnarsson, Daníel Jónsson, Bjarki Marinó Albertsson, Hilmar Starri Hilmarsson, Dagur Máni Ingvason.



4. flokkur drengja – lið 3. Frá vinstri: Ólafur Árni Arnarsson, Nói Hrafn Sigurjónsson, Óðinn Freyr Óðinsson, Ólafur Ísar Halldórsson, Tómas Arnar Erlingsson, Baldvin Orri Friðriksson, Hákon Ernir Haraldsson, Tryggvi Ásmundur Briem, Vuk Repic, Einar Skuggi Jónsson, Björn Stormur Jónsson, Jökull Þór Ellertsson. Fyrir framan: Unnsteinn Beck

Yngri flokkar knattspyrnudeildar



8. flokkur kvenna.



8. flokkur karla.



7. flokkur kvenna.



7. flokkur karla.



6. flokkur kvenna.



6. flokkur karla.



5. flokkur kvenna.



5. flokkur karla.

á uppskeruhátíðinni



4. flokkur kvenna.



4. flokkur karla.



3. flokkur kvenna.



3. flokkur karla.



Friðriksbikar 3. fl. kvenna. Diljá Hilmarsdóttir



Friðriksbikar 3. fl. karla. Gundur Ellingsgaard Petersen



Lollabikar. Kristofer André Kjeld Cordoso

Skilaboð frá yfirþjálfara:**Andri Fannar Stefánsson er yfirþjálfari í knattspyrnu**

Starfið í fótbolta hefur gengið í heildina vel, við höfum aldrei verið með jafnmarga iðkendur og það sem meira er það eru rosalega margir sem eru bæði með mikla hæfileika en einnig metnaðarfullir og viljugir til að læra. Það er mikið af mjög færum þjálfurum í starfinu hjá okkur sem er náttúrulega lyklatríði í að halda úti góðu barna- og unglingastarfi.

Aðstaðan batnaði til mikilla muna þetta árið með gervigrasinu á aðalvöllinn og mun það hjálpa okkur enn meira þegar nýi völlurinn á neðra svæðinu

verður tilbúinn því fjöldinn hjá okkur er orðinn það mikill að til þess að halda úti gæðaæfingum eru tveir vellir orðnir nauðsynlegir fyrir okkur.

Það er hrikalega gaman að koma á Hlíðarenda og sjá iðkendur á vellinum að æfa sig aukalega, þannig á þetta að vera og hvetjum við iðkendur reglulega til að nýta sér aðstöðuna.

Skilaboð til iðkenda

„Komið á allar æfingar með það að markmiði að bæta ykkur og gefa eins



Gylfi Þór Sigurðsson með Andra Fannari á Valsvelli.

mikið af ykkur til hópsins og liðsins eins og þið mögulega getið. Það er ykkar að halda uppi hárrí ákefð og miklum gæðum í æfingunum svo allir þátttakendur fái sem mest út úr æfingunni. Höldum svo í brosið og léttleikann innan hópsins; vinnum saman, töpum saman og æfum saman.“

Sverrir Guðmundsson hefur staðið vaktina í getraunastarfi Vals árum saman**Getraunastarfið er fastur liður hjá ýmsum Valsmönnum á laugardagsmorgnum og munið getraunanúmerið 101**

Á hverjum laugardegi frá kl. 10.00–13.00 er líf og fjör í Valsheimilinu. Þá er húspottur Vals í getraunum í fullum gangi í umsjón getraunarnefndar félagsins. Það er fastur punktur í tilverunni hjá mörgum Valsmönnum að tippa og um leið spjalla við félagana yfir kaffibolla. Að öðrum ólöstuðum þá hefur Sverrir Guðmundsson staðið vaktina í getraunastarfinu árum saman og er ómetanlegt fyrir félagið að hafa slíka trausta sjálfbodaliða sem halda starfinu gangandi.

Valsblaðið hetur Valsmenn að mæta á Hlíðarenda á laugardagsmorgnum milli 10.00 og 13.00 en þangað mætir góður hópur skemmtilegra Valsara og allir velkomnir.

Félagið býður gestum upp á kaffi og með því og skemmtilegt spjall um heima og geima. Ef menn eiga ekki möguleika á að kíkja í kaffi þá bendum við á næsta sölustað eða á netið **1X2.is**.

Muna bara að merkja við getraunanúmer Vals sem er 101 og þá rennur hluti af upphæðinni til Vals.



Á síðasta tippdegi fyrir jóla er tippurum boðið til veislu á Hlíðarenda. Mynd tekin 17. des. 2016. Mynd Þorsteinn Ólafs.



Getraunastarf Vals, umsjónarmennirnir og fedgarnir Jón Óskar Sverrisson og Sverrir Guðmundsson hafa sinnt getraunastarfinu með miklum sóma. Auk þeirra Sverris og Jóns Óskars hefur annar sonur Sverris, Aðalsteinn Sverrisson og sonur Jóns Óskars, Viktor Andri Jónsson komið að umsjóninni með getraunastarfi Vals á árinu. Það er ekki ónýtt fyrir getraunastarf Vals að eiga slíka hauka í horni. Mynd Þorsteinn Ólafs.

JÓLIN
2016

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



VALSMENN

ALARK

arkitektar ehf.

Hlíðarendi 4 / B-reitur.

PARTÝBÚÐIN

**Óskar Valsmönnum
gleðilegrar hátíðar
og velfarnarnaðar
á nýju ári**

Faxafeni 11, Reykjavík, s. 534 0534





Stuðningur foreldra er ótrúlega mikilvægur

Ásdís Þóra Ágústsdóttir er 14 ára og leikur handbolta með 4. og 3. flokki

Ásdís byrjaði að æfa 6 ára með Val og segist hafa valið félagið vegna þess að það er gott yngri flokka starf með frábæra þjálfara. Hún æfði líka handbolta í Noregi í þrjú ár með liði sem heitir Frol IL og í eitt ár í Danmörku með liði sem heitir Røde Kro håndboldklub þegar hún bjó erlendis.

Hvers vegna handbolta? „Handbolta er það skemmtilegasta sem ég geri og liðsfélagar mínir í Val eru frábærir. Ég hef líka æft fótbolta með KR en er nýhætt vegna handboltans.“

Hvernig gekk ykkur á þessu ári? „Okkur gekk vel á síðasta Íslandsmóti, yngri árið datt út í fjögurra liða úrslitum en eldri árið komst í úrslitin á Íslandsmótinu og þar töpuðum við því miður. Við fórum til Danmerkur í sumar að keppa á Generation

Cup í Viborg þar sem við komumst í úrslit en töpuðum þar fyrir Álaborg. Það var ógleymanleg ferð. Hópurinn er frábær, við höfum æft saman lengi og þekkjumst allar mjög vel.“ Nánar er sagt frá ferðinni til Danmerkur annars staðar í blaðinu.

Segðu frá skemmtilegum atvikum úr boltanum. „Ég man eftir fyrsta handboltaleiknum sem ég spilaði í Noregi þá var ég 7 ára. Þetta var mjög jafn leikur sem endaði 1-0 og ég var markhæst.“

Hverjar eru fyrirmyndir þínar í handboltanum? „Fyrirmyndirnar mínar eru Mikkel Hansen, Nikola Karabatic og Stine Oftedal. Mér finnst líka Diana Satkauskaitte í Val og Karen Knútsdóttir vera frábærar handboltakonur.“

Hvað þarf til að ná langt í handbolta eða íþróttum almennt? „Til að ná langt þarf maður að æfa meira en hinir, hafa áhuga á því sem maður gerir og leggja sig alltaf 100% fram í allt. Ég mætti bæta mig í vörn og að hætta að skjóta í stöng og slá.“

Hvernig eru þjálfarar þínir? „Þjálfarnarnir mínir eru Jakob, Anton og Alfred, mér finnst þeir mjög góðir. Þjálfari þarf að vera kröfuharður en sanngjarn, léttur og skemmtilegur og geta dregið fram það besta frá hverjum leikmanni.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í handbolta og lífinu almennt? „Mig langar til að komast í landsliðið og gerast atvinnumaður í handbolta. Eftir 10 ár sé mig í handbolta, vonandi með landsliðinu eða erlendis, annars í Val.“

Hver er frægasti Valsarinn í fjölskyldunni þinni? „Ég get ekki gert upp á milli pabba og mömmu sem frægasti Valsarinn en besti íþróttamaðurinn er mamma.“

Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum og fjölskyldu? „Ég hef alltaf fengið mjög mikinn stuðning frá foreldrum mínum sem er mjög gott að hafa. Stuðningur foreldra er ótrúlega mikilvægur í öllum íþróttum og lífinu almennt.“

Hvað finnst þér mikilvægtast að gera hjá Val til að efla starfið í yngri flokkum félagsins? „Það er mikilvægt að fá góða þjálfara fyrir yngri flokkana til að kenna krökkunum grunnatriðin svo þau verði betur undirbúin fyrir meistaraflokk.“

Hvað finnst þér mikilvægast að gera til að bæta aðstöðu á Hlíðarenda? „Aðstaðan er frábær en væri ekkert verra að hafa einn sal í viðbót til að fjölga aukaæfingum.“

Hvað finnst þér að Valur geti gert til að vinna betur að jafnrétti í íþróttum? „Valur þarf að tryggja að við stelpur fáum jafn góða þjálfara, æfingatíma og eins umgjörð og strákarirnir fá, sem hefur hingað til verið mjög gott.“

Hver stofnaði Val og hvenær? „Það var Séra Friðrik sem stofnaði Val í maí árið 1911.“

Hver eru þín einkunnarorð (mottó)? „Að gera betur í dag en í gær.“

... svo ótrúlega þægileg eftir sturtuna eða baðið!



Fáanleg í 12 litum

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 sölustaði á facebook



Helstu útsölustaðir í Reykjavík
Allar sundlaugar, Lyf og heilsa; JL húsi, Kringlu og Austurvei, Minja, Snyrtivörubúðin Glæsibæ, Mistý, Lyfjaver, Reykjavíkur Apótek, Árbæjarapótek, Urðarapótek, Balletbúðin Arena.

Netverslanir Aha.is, Heimkaup, Krabbameinsfélagið og Netsöfnun.

Aðstæður og þjálfun miklu betri en í Færeyjum

Gundur Ellingsgaard Petersen er 15 ára Færeyingur og leikur fótbolta með 2. og 3. flokki

Gundur er að byrja annað árið hjá Val og hann valdi félagið þar sem hann býr í hverfinu og ég er í skóla með flestum strákunum og það gerði valið léttara. Uppeldisfélag hane er ÍF Fuglafjörður sem er lið í Færeyjum og spilar í bestu deildinni þar.

Hvaða þýðingu hefur það fyrir þig að fá Friðriksbikarinn í haust og fyrir hvað stendur sú viðurkenning? „Það er alltaf gott að vita að maður er að gera góða hluti og það hvetur mig áfram. Friðriksbikarinn er veittur fyrir að vera góð fyrirmynd. Mér finnst heiður og hvatning að fá svona viðurkenningu, en mér finnst mikilvægara að vinna bikar með liðinu í staðinn fyrir að vinna einstaklingsbikar, en samt alltaf gaman að fá viðurkenningu sem táknar að maður hefur gert það gott. Vonandi getum við unnið bikar með liðinu í ár.“

Hvers vegna fótbolta, hefur þú æft aðrar greinar? „Hef prófað margt, en fótbolta hefur alltaf verið númer eitt. Hef æft sund, badminton, fimleika og blak og ekki að gleyma handbolta sem ég æfði í tvær vikur. Æfi fótbolta ennþá því mér finnst það bara vera svo skemmtilegt og því mig langar að vera atvinnumaður í þessari grein.“

Hvernig gekk ykkur á þessu ári? „Í 3. flokki gekk ekki svo vel, við tókum þátt í Reykjavíkumótinu, Íslandsmótinu, Rey Cup og bikarkeppninni. Við fórum líka í æfingarferð til Spánar. Í Reykjavíkumótinu töpuðum við öllum leikjunum, og í Íslandsmótinu lentum við í 5. sæti af 7 liðum, og það var í c riðlinum. Æfingarferðin okkar á Spáni var mjög skemmtileg, við kepptum tvo leiki, töpuðum báðum. Í Rey Cup gekk nokkuð vel, en ég var ekki með. Við spiluum á mótinu Norwich, sem við töpuðum 2-3 á mótinu. Í úrslitakeppninni lentum við í 3. sæti af 4 og í bikarkeppninni unnum við

fyrsta leikinn, en svo töpuðum við á mótinu Stjörnunni í næsta leiknum.

Hópurinn okkar var fínn, en það var ekki nógu góður mórall í liðinu og ekki heldur hugarfar þess vegna, held ég að því hafi gengið svo illa. En í 2. flokki gekk vel, Við tókum þátt í Reykjavíkumótinu, Íslandsmótinu og bikarkeppninni. Í Reykjavíkumótinu lentum við í síðasta sæti, en í Íslandsmótinu lentum við í 2. sæti í C deildinni, og komumst upp um deild. Við unnum fyrsta leikinn í bikarkeppninni 3-0 á mótinu Þrótti, og komumst áfram, mættum Stjörnunni sem var í A deildinni og töpuðum 4-1, var því miður ekki með í þessum leik. Mér finnst liðið í fyrra vera mjög gott, þótt við lentum í neðsta sæti í Reykjavíkumótinu. Við vorum með góðan mórall, góðir leikmenn allstaðar á vellinum og spiluðum vel, stemningin var góð, sérstakslega þegar við komumst upp um deild.“

Hver er munurinn á íslenskum og fær-eyiskum fótbolta að þínu mati, þ.e. yngri flokka starfi?

„Aðstæðurnar eru miklu betri hérna, líka betri þjálfarar en í mínu uppeldisfélagi, þar voru oftast pabbar sem þjálfuðu okkur, oftast nokkrir á sama tíma, oftast var einn aðalþjálfari og svo hinir aðstoðarþjálfarar, flestir aðstoðarþjálfarar voru með miklu minni reynslu, sumir enga reynslu og vissu ekki alveg hvað þeir voru að gera. Nokkrir þjálfarar voru góðir, en sumir gátu verið lélegir. Það voru líka stundum yngri leikmenn úr meistaraflokki sem þjálfuðu okkur, eins og hérna á Íslandi. Æfingarnar eru svipaðar, en það er æft meira á Íslandi og líka spilaðir fleiri leikir. Helsti árangur minn í fær-eyiskum fótbolta er þegar ég var með fær-eyiska U17 landsliðinu nú í október, þar unnum við Tékkland 2-0 og síðan töpuðum við á mótinu Sviss 3-0. Við vissum ef við ynnum síðasta leikinn myndum við komast áfram og

jafntefli væri nóg ef Tékkland tapaði eða gerði jafntefli, ef þeir ynnu myndum við kannski komast áfram í 3. sæti. Við gerðum jafntefli 2-2 við Lúxemborg eftir að komast í 2-0 og við vissum ekki alveg hvernig við áttum að bregðast við, því síðast þegar við heyrðum frá hinum leiknum vissum við að Tékkland var yfir 3-2, en þá fengum við fréttu að Sviss hefði jafnað metin og að dómariinn var búinn að flauta til leiksloka. Þá var gleði í mönnum, allir voru í sjokki, það tók sinn tíma að fatta hvað var að gerast og hve stórt þetta var. Helsti árangur minn í fær-eyiskum fótbolta er að ég var í fyrsta fær-eyiska landsliðinu sem komst áfram úr EM undankeppni. Aldrei í lífinu hef ég verið jafn glaður yfir jafntefli.

**Hverjar eru fyrirmyndir þínar í fót-
boltanum?** „Ég dáí Cristiano Ronaldo fyrir viljastyrk hans og hversu mikinn metnað hann leggur í æfingar sínar, eina sem hann vill er að bæta sig allan tímann, svo hann getur unnið eitthvað.“

Hvað þarf til að ná langt í fótbolta eða íþróttum almennt? „Fyrir að ná langt þarf mikinn viljastyrk, maður þarf að æfa mikið, hafa mikinn metnað og það er mjög gott að hafa góðar aðstæður, mikilvægt er að hafa góða þjálfara sem geta leiðbeint þér og kennt þér mikið, en síðast er það maður sjálfur sem ræður. Ég er örvfættur svo ég þarf að bæta mig með hægri, þarf líka að bæta yfirsýn mína og halda áfram að bæta mig í því sem ég er góður í.“

Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum? „Hef alltaf fengið góða hvatningu og stuðning frá fjölskyldu minni. Frá því að ég byrjaði að spila fótbolta hefur pabbi horft á næstum alla leikina mína. Mér finnst það vera gott að foreldrar koma að horfa á okkur og sýna stuðning.“



Langskemmtilegasta kvöld ársins

Mikið stuð var á kvennakvöldi Vals sem virðist vera að festa sig í sessi hjá félaginu, með sama hætti og herrakvöld sem löng hefð er fyrir. Fjómargar konur nutu góðra veitinga og skemmtiatriða en m.a. steig Birgir Steinn á stökk og tók lagið, Sigga Kling fór á kostum með himintunglum, ungstirnið Alda Dís tók lagið og að lokum voru knattspyrnukonurnar Mist og Kristín Ýr með uppákomu. Veislustjóri var Valskonan og doktorinn Hafrún Kristjánsdóttir. Eins og sést á myndunum var bleiki liturinn þema kvöldsins í tilefni af bleikum október. Ljós. Baldur Þorgilsson og Margrét Bragadóttir.





UNICEF á Íslandi og Valur undirrita samstarfssamning

Samningur til þriggja ára – Valur aflar fjár og heldur merki UNICEF á lofti, UNICEF sinnir réttindafræðslu – Einkennismerki UNICEF á öllum treyjum í öllum flokkum Vals

UNICEF á Íslandi og Knattspyrnufélagið Valur undirrituðu á árinu þriggja ára samstarfssamning við athöfn á Hlíðarenda. Markmið samstarfsins er að styrkja starfsemi beggja aðila í gegnum fjáröflun og kynningarstarf. UNICEF á Íslandi mun sinna fræðslu um réttindi barna fyrir bæði iðkendum og þjálfara Vals og leiðbeina félaginu um innleiðingu Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna í öllu sínu starfi með börnum. Merki UNICEF verður á öllum treyjum Vals í körfubolta, handbolta og fótbolta í öllum deildum og flokkum.

Nokkur mikilvæg ákvæði Barnasáttmálans

2. gr.

1. Aðildarríki skulu virða og tryggja hverju barni innan lögsögu sinnar þau réttindi sem kveðið er á um í samningi þessum, án mismununar af nokkru tagi, án tillits til kynþáttar, litarháttar, kynferðis, tungu, trúarbragða, stjórnmálaskoðana eða annarra skoðana, uppruna með tilliti til þjóðernis, þjóðháttar eða félagslegrar stöðu, eigna, fötlunar, ættneris eða annarra aðstæðna þess eða foreldris þess eða lögráðamanns.

12. gr.

1. Aðildarríki skulu tryggja barni sem myndað getur eigin skoðanir rétt til að láta þær frjálsglega í ljós í öllum málum sem það varða, og skal tekið réttmætt tillit til skoðana þess í samræmi við aldur þess og þroska.

31. gr.

1. Aðildarríki viðurkenna rétt barns til hvíldar og tómstunda, til að stunda leiki og skemmtanir sem hæfa aldri þess, og til frjálsrar þátttöku í menningarlífi og listum.
2. Aðildarríki skulu virða og efla rétt barns til að taka fullan þátt í menningar- og listalífi, og skulu stuðla að því að viðeigandi og jöfn tækifæri séu veitt til að stunda menningarlíf, listir og tómstundaiðju.



Kristinn Freyr Sigurðsson var valinn besti leikmaður Pepisdeildar 2016 og fékk einnig silfurskoínn sem næst markahæsti leikmaður deildarinnar í nýja búningnum með merki Unicef.

„Það er mikilvægt að fræða börn um réttindi sín og ná til stórs hóps af ungu fólki.“

Valur mun afla fjár á meðal fyrirtækja sem styðja samstarfið. Það mun bæði nýtast til réttindagæslu og réttindafræðslu fyrir börn á Íslandi – og í alþjóðlegu hjálparstarfi UNICEF. UNICEF, Barnahjálp Sameinuðu þjóðanna, berst fyrir réttindum barna á heimsvísu og er leiðandi í hjálparstarfi fyrir börn í heiminum. Valur mun nýta það styrktarfé sem samstarfið skilar til að styðja við bakið á starfinu á barna- og unglingsviði Vals sem og afreksstarfi Vals.



Kæru Valsarar

Nú þurfum við standa saman og leggja okkar af mörkum. Samstarfsaðili okkar, UNICEF, hefur sent frá sér **neyðarákall** vegna hörmungarástands sem hefur skapast í Nígeríu og nágrennanríkjunum. Fleiri en 200 börn deyja á dag vegna vannæringar.

UNICEF er á staðnum og rúmlega 130.000 börn hafa þegar fengið meðferð við vannæringu. Þörf er á að stórauka neyðaraðgerðirnar til að ná til allra þeirra barna sem þurfa á lífsnauðsynlegri hjálp að halda.

Við getum lagt söfnuninni lið með því að senda sms-ið BARN í símanúmerið 1900 (1.000 kr) eða leggja inn á reikning 701-26-102050 (kt. 481203-2950).

Ef við náum í tæka tíð til allra þeirra barna sem þurfa á hjálp að halda getum við bjargað meira en 99% þeirra.

Frekari upplýsingar um söfnunina og neyðarástandið er að finna hér: www.unicef.is/nigeria

Kærar kveðjur,

Jóhann Már Helgason



Spennandi samstarf

Á athöfninni á Hlíðarenda undirrituðu samstarfssamninginn Bergsteinn Jónsson, framkvæmdastjóri UNICEF á Íslandi, og Björn Zoëga, þáverandi formaður Vals. „Þetta er spennandi samstarf sem við tökum fagnandi. Við hlökkum til að vinna með Val og kynna Barnasáttmálann fyrir börnum og starfsfólki. Það er mikilvægt að fræða börn um réttindi sín og ná til stórs hóps af ungu fólki. Börnin eru framtíðin og það eru þau sem taka við,“ sagði Bergsteinn Jónsson hjá UNICEF á Íslandi við athöfnina.

„Samstarfsfyrirtækin sem styrkja samstarfið munu styðja við alþjóðlegt hjálparstarf, sem og réttindagæslu fyrir börn á Íslandi

– og um leið stuðla að uppbyggingu á íþróttalífi fyrir börn hér á landi,“ sagði Bergsteinn einnig. „Við í Val erum afar spennit fyrir þessu verkefni, UNICEF er að vinna frábært starf í þágu barna hér á landi og erlendis. Ég er þess fullviss um að sr. Friðrik Friðriksson, stofnandi Vals, yrði afar stoltur af samstarfinu. Við munum nú fara í þá vinnu að kynna verkefnið fyrir tilvonandi styrktarðilum sem verður skemmtilegt því þetta samstarf er í raun fyrsta sinnar tegundar hér á landi,“ sagði Björn Zoëga, þáverandi formaður Vals við þetta tækifæri.

Nánari upplýsingar veitir Jóhann Már Helgason, framkvæmdastjóri Vals.

Byggt á frétt á valur.is

Vel heppnaður íþróttaskóli Vals fyrir yngstu kynslóðina

Mikið fjör var í síðasta tímanum núna í haust eins og verið hefur á öllu námskeiðinu. Börnin hafa staðið sig afar vel og notið samverustunda með hforeldrum sínum. Líkt og á síðustu námskeiðum fengu börnin glæðning í lok síðasta tímans. BEAR á Íslandi gaf öllum iðkendum braðgott og hollt snarl sem börnin fengu afhent í bakpoka sem var gjöf frá Íslandsbanka. Það er mjög ánægjulegt þegar fyrirtæki geta styrkt starfsemina á þennan hátt og fá þau þakkir fyrir. Langur biðlisti var á þetta nýlokna námskeið og því er áhugasömum bent á að fylgjast með síðu Íþróttaskólans á fésbókinni, á Fjósínu og Valur.is

Starfsfólk Íþróttaskólans þakkar fyrir gott námskeið.

Byggt á umfjöllun á valur.is



Það rignir stundum í paradís

Kristín Ýr Bjarnadóttir leggur skóna á hilluna eftir langan og farsælan feril þar sem þrálát meiðsli settu strik í reikninginn og snýr sér nú að þjálfun

Kristín Ýr Bjarnadóttir stendur nú á tímamótu en í haust lagði hún skóna á hilluna eftir langan og farsælan knattspyrnuferil og snýr sér að þjálfun, en hún hefur verið ráðin aðstoðarþjálfari meistaraflokks kvenna hjá Val. Á ferlinum lék hún 193 leiki með meistaraflokki Vals en þar steig hún sín fyrstu spor árið 2000. Kristín Ýr hefur verið mikilvægur hlekkur í sigursælu kvennaliði Vals og glatt stuðningsmenn með leik sínum og markaskorun. Hún er marksækin með afbrigðum með 121 mark í meistaraflokki og hlaut gullskóinn í tvígang á ferlinum með Val sem markadrottning. Einnig lék hún 16 leiki með yngri landsliðum í knattspyrnu og 5 leiki með A landsliðinu. Þrálát meiðsli hafa samt sem áður sett strik í reikninginn en með mikilli seiglu hefur hún náð sér aftur á strik en nú lætur hún gott heita 32ja ára gömul og snýr sér að þjálfun hjá meistaraflokki en í gegnum tíðina hefur hún einnig þjálfað yngri flokka hjá Val. Utan vallar er Kristín Ýr hrókur alls fagnaðar og á síðari árum hefur hún að öðrum ólöstuðum staðið fyrir mörgum uppákomum á Hlíðarenda til að efla félagsandann. Kristín er með íþróttfræðipróf frá FB og er um þessar mundir að klára UEFA A þjálfunargráðu og hefur auk þess lokið nokkrum söngnámskeiðum hjá Complete Vocal Studio en fyrir utan fótboltann er söngur og tónlist stærsta áhugamál hennar. Kristín Ýr býr ein fyrir utan hústökukött sem hún segir að hafi flutt inn á sig.

Við þessi tímamót bað Valsblaðið Kristínu Ýr að fara yfir ferilinn í fótboltanum og draga fram eftirminnileg atvik, sigra og vonbrigði og einnig félagsskapinn og stemninguna á Hlíðarenda og Kristín Ýr hefur frá ýmsu að segja.

Fyrstu sporin í Val

„Ég kom í Val 12 ára gömul en þá hafði

ég æft í Leikni Reykjavík með strákum. Þegar ég mátti ekki æfa lengur með þeim munaði minnstu að ég hætti í fótbolta því ég vildi alls ekki æfa með stelpum sem mér fannst á þeim tíma glataðar. En það var svo Laufey Ólafsdóttir ein besta knattspyrnukona Íslands að mínu mati sem fékk mig á Valsæfingu. Mér til mikillar hamingju. Ég fann strax að hér átti ég heima. Á fyrstu Valsæfingunni minni voru Dóra María og Fríða en þær eru enn að störfum í Val. Ég er svo hrikalega gleymín að ég man ekki eftir mjög mörgum sem hættu fyrir löngu en það er flótt að rifjast upp ef ég fæ smá hjálp hehe ... vona að ég móðgi engan.“

Fyrstu skrefin í meistaraflokki hjá Val

„Fyrsti leikurinn var árið 2000. Á þeim tíma fannst mér aðstæður geggjaðar. Ég hafði verið boltasækir á vellinum í öllum leikjum sem í boði voru. Mölin sem við æfðum á var þá bílastæði þegar það voru leikir. Ég fékk æfingaföt í XL sem voru



Kristín Ýr var í viðtali í Valsblaðinu 2003.



audvitað allt of stór en mér fannst það geggjað. Þarna upplifði ég mig sem atvinnumann og var á toppi tilverunnar. Konur entust mun styttra í boltanum á þessum tíma og þar af leiðandi fengum við yngri leikmenn fljótlega lykilhlutverk. Ég man að ég leit upp til eldri leikmanna eins og Betu og Rósu fyrirliða sem mér fannst vera fullorðnar konur (þá 24 ára haha). Í dag finnst mér ég ekki vera orðin kona, 32 ára gömul!“

Eftirminnilegustu augnablikin í boltanum

„Ég gæti skrifað hér heila ritgerð um eftirminnileg augnablik sem hafa gerst á ferli mínum í Val (ég þyrfti kannski smá aðstoð frá góðum vinkonum sem muna betur sögunnar) en til að nefna örfá atriði þá er mér það eftirminnilegt að koma til baka 2008 eftir löng meiðsli og upplifa rosalega faglegt umhverfi sem Beta og Freyr voru búin að búa til. Liðið var rosalega gott og við fórum í Evrópukeppni, vorum Íslandsmeistarar og þetta var eitt af mínum uppáhalds tímabilum þó ég hafi ekki byrjað einn leik. 2009 tók Freyr við liðinu en þá fóru nokkuð margar út í atvinnumennsku og þar á meðal markadrottningin mikla MLV9. Einhverjir töldu að liðið væri búin að missa of marga stóra bita og þáverandi landsliðsþjálfari taldi liðið ekki vera nógu sterkt framávið. Það þurfti ekki meira til að móttvera mig og ég varð markadrottning í fyrsta skipti, það var gaman. 2010 unnum við svo allt sem hægt var að vinna það árið og ég náði aftur gullskónum. Það var líka gaman. Öll árin í yngri flokkum eru eftir-



Íslands- og bikarmeistarar meistaraflokks kvenna í knattspyrnu 2010 en þessi tími er afar eftirminnilegur hjá Kristínu. Efst frá vinstri: Stefán Karlsson, Þórður Jensson, Þorgerður Elva Magnúsdóttir, Dóra María Lárusdóttir, Telma Ólafsdóttir, Guðlaug Rut Þórsdóttir, Kristín Ýr Bjarnadóttir, Dagný Brynjarsdóttir, Pála Marie Einarsdóttir, Málfríður Erna Sigurðardóttir, Embla Sigríður Grétarsdóttir, Freyr Alexandersson, Ragnheiður Jónsdóttir, Börkur Edvardsson. Neðri röð frá vinstri: Andrea Ýr Gústavsdóttir, Björk Gunnarsdóttir, Helga Sjöfn Jóhannsdóttir, Hallbera Guðný Gísladóttir, María Björg Ágústsdóttir, Katrín Jónsdóttir, Þórdís María Aikman, Raket Logadóttir, Katrín Gylfadóttir, Thelma Björk Einarsdóttir, Heiða Dröfn Antonsdóttir.

minnileg, titlarnir í öllum flokkum og gullskórnir. Svo halda stóru augnablikin bara áfram að birtast í nýjum myndum. Ekki átti ég von á að fá tækifæri sem þjálfari á hæsta getustigi, ég er vonandi ekki búin að upplifa allar mínar stóru stundir í Val.“

Eftirminnileg augnablik með landsliðinu

„Það var alltaf gaman í landsliðsferðum og mér þótti alltaf gaman að kynnast stelpum úr öðrum liðum og stækka tengslanetið. Ég get þó ekki sagt að ég hafi átt einhvern frábæran landsliðsferil. Ég spilaði í öllum yngri landsliðum og var í hópi í 21 árs verkefnum en fékk ekki að spila. Sama saga er um A landsliðið. Ég var mjög lengi í 18 manna hópum í mörgum verkefnum en fékk að spila rosalega lítið. Ég get þó ekki verið annað en þakklát fyrir að vera í hópi. Það er meira en margar aðrar fengu.“

Leikið með Aftureldingu, Avaldsnes í Noregi og HK/Víkingi

„2007 fór ég í Aftureldingu en það var í samvinnu við Betu. Hún talaði við þjálfarann og bað hann að taka við mér því ég hafði þá verið með 2005 og 2006 og við ákváðum að prufa að æfa minna og sjá hvort ég þyldi það. En Afturelding var þá í 1. deild. Það gekk reyndar ekki betur en að ég fékk blóðtappa tveimur mánuðum seinna en kom svo aftur í Val 2008 eins og ný. Svo fór ég í atvinnu-mennsku til Avaldsnes í Noregi. En árið 2015 fór ég á lán í HK/Víking til að spila

með þeim í úrslitakeppninni í lok sumars. Ég var þá ekki að spila neitt að ráði með Val og langaði að láta á það reyna hvort þetta blessaða hné mitt þyldi álagið í 1. deild frekar. Það gekk ágætlega og ég kundi hreint ágætlega við mig þar þó að mér líði alltaf best í Val.“

Meiðslasaga

„Meiðsli höfðu stór áhrif á ferilinn. Þar ber helst að nefna tvö áhrifamestu meiðslin sem eru brjóslos í baki eftir bílslys og blóðtappinn. Svo brjóskskemmdir í hné sem ollu því að ég þurfti að enda ferilinn. Þetta er löng og leiðinleg saga sem mér finnst ekkert sérstaklega skemmtilegt að fara yfir. Síðustu árin sem ég er búin að vera að reyna að spila með hafa verið erfið. Hugurinn og líkaminn eru ekki alveg á sama snúningi. Það hefur reynst mér vöðalega erfitt að sætta mig við þetta hingað til en nú þegar þetta tækifæri í þjálfun kom upp var það auðveld ákvörðun.“

Öflug liðsheild hjá Val #onelove

„Metnaður og samstaða einkennir andrúmsloftið innan vallar í Val. Það er alltaf mikil keppni á æfingum, menn öskra og berjast eins og ljón. Svo þegar komið er inn í klefa er spjallað og hlegið að þeim sem misstu tókin á keppnisskapinu (eins og undirrituð getur gerst sek um) þá eru allir vinir og engin dramatík. Einnig hefur mikill vinskapur hjá liðinu verið áberandi í gegnum árin finnst mér. Hópurinn gerir oft mikið saman utan æfinga. Og það sem mér hefur alltaf þótt

einstaklega skemmtilegt við að vera í Val er að það er mikið samband milli íþróttagreina og flokka. Mér finnst rosalega skemmtilegt að fara á handbolta-leiki hjá bæði strákunum og stelpunum. Ég þarf að bæta mig í körfuboltaleikjunum. En þetta er einstakt og gerir klúbbinn stærri og stekari. Samstaðan maður #onelove.“

Besta Valsliðið sem þú hefur leikið með?

„Ég get með hreinni samvisku sagt það án þess að á neinn halli að mín bestu ár í Val voru 2008–2011. Mér finnst eins og ég hafi verið á uppleið þangað til og kannski náð toppi ferilsins þarna og



Margrét Lára Viðarsdóttir með Kristínu Ýr á góðri stundu.



Kristín Ýr stekkur hæst allra og hefur skorað ófá mörk með skalla á ferlinum.

Þangað til ég meiddist 2013. Ætli velgengnin eigi ekki stærstan hlut í því.“

Eftirminnilegir þjálfarar í yngri flokkunum

„Hann Magnús Einarsson var þjálfari minn í Leikni og kann ég honum miklar þakkir fyrir það sem hann kenndi mér. Góður maður og þótti mér afar vænt um hann og þykir enn. Svo er það bara eitt nafn sem á hjarta mitt og hefur hún sjálf kallað sig mína mömmu nr. 2 en hún ól mig upp að hluta til, þannig séð. Ég tók strætó úr skólanum á Hlíðarenda og þar eyddi ég dögnum. Æfði með 3. og 4. fl. og horfði svo á 2. fl. og meistaraflokk æfa. Fékk svo far hjá henni heim. Hér tala ég auðvitað um Elísabetu Gunnardóttur – Queen.“

Skórnir á hilluna og þjálfun tekur við

„Ég get ekki verið annað en þakklát fyrir það sem ég hef í dag. Ég mun ekki spila meiri fótbolta fyrir Val. Leikmannsferill minn er á enda, nú er ég þjálfari. Ég er mjög spennt fyrir komandi tímum og

verkefnum. Ég gæti ekki hugsað mér neitt annað til að taka við eftir eigin feril. Mínnar helstu væntingar eru að lifa lífinu með bros á vör og taka því sem lífið hendir í mig. Ég veit að ég mun læra fullt af þessum frábæra hópi og auðvitað af Úlfi sem ég sé strax að er mjög góður þjálfari og hefur helling fram að færa. Ef ég get um leið gefið til baka og deilt reynslu minni til liðsins, smitað það af ástríðu og Valshjarta þá eru mínum markmiðum náð. Áherslurnar eru að njóta hafa gaman.“

Tengsl meistaraflokks við yngri flokkana

„Leikmenn meistaraflokks hafa komið við á æfingum hjá yngri flokkum fyrir mikilvæga leiki og tekið stutt spjall. Við mætum á uppskeruhátíðir og veitum verðlaun og gerum okkar besta í að vera til taks ef þjálfarar leita til okkar. En það má alltaf bæta þessa hluti og ég veit að leikmenn meistaraflokka Vals eru allir að vilja gerðir til þess. Svo erum við komin með hrikalega flottan formann sem er mjög virkur í þessum málum. Ég geri því ráð fyrir að það sé von á enn meira samstarfi.“

Hvernig skýrir þú gott gengi yngri flokka kvenna hjá Val?

„Ég mundi segja að það sé auglós ástæða fyrir því og hún er að klúbburinn er stórveldi og hér hafa allir mikinn metnað. Leikmenn, þjálfarar, starfsmenn, stjórnarmenn, sjálfboðaliðar, stuðningsmenn og aðstandendur. Það er lagt mikið upp úr góðri þjálfun yngri flokka og góðir þjálfarar að störfum. Það skiptir öllu máli. Valur á mikla sögu og þeir sem alast hér upp vilja halda áfram að skrifa sig á spjöld sögunnar.“

Skilaboð til yngri iðkenda

„Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði. Aðgát skal höfð í nærveru sálar.“

Mottó

„Ég lifi fyrir daginn í dag. Veit að það rignir stundum í paradís og er þakklát fyrir hverja sólarupprás.“

Eftirminnileg ferð á USA cup hjá 3. flokki kvenna í fótbolta

Stelpurnar í 3. flokki fóru til Bandaríkjanna síðasta sumar og tóku þátt í USA cup, sem haldið er í Minnesota



Frá vinstri: Engilbert Ólafur Hafberg Friðfinnson, Freyja Friðþjófsdóttir, Selma Özkan, Diljá Hilmarsdóttir, Miljana Ristic, Telma Sif Búadóttir, Karen Hrönn Sævarsdóttir, Katla Gardarsdóttir, Hallgerður Kristjánsdóttir, Elma Rún Sigurðardóttir, Vilhelmína Ómarsdóttir, Eygló Þorsteinsdóttir og Auður Ester Gestsdóttir. Á myndina vantar: Hlín Eiríksdóttir, Ólöfu Jónu Marínósdóttur, Leu Björt Kristjánsdóttur, Signýju Ylfu Sigurðardóttur og Ísabellu Önnu Húbertsdóttur.

Við fórum út með eitt lið og kepptum í U16 girls gold, einnig sendu Gróttu/KR og Breiðablik stelpulið og Fylkir strákalið. Í sumar tóku 1.178 lið (16.000 leikmenn) frá 19 löndum þátt í mótinu. Vellirnir voru allir á sama svæði en keppt var á 52 völlum.

Við lentum í riðli með þremur bandarískum liðum og sigrdum þá leiki frekar auðveldlega, 2-1, 5-0 og 3-1 og urðum því í efsta sæti riðilsins. Við komumst þá beint í 8-liða úrslit en þar fengum við mjög erfiða andstæðinga og töpuðum. Aðstæður í Bandaríkjunum voru mjög

ólíkar því sem við þekkjum hérna heima, vellirnir voru grófari og hitinn mikill en við spiluðum hæst í 35°C hita.

Við gistum á heimavist fyrir Minnesota University en þar gistu líka önnur lið frá mörgum ólíkum löndum. Það tók um 30 mínútur að komast á vallarsvæðið og ferðuðumst við með „school bus“.

Skemmtun utan vallar

Við gerðum ýmislegt annað skemmtilegt heldur en að spila fótbolta en við fórum m.a. í Mall of America, Valley Fair,



miðbæinn, Target og göngutúra. Daginn sem við ætluðum í Valley Fair var spáin frekar slæm en við ákváðum samt að fara. Þegar við komum í tívolíð hófst svo úrhellisrigning sem varð til þess að gardinum var lokað og í staðinn fórum við í Mall of America. Við fórum þrisvar sinnum í Mall of America og var það mjög skemmtileg upplifun að versla í stærsta molli í heimi og misstu sig nokkrar aðeins í búðunum. Við fórum einnig nokkrum sinnum í Target en þar versluðum við líka frekar mikið og þá sérstaklega farastjórnarnir okkar tveir (Anna og Halla). Við gerðum svo aðra tilraun nokkrum dögum seinna til að fara í Valley Fair og vorum við mjög heppnar með veður þann daginn og skemmtum okkur mjög vel.

Ferðin var æðisleg í alla staði og ógleymanleg upplifun.

Diljá og Karen





Nám: Stúdent.

Kærasta: Andrea Ósk.

Hvað ætlar þú að verða: Atvinnumaður í fótbolta eða stórmeistari í skák.

Af hverju Valur? Þegar Donni hafði samband við mig á sínum tíma þá var bara allt sem heillaði, frábær aðstaða, flottur leikmannahópur og flott fólk í kringum klúbbinn svo eitthvað sé nefnt.

Uppeldisfélag í fótbolta: Afturelding.

Frægur Valsari í fjölskyldunni: Ég er nokkuð viss um að amma hafi einhvern tíman sagt við mig að Snorri Steinn sé frændi minn.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum: Í minni fjölskyldu þá er þetta töluvert öðruvísi en annars staðar, þ.e.a.s mamma er all in í fótboltanum á meðan pabbi spáir lítið í honum. Þannig að mamma mín hefur alltaf stutt mig 100%. Hefur nánast séð hvern einasta leik sem ég hef spilað og farið með mér á öll mót út um allt land. En það má alveg segja að þau hafi gert allt fyrir mig í boltanum og á ég þeim mikið að þakka.

Helstu afrek í fótboltanum: Hef æft/spilað með Manchester City, bikarmeistari með Val tvisvar sinnum.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum: Nokkrir titlar í handboltanum yngri flokkum, silfur á unglingslandsmótinu í körfubolta og brons í 60m hlaupi á Gogga galvaska á sínum tíma.

Eftirminnilegast úr boltanum: Ætli það verði ekki að vera bikarmeistaratitillinn seinasta sumar.

Ein setning eftir síðasta tímabil: Flottir í bikarnum, svigrúm til bætinga í deildinni.

Markmið fyrir næsta tímabil: Gera betur heldur en á liðnu sumri.

Besti stuðningsmaðurinn: Mamma (Hanna Sírn).

Erfiðustu samherjarnir: Það er rosalega erfitt að eiga við Einar Karl þegar hann tí-ar upp í skot.

Flottir í bikarnum, svigrúm til bætinga

Anton Ari Einarsson er 22ja ára og leikur knattspyrnu með meistaraflokki

Eftirminnilegasti þjálfarinn: Það hafa margir frábærir þjálfarar þjálfað mig en Baldvin Jón Hallgrímsson er klárlega eftirminnilegastur.

Mesta prakkarastrik: Ég var mikið í því að fjarlægja loft úr reiðhjólum samnemenda minna í Varmárskóla. Fannst það fyndið á þeim tíma, ekki lengur, sorry!

Vandræðalegasta atvik: Það er sennilega þegar ég var að spila með Aftureldingu, vorum að spila á móti Völsungi á heimavelli, ég kom inná í hálfleik og þetta var svona með þeim fyrstu mótstrikjum með meistaraflokki. Á u.þ.b. 70. mínútu þá er skallabaráttu fyrir miðjum vellinum og boltinn fer lengst upp í loftið og kemur svo skoppandi í átt að markinu. Ég ætla að fara og grípa boltann áður en framherjinn þeirra nærði til hans, frekar þægilegur bolti að eiga við en ég rann og fékk boltann yfir mig og framherjinn náði boltanum og skoraði. Það varð til þess að við töpuðum leiknum 2-1.

Fyndnasta atvik: Það var ansi fyndið að byrja leik gegn Sindra í 2. flokki á Höfn í marki, enda hann sem framherji, skora mark á lokamínútum leiksins og tryggja okkur C-deildar titilinn og upp um deild með Aftureldingu. Ég allavega grenja úr hlátri enn þann dag í dag.

Stjörnuþá þín fyrir næsta ár: Anton Ari vinnur fyrsta vinning í eurojackpot sama dag og hann eignast tvíburana Gunnar Birgir og Arnór Snæ.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla í fótbolta hjá Val: Það eru þeir Sindri Björnsson og Daði Bergsson sem deila þeim heiðri.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val: Mjög vel, svo er Andri Fannar að stjórna þessu þannig að iðkendum eru í góðum höndum.

Við hvaða aðstæður líður þér best: Sennilega heima upp í rúmi bara, eða á 9. holunni á golfvöllinum á Sauðárkróki.

Fyrirmynd þín í fótbolta: Iker Casillas. **Draumur um atvinnumennsku í fótbolta:** Draumurinn er bara að sjálfsögðu að komast út og spila í betri deild, þegar

ég var yngri langaði mig alltaf að spila með Liverpool.

Landsliðsdraumar þínir: Vera byrjunarliðs markvörður í A landsliðinu.

Hvað einkennir góðan þjálfara: Að mínu mati skipta mannleg samskipti miklu máli. Það eru margir sem vita helling um fótbolta, en að fá það besta út úr mönnum og heilu lið er það sem einkennir góðan þjálfara.

Besti söngvari: Bergsveinn Arnlíusson á þennan heiður, Svört Sól með Sóldögg kemur mér í góðan gír.

Besta hljómsveit: Nickelback hreyfir við mér, Skímó ef það á að vera íslenskt.

Besta bíómynd: Ég á það til að henda í „Hasta la vista, baby“ í góðra vina hóp, þannig ég segi Terminator.

Uppáhaldsvefsíðan: Fótbolti.net og Twitter.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi: Óli, Bjössi og Rajko eru bara að gera virkilega góða hluti að mínu mati og ég er ánægður. Það er bæði gaman og krefjandi að mæta á æfingar.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn einelti og fordómum: Passað upp á að allir fái jöfn tækifæri í yngri flokkunum. Allir í Val, og í íþróttum almennt, eiga svo að hafa orð séra Friðriks að leiðarljósi. Látum ekki kappið bera fegurðina ofurlíði

Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera: Þegar stórt er spurt, ég myndi sennilega byrja á því að breyta og bæta klefana. Hafa meistaraflokka í mismunandi íþróttagreinum ekki saman í klefa, stækka klefana, nýjar sturtur og skápa eða einhvers konar bása fyrir hvern leikmann inni í klefa.

Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda: Aðstaðan er virkilega flott, og svo eru líka spennandi hlutir í kortunum, eins og ég kom inn á herna fyrir ofan þá mætti bæta klefamálin.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum: Verða besta lið Íslands.

Mottó: Life is short. Live it.

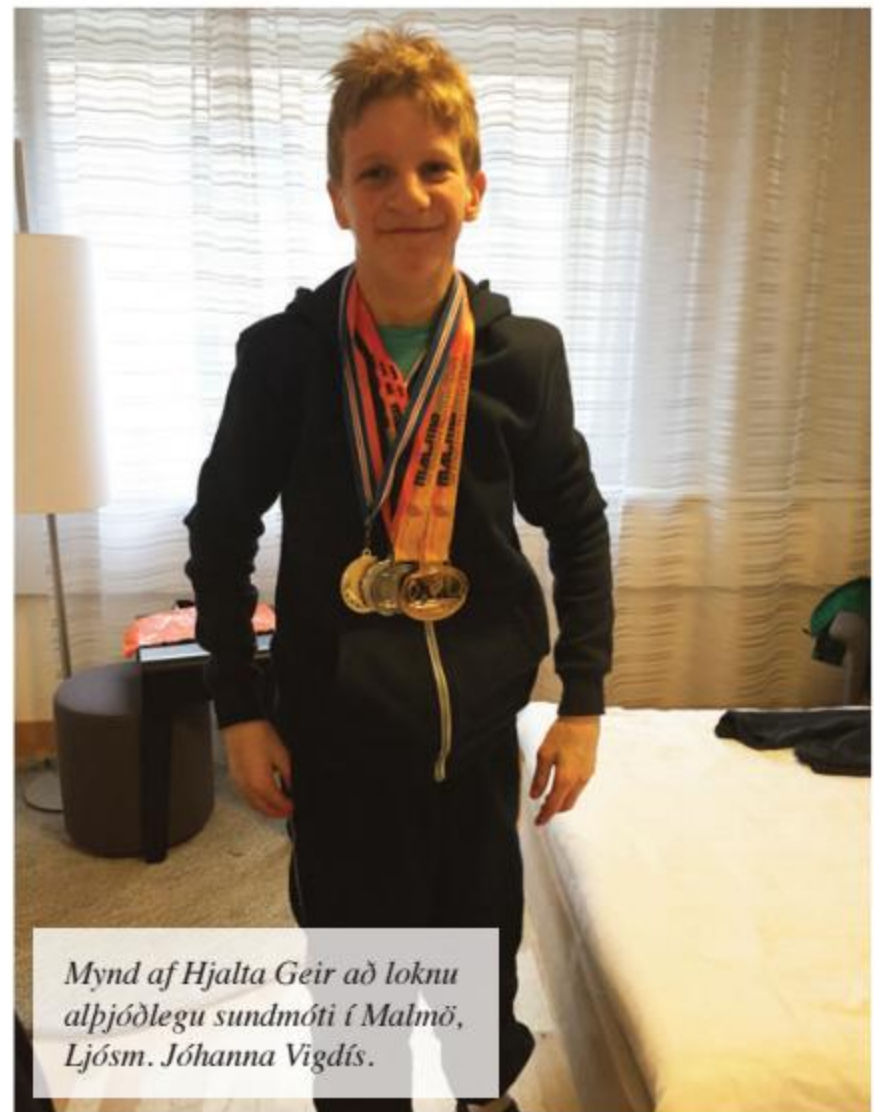
Með jákvæðustu Valsmönnum sem fyrirfinnast

**Hjalti Geir Guðmundsson er
flestum þeim sem títt koma í
Valsheimilið að góðu kunnur**

Hjalti Geir stundar handbolta með hverjum þeim flokki sem er að æfa þegar hann mætir í hús. Þá lítur hann við á æfingum í fótbolta og körfu þegar honum dettur í hug. Þó að greinlega fari sérstaklega vel á með þeim Heimi Ríkharðssyni handknattleiksþjálfara enda leggur Hjalti þar til ýmis heilræði. Við sem þekkjum Hjalta Geir fáum oft yfir okkur nokkurt spurningaflóð því Hjalti vill vita hvað á dagana hefur drifið frá síðasta samtali.

Valsblaðið ákvað að snúa blaðinu við og aflaði sér upplýsinga um hvað Hjalti er að fást við þegar hann er ekki að æfa með okkur.

Hjalti Geir er fæddur 1998 og stundar nám á sérnámsbraut Fjölbrotarskólans í Ármúla. Knattspyrnufélagið Valur og Hlíðarendi eiga hug hans allan og þar vill hann, ef hann mætti sjálfur ráða, helst dvelja öllum stundum. En hann æfir sund fimm sinnum í viku með Ösp sem er íþróttafélag fatlaðra og í sumar æfði hann fótbolta með Öspinni líka. Og Hjalta Geir hefur gengið afar vel í sundinu. Hann hefur tekið þátt í alþjóðlegu móti í sundi í Malmö í Svíþjóð nokkrum sinnum og komið



Mynd af Hjalta Geir að loknu alþjóðlegu sundmóti í Malmö, Ljósm. Jóhanna Vigdís.

heim með bæði gull- og silfurverðlaun. Hann er bestur í skriðsundi en syndir einnig bringusund, baksund og flugsund. Í sundinu njóta sín hæfileikar Hjalta Geirs vel og honum finnst mjög gaman.

Hjalti er án nokkurs vafa í hópi þeirra jákvæðustu Valsara sem fyrirfinnast. Við erum afar stolt af því hafa hann í okkar röðum og fögnum jafnframt velgengni hans í þeim íþróttum sem hann stundar með öðrum félögum. Elsku Hjalti, takk fyrir að gera lífið skemmtilegra.

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Hörður Gunnarsson

Höskuldur Sveinsson

Hreggviður Daníelsson

Hrólfur Jónsson

Iðntré

Ingi Rafn Jónsson

Ingvi Hrafn Jónsson

Jón Gíslason

Jón Gunnar Zoëga

Jón Halldórsson forseti Urriðans

Jón Höskuldsson

Jón S. Helgason

„Allt megna ég fyrir hjálp hans sem mig styrkan gerir“

Alfred Örn Finnsson er yfirþjálfari í handbolta

Alfred er giftur Evu Björk sem spilar með meistaraflokki Vals í handbolta. Saman eiga þau Gísli Örn 10 ára, Önnu Margréti 7 ára og Óskar Örn 2 ára.

Hann er uppallinn í Vesturbænum, KR-ingur upp yngri flokkana, aðallega handbolta en líka í fótbolta og körfubolta. Spilaði í meistaraflokki með KR og sameiginlegu liði Gróttu/KR. Hætti 24 ára vegna meiðsla og fór þá út í þjálfun. Hefur m.a. þjálfað meistaraflokk Gróttu og ÍBV en auk þess þjálfaði hann kvennalið í 5 ár í Noregi. Hann er guðfræðingur að mennt og er að ljúka þjálfaramenntun hjá HSÍ.

Megináherslur

Allir flokkar fá viðunandi æfingátíma og frábæra þjálfun. Samstarf við íþróttafulltrúa sé gott. Samskipti við iðkendur og foreldra sé eins og best verður á kosið. Mikilvægt að yngstu krakkarnir geti komið á æfingu snemma dags. Legg áherslu á að samstarf milli okkar þjálfaranna sé gott og öll samskipti.

Kostir Vals

Sagan, aðstaðan, metnaðurinn og mannaúðurinn. Sannir Valsarar eru ótrúlega

flottir og meðan þeir starfa í og fyrir félagið eru okkur allir vegir færir. Samstaðan sem ríkir innan félagsins er einstök, hana þarf að virkja áfram.

Áskoranir í Val

Yngstu krakkarnir æfa snemma. Ekki alltaf auðvelt fyrir þjálfarana okkar að mæta snemma t.d. vegna skóla. Rútuferðir og ýmislegt tengt skipulaginu getur reynt á. Eins og á öllum stöðum gætum við þegið fleiri mínútur í sal og aukið samstarf milli deilda við uppsetningu á æfingatöflu.

Framtíðarsýn fyrir yngri flokka Vals

Þegar knattspyrnuhúsið verður tekið í notkun verðum við í Val á virkilega grænni grein. Þá hafa allar deildir nægan tíma til þess að æfa. Með slíka aðstöðu og ekki síst fyrir tilstilli Brynjars Harðarsonar og Valsmanna, þar sem hugmyndir og framtíðarsýn eru í sérflokk er framtíðin björt. Aukið samstarf við skólana í hverfinu og enn betra samstarf deildanna við íþróttafulltrúa eru mikilvægir þættir að mínu mati.

Valur fékk unglíngabikar HSÍ síðast-



liðið vor. Þann bikar eigum við að sækja ár eftir ár með metnaðarfullu starfi. Þar skipta þjálfararnir miklu máli, allir sjálfboðaliðarnir og foreldrar. Hlíðarendi er heillandi staður, við megum aldrei gleyma grasrótinni og hlúa vel að krökkunum í hverfinu svo þau alíst upp sem sannir Valsmenn.

Skilaboð til iðkenda og foreldra

Grunnmúr félagsins byggir á góðum gildum kristninnar. Eftirfarandi orð eru sótt í Filippbréfið og eru þau einkunnarorð eins besta íþróttamanns í heiminum í dag, Stephen Curry og minna okkur á að allt er hægt.

„Allt megna ég fyrir hjálp hans sem mig styrkan gerir.“

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Jón Sigurðsson

Jónas Guðmundsson

Júlíus Jónasson

Karl G. Jeppesen

Karl Guðmundsson

Karl Harry Sigurðsson

Valur á að vera með yngri flokka starf sem aðrir horfa til

Ágúst Sigurður Björgvinsson er yfirþjálfari í körfubolta

Ágúst er giftur Loretu og eiga þau tvo drengi Gabriel 7 ára og Dominik 4 ára sem æfa báðir hjá Val. Hann er með meistara-gráðu í íþróttavísindum og þjálfun, FECC þjálfaragráðu frá Evrópska körfuboltasambandinu FIBA, þjálfaramenntun frá Euroleague. Hann lék körfubolta með Val á síðustu öld. Upp yngri flokka og í meistara-flokki. Byrjaði að þjálfa hjá Val yngri flokka 1995, varð yfirþjálfari yngri flokka Vals 1999, þjálfaði meistaraflokk karla fyrst 2002. Þjálfaði á öllum stigum bæði drengi og stúlkur, hefur haft viðkomu hjá L. Rytas Litháen, Haukum, KR og Hamri ásamt því að þjálfa landslið hjá KKÍ og er með yfirumsjón með menntamálum Körfuknattleikssambandsins síðan 2015. Kom aftur heim í Val 2011 og hefur þjálfað yngri flokka, meistaraflokka karla og kvenna.

Megináherslur

- Fjölga iðkendum
- Kenna og æfa undirstöðuatriði íþróttarinnar
- Efla félagslegs þætti

Kostir Vals

- Rík saga
- Aðstaða á Hlíðarend eins og hún gerist best hér á landi
- Gott andrúmsloft. Þar sem andi séra Friðriks er með okkur Valsmönnum

Áskoranir í Val

- Verða alvöru stórveldi sem er í fremstu röð á öllum vígstöðum.
- Hver sem íþróttin er!
- Óháð kyni



Framtíðarsýn fyrir yngri flokka Vals

Valur á að vera með yngri flokka starf sem aðrir horfa til og miða sig við

Skilaboð til iðkenda og foreldra

Valur er félag sem hefur alið marga afreksfólka jafnt í íþróttum sem á öðrum vígstöðum. Valur hefur haft mikil áhrif á mig þegar ég var að vaxa úr grasi, ég er viss um að Valur hafi gert mig að betri persónu. Valur og íþróttir geta verið ótrúlega stór og mikilvægur hlekkur í uppvexti okkar og góður hluti af heilbrigðum lífstíl.

Jólabingó barna- og unglingsviðs

Jólabingó barna- og unglingsviðs Vals var haldið í annað sinn sunnudaginn 11. desember þar sem iðkendur ásamt foreldrum freistuðu þess að næla sér í glæsilega vinninga. Bingóið var líft og í fyrra vel sótt og sá Guðjón Pétur Lýðsson knattspyrnumaður um bingóstjórnina og fórst honum það vel úr hendi.

Fyrirtæki og velunnarar félagsins sáu um að gefa vinninga sem voru glæsilegir að vanda og vill barna- og unglingsvið Vals koma á framfæri þökkum til þeirra sem lögðu hönd á plóg. Í lok bingósins voru allir leystir út með mandarínu og fóru því allir ánægðir heim í sannkölluðu jólaskapi.

Gunnar Örn Arnarson
Íþróttafulltrúi Vals





Maður þarf að elska íþróttina til að ná árangri

Kristófer André Kjeld Cardoso er 14 ára gamall og leikur knattspyrnu með 4. flokki og er handhafi Lollabikarsins

Kristófer hefur æft með Val frá fjögurra ára aldri. Hann byrjaði í Íþrótt- og boltaskóla Vals og fór svo að æfa fótbolta í framhaldinu með Val vegna þess að félagið er í sama hverfi og Ísaksskóli. Undanfarnin ár hefur hann verið í skóla og æft fótbolta í Portúgal en komið til Íslands á sumrin og æft með Val og þannig haldið sambandi. Uppeldisfélagið á Íslandi er Valur en úti æfði hann m.a. með 1. deildar félögum eins og Sport Lisboa, Benfica og Académica.

Hvaða þýðingu hefur það fyrir þig að fá Lollabikarinn í haust? „Ég er mjög þakklátur fyrir Lollabikarinn og þessi viðurkenning hvetur mig áfram til þess að gera enn betur í boltanum.“

Hvers vegna fótbolti? Frá því ég var lítill hef ég alltaf haft mjög mikinn áhuga á og verið virkur í íþróttum almennt. Ég byrjaði snemma að æfa fótbolta, fann mig mjög fljótt og eftir það kom í raun engin önnur íþrótt til greina. Ég hef líka æft kanóróður.“

Hvernig gekk ykkur á þessu ári? „Ég kom seint inn á árinu en tók þátt í Íslandsmótinu og Rey Cup. Þetta hefði mátt ganga betur en hópurinn er góður og stemningin líka.“

Segðu frá skemmtilegum atvikum úr boltanum. „Eitt eftirminnanlegasta mótið sem ég hef farið á var í Portúgal árið 2015. Þar keppti liðið mitt m.a. á móti PSG, Liverpool, Herthu Berlín og Porto. Við unnum Liverpool og þegar við spiluðum gegn PSG, voru liðsmenn Liverpool í stúkunni að hvetja okkur áfram. Það sást greinilega hvað liðsandiinn í Liverpool er góður og það skiptir miklu máli.“

Hverjar eru fyrirmyndir þínar í fótboltanum? „Fyrirmyndin mín er Iniesta. Hann býr yfir góðri tækni og leikskilningi.“

Hvað þarf til að ná langt í fótbolta eða íþróttum almennt? „Elska íþróttina. Það er mikilvægt að mæta á æfingar, fara snemma að sofa og borða rétt. Æfingar utan vallar skipta máli. Taka þessu alvarlega en líka hafa gaman.“

Hvernig eru þjálfarar þínir? „Ég er með góða þjálfara. Að mínu mati er góður þjálfari skipulagður, agaður, kennir þér nýja hluti, leiðréttir þig og einhver sem þú getur talað við.“

Hverjir eru þínir framtíðardraumar í fótbolta og lífinu almennt? „Mig langar að ná langt í fótboltanum og keppa á stórmótum eins og HM, EM og í úrvalsdeild-

inni. Skólinn er að sjálfsögðu mikilvægur, ég vil standa mig vel í skóla og stefni á frekari menntun.“

Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum og fjölskyldu í sambandi við fótboltann? „Ég fæ mjög mikinn stuðning bæði frá foreldrum mínum og fjölskyldu í sambandi við fótboltann og það er frábært. Það er gott að vita af mömmu og pabba í stúkunni. Stuðningurinn ýtir þér bara lengra áfram.“

Hvað finnst þér mikilvægast að gera hjá Val til að efla starfið í yngri flokkum félagsins? „Ég held að það sé mikilvægt að vera með góða alhliða fræðslu. Reglubundin læknisskoðun frá unga aldri er mikilvæg til þess að uppgötva snemma ef eitthvað er í ólagi sem getur haft áhrif. Kenna ungum iðkendum að gefa sig alltaf alla fram í leikina sama hvað er í gangi innan vallar sem utan.“

Hvað finnst þér mikilvægast að gera til að bæta aðstöðu á Hlíðarenda? „Það væri þá einna helst að byggja innivöll.“

Hver stofnaði Val og hvenær? „Það var séra Friðrik Friðriksson, árið 1911.“

Hver eru þín einkunnarorð (mottó)? „Sometimes believing makes all the difference.“

Mikilvægt að takast á við kvíða

Kolbrún Karlsdóttir sálfræðingur skrifar pistil í Valsblaðið um kvíða barna en hún hefur haldið fyrirlestra fyrir foreldra um kvíða og fjallar um mikilvægi þess að takast á við kvíða í stað þess að forðast það



Kolbrún Karlsdóttir sálfræðingur.

Öll þekkjum við neikvæðar tilfinningar og er það hluti af því að vera til og líða á mismunandi hátt. Þvert á það sem margir halda er það mannfólkinu afar gagnlegt að finna fyrir ótta. Þegar fólk finnur fyrir ótta eða hræðslu getur það annaðhvort forðað sér úr aðstæðunum eða tekist á við þær. Sem dæmi kemur óttaviðbragðið sér mjög vel ef barn sem er að ganga í skólann verður fyrir því að bíll með biladar bremsur kemur á fleygiferð á móti því. Vegna óttans sem barnið finnur fyrir spennast vöðvar þess upp og hjartað fer að slá hraðar sem gerir barninu kleift að forða sér í tæka tíð frá því að verða fyrir bílnum. Hræðsla barnsins snýr að því sem er að gerast á því augnabliki. Óttinn verður aftur á móti að vandamáli þegar hann kemur fram í aðstæðum þar sem engin eða lítil hættu er til staðar. Þá er hægt að tala um kvíða. Kvíði snýr þannig að því sem gæti mögulega gerst. Barnið treystir sér ekki lengur til að ganga sjálft í skólann því það gæti mögulega komið bíll á fleygiferð og barnið orðið undir.

Kvíði birtist á margan hátt hjá börnum

Kvíði getur komið fram á margvíslegan hátt hjá börnum. Þau gætu ekki viljað aðskilnað við foreldra sína, verið ofsahrædd við hunda, haft stöðugar áhyggjur, fundist óþægilegt að borða fyrir framan

skólafélagana og svo mætti lengi telja. Börn með kvíða kvarta mörg yfir líkamlegum einkennum. Þeim er gjarnan illt í maganum eða höfðinu, fá yfirliðstilfinningu, skjálfa eða hafa öran hjartslátt. Börnum með kvíða er oftast en ekki lýst sem svartsýnum þar sem þau eru mjög lágín við að ímynda sér það versta sem gæti gerst og ofmeta líkurnar á að eitthvað slæmt gerist. Sem dæmi gæti barn sem vill ekki fara í lyftu haft svartsýna trú á því að lyftan muni hrapa þótt mikið líklegra sé að lyftan hrapi ekki. Um er að ræða eins konar hugsanaskekku hjá barninu og þurfa foreldrar að aðstoða barnið sitt við að sjá aðra og raunsærri möguleika. Kvíðafull börn efast um að þau ráði við aðstæðurnar eða áreitið sem þau óttast sem gerir það að verkum að þau forðast aðstæðurnar eða áreitið eins og þau geta. Slík forðunarhegðun getur haft þær afleiðingar fyrir barnið að það missir af félagslegum samskiptum við önnur börn og fer á mis við ýmsa skemmtilega viðburði eins og að fara í skólaferðalag, á skólaskemmtanir eða gista heima hjá vini.

Skammgóður vermir að takast ekki á við kvíðann

Eins og eðlilegt mætti þykja vilja foreldrar ekki horfa á barnið sitt vera kvíðið og líða illa. Til að vernda barnið frá

þessum neikvæðu tilfinningum bregða margir foreldrar á það ráð að halda barninu frá aðstæðum sem valda því kvíða. Ef barnið er hrætt við að fara til tannlæknis fær það alltaf að sleppa við það því foreldrar hafa gefist upp á að sjá barnið sitt gráta og kvarta yfir vanlíðan þegar byrjað er að tala um tannlæknaheimsókn. Slíkt er þó skammgóður vermir. Ef barnið fer aldrei til tannlæknis lærir það ekki að það er ekki svo hræðilegt að fara til tannlæknis og meira að segja verðlaun í boði! Sama gildir um aðrar aðstæður sem barn fær að forðast. Við forðun frá aðstæðum sem vekja ótta hjá barninu vex kvíði þess frekar og vex í stað þess að minnka. Lykillinn að því að minnka kvíða hjá barninu er að aðstoða það að horfast í augu við óttann sinn með því að nota stigvaxandi berskjöldun. Berskjöldun er andstæðan við forðun. Foreldrar þurfa að aðstoða barnið sitt við að takast á við óttann sinn í smáum skrefum þar sem barnið færir nær því sem það óttast mest með hverju þrepi. Fyrir barn sem óttast tannlækna mætti byrja á því fara í heimsókn á tannlæknastofuna. Í næsta skrefi mætti fara í heimsókn á tannlæknastofuna og heilsa upp á tannlækninn. Næst gæti barnið farið á tannlæknastofuna og prófað að setjast í stólinn. Á þennan hátt verða skrefin erfiðari fyrir barnið á stigvaxandi hátt og það lærir smátt og smátt að takast á við aðstæðurnar.

Skólinn á að vera í fyrsta sæti hjá ungu íþróttafólki

Þeir hafa reynst okkur Valsmönnum afar vel handknattleikspjálfararnir úr Akbachev fjölskyldunni sem eiga rætur austur í Rússlandi. Fyrstur þeirra kom Boris Bjarni í lok áttunda áratugs síðustu aldar. Næstur kom Michael sonur hans og undanfarin ár hefur Maksim Akbachev verið í hópi þjálfarateymisins. Maksim hefur stýrt nokkrum af yngri flokkum Vals til sigurs á Íslandsmóti og í bikarkeppni á síðustu árum og er án nokkurs efa í hópi okkar öflugustu þjálfara. Valsblaðið mælti sér mót við Maksim og vildi fræðast um rætur fjölskyldunnar og hvort íþróttasaga forfeðranna ætti sér e.t.v. langa sögu í Rússlandi áður en þeir hófu feril sinn hér á landi.

Hvenær flytur þú til Íslands? Það var árið 1991. Þá var ég 6 ára gamall.

Ferðu þá beint í skóla á Íslandi með rússneskuna upp á vasann? Já, þá fór ég beint í 1. bekk í Kársnesskóla í Kópavogi.

Voruð þið þá að koma í fyrsta skipti til landsins? Já. Þá flytur öll fjölskyldan á einu bretti. Mamma, pabbi, ég og systir mín. En við höfðum komið áður og heim-sótt afa (Boris) og ömmu. Auk þess sem litli bróðir hans pabba, Mikki, bjó hérna líka en hann flutti til Íslands rúmu ári á undan okkur. Mikki þjálfaði hérna í Val í nokkur ár.

En eftir að þið eruð komin til Íslands, haldið þið ennþá tengslum við ættingja í Rússlandi? Já. Pabbi er að vinna í Rússlandi og er búinn að vera þar í mörg ár.

Flutti hann aftur út? Fjölskyldan er mjög dreifð. Fjölskyldan hennar mömmu flytur að miklu leyti til Bandaríkjanna upp úr 1990. Þangað fóru bróðir hennar mömmu og foreldrar hennar. En afi og tveir synir hans fluttu til Íslands. Pabbi var að vinna hjá Marel og var að vinna mikið fyrir þá í Rússlandi. Hann stýrði þar söluskrifstofu fyrir Marel og flytur í raun út aftur þegar við erum að klára grunnskóla.

En mamma þín og systir. Við hvað starfa þær? Mamma er tónlistarkennari hér á Íslandi. Hún hefur starfað í tveimur tónlistarskólum hérna og kennt píanóleik.

Systir mín er tveimur árum eldri en ég. Eftir að hún lauk stúdentsprófi frá Verslunarskólanum þá flutti hún til Bandaríkjanna og lauk háskólanámi þar. Eftir það kom hún aftur til Íslands og starfaði hér í nokkur ár. En flutti síðan aftur til Bandaríkjanna þar sem hún er gift, tveggja barna móðir.

Þannig að þið eruð afar dreifð um heiminn. Já. Við mamma erum hér. En Mikki er fluttur til Bandaríkjanna. Og amma og afi eru líka hérna. Afa líður mjög vel hér en amma á svo mikið af nánnum ættingjum í Bandaríkjunum að hana langar að vera hjá þeim.

Það er dálítið sérstakt að þú ert þriðja kynslóð úr Akbachev fjölskyldunni sem fæst við þjálfun í Val. Mig langar að vita um forsögu íþróttasögu fjölskyldunnar í Rússlandi. Hvar í Rússlandi eru ræturnar? Við komum frá Moskvu, nema mamma, hún kemur frá Tasjkent (liggur nærri landamærum Usbekistan og Kasakstan). Foreldrar mömmu koma frá þessu auðuga svæði. Þarna eru m.a. miklar olíulindir og námur.

En hvernig er íþróttasaga fjölskyldunnar? Voru afi þinn og fjölskyldan á kafi í íþróttum? Nei. Eins og afi er margbúinn að segja söguna þá kemur hann úr allstórum barnahópi. Hann er fæddur 1930. Þegar heimsstyrjöldin skellur á þá eru allir krakkar sendir í búðir utan við Moskvu. Það var mikill



Maksim Akbachev.

matarskortur og bróðir hans pabba veiktist og dó á þessum tíma. En afi byrjar þar að gefa sig að íþróttum til að halda sér uppteknum við eitthvað annað en skortinn og eymdina. Þar byrjaði hann í fótbolta. En svo þegar stríðinu lýkur og hlutir fara að falla í eðlilegt horf þá gefur hann sig allan í íþróttir. Hans fyrsti kostur var fótbolta. Hann fer í herskóla og er þar bæði í handbolta og fótbolta. Þá þarf hann ekki að stunda hermennsku því hann var í íþróttadeild hersins. Hann spilaði m.a. fyrir tvö lið þegar hann var ungl-ingur. Annað þeirra var í Moskvu en hitt úr bæ skammt utan við höfuðborgina. Þetta var ekki leyfilegt og það komst upp

um hann þegar sami dómari dæmdi tvo leiki samdægurs og afi var í þeim báðum. Pabbi hans var háttsettur í hernum en þegar herþjónustu lauk þá var hann í viðskiptum. Það var engin íþróttamenning í fjölskyldunni. Afi var fyrsti maðurinn sem helgaði sig þessu alfaríð. Systir hans er tannlæknir og aðrir með einhvers konar menntun. Afi þurfti því að sanna sig og gekk það ekki vel því pabbi hans leit aldrei á íþróttirnar sem alvöru viðfangsefni. Afi fór í íþróttafraeði í háskóla og þjálfaði bæði handbolta, fótbolta og körfubolta. Það var hálfgerð tilviljun að hann valdi að sérhæfa sig í handbolta. Hann var rúmlega tvítugur þegar hann tók við sínu fyrsta liði en þar átti hann eftir að vera í rúm 20 ár. Það var ekki fyrr en afi hafði fengið viðurkenningar fyrir þjálfun að pabbi hans náði að sætta sig við feril hans. Framan af var litíð á afa sem hálfgerðan vesaling, svarta sauðinn í fjölskyldunni. Maður heyrir það þegar maður talar við hann að hann ber mjög mikla virðingu fyrir foreldrum sínum.

En hvernig atvikaðist það að hann kom hingað? Mig minnir að það hafi verið árið 1979 að hann var keyptur hingað. Þá var laus staða hérna og hann langaði til að reyna fyrir sér erlendis. Hans lið var alltaf í einhverjum af fjórum efstu sætum. En hann lagði alltaf mikla áherslu á að vera með lið og skóla. Hann var alltaf með yngri leikmenn alveg niður í 4. flokk. Hann lagði mikla áherslu á að hafa yngri leikmenn í félaginu. Á þessum árum er CSKA Moskva besta liðið en það tilheyrði hernum. Þeir tóku bestu leikmenn úr öðrum liðum sem lentu þá í vandræðum þar sem þau voru ekki með yngri flokka. Hann fékk það í gegn að lið í efstu deild fengju ekki keppnisrétt nema þau væru með a.m.k. 2. og 3. flokk líka. Það gekk hjá honum í u.þ.b. 20 ár. Þó svo að hann missti af og til einhverja góða leikmenn þá náði hann samt sem áður að halda sér í toppbaráttunni allan tímann. Hann vissi að tilteknir leikmenn yrðu t.d. teknir í herinn og gat þá brugðist við því. En svo hrundi þetta þegar hann fór. Hann fór reyndar aftur út eftir nokkur ár á Íslandi og náði að láta þetta rúlla með sama hætti og áður en síðan flutti hann alkominn til Íslands og þá fjaraði undan liðinu og nú er það ekki til.

En hvað með pabba þinn og Mikka,



Maksim Akbachev hefur þjáflað yngri flokka í handbolta hjá Val undanfarin 8–9 ár með frábærum árangri og hér er hann með 2. flokki karla sem varð á þessu ári Íslandsmeistari, bikarmeistari og Reykjavíkumeistari.

eru þeir ekki aldri upp í íþróttamennsku? Jú. En það má ekki gleyma ömmu. Hún er kletturinn á bak við hann. Það er ekki auðvelt að lifa með svona manni. Hún er kennaramenntuð og var leikskólastýra. Hún er ekki mikið fyrir íþróttir, þannig að það var gott jafnvægi í því hvernig þau hugsa um það sem máli skiptir. Mikki fylgdi í fótspor afa og var á kafi í íþróttum og kláraði nám frá íþróttaháskóla. En pabbi hellti sér í bækurnar og lærði verkfræði.

En þegar þú kemur til Íslands, fórst þú í íþróttir með skólanum? Ég æfði handbolta og fótbolta með Breiðabliki. Síðan æfði ég líka tennis og fimleika. En þetta var of mikið og erfitt að komast á milli. Við bjuggum frekar þröngt. Við vorum öll hjá ömmu og afa fyrstu árin. Mamma og pabbi með sína fjölskyldu og Mikki með sína. Það var ansi þröngt í íbúðinni þeirra. En þegar við komum þá komum við ekki með neitt með okkur. Mamma og pabbi helltu sér því í vinnu til að ná sér á strik. Ég dáist að þessari baráttu þeirra þegar ég horfi til baka. En fyrir vikið var enginn sem fylgdi manni á æfingar eða ýtti við manni þegar þurfti á að halda. En maður sér það ekki fyrr en maður er orðinn eldri og þroskaðari hversu óhemju mikið þau lögðu á sig til að við gætum haft það gott.

En hvernig stóð á því að þú komst í Val? Ég æfði aldrei með Val. Minn árgangur er sennilega sá síðasti sem æfði handbolta með Breiðabliki, þá er ég í 10. bekk. Þá var handboltinn að deyja út í Breiðabliki. Þeir sem héldu áfram fóru ýmist í HK eða í Stjörnuna. Ég kíkti aðeins í Stjörnuna en leist ekki á félagið auk þess sem hugurinn var kominn í önnur verkefni. En síðan langaði mig allt-

af að prufa að þjálfra og fyrir 8 eða 9 árum þá kem ég hérna með afa og við byrjum aðeins saman. En síðan hef ég verið hérna. En þó að ég hafi aldrei æft með Val sem strákur þá kom ég hérna oft með afa og fylgdist með þegar þeir Geiri Sveins. og Óli Stef. o.fl. voru að spila. Starfið hefst þegar ég byrja að þjálfra strákana sem eru fæddir 1994.

Ég sem kem hér sem foreldri í Valsheimilið hef tekið eftir því að þú ert mjög nákvæmur í tilsögn. Fyrirmæli á bord við: stíggðu aðeins utar, hallaðu þér fram, réttu betur úr hendinni. Svona lagað heyrir ég engan annan en þig segja. Er þetta eitthvað sem þú hefur lært af afa þínum? Margt af þessu kemur frá honum. En ég byrja í raun og veru að drekka þetta í mig of seint af því að það leið dálítill tími frá því að ég hætti að æfa og þar til ég byrja að þjálfra. En svo kviknar þessi ástríða fyrir handboltanum. Ég spyr afa oft hvers vegna maður eigi að gera hlutina á einhvern veg. Það þolir hann ekki og heldur að ég sé að ögra sér eða efast um kunnáttu hans. Fólk sem heyrir okkur tala saman heldur að við séum í hávaðarifrildi sem er misskilningur því við erum bara að tala saman. En hann er auðvitað að ögra manni á móti. Ég legg mikla áherslu á að grunnkennslan sé rétt og ákveðnar grunnþættir séu til staðar. Stundum sér maður unga leikmenn í öðrum liðum sem eru með góðan grunn en síðan er augljóst að það er ekki byggt ofan á hann með markvissum hætti og eftir nokkur ár eru þeir hættilir í handbolta þar sem þeir drógust aftur úr. Sumir hafa fengið mikla hæfileika í vöggugjöf en lítinn metnað til að ná langt á meðan aðrir hafa metnaðinn í hæstu hæðum en litla hæfileika til að byrja með. Það gerist



Boris Bjarni afi Maksims var lengi þjálfari hjá Val og hér er hann þjálfari 3. fl. karla sem varð Íslandsmeistari 1983 og í liðinu eru margir efnilegir leikmenn sem síðan áttu eftir að láta að sér kveða, t.d. Guðni Bergsson, Júlíus Jónasson, Geir Sveinsson og Jakob Sigurðsson.

iðulega að sá metnaðarfulli tekur fram úr hinum þegar fram líða stundir. Hann kann að leggja meira á sig og fyrir honum er það ekki erfitt heldur sjálfsgott og hann verður því reiðubúinn til að halda því áfram.

En hvað er það í grunninn sem skiptir mestu máli til að fá góðan handbolta-mann? Er það líkamsbygging, styrkur, viðhorf? Við viljum auðvitað hafa blöndu af þessu öllu. Líkamlegur styrkur kemur yfirleitt frekar seint í ljós. Hreyfigeta og spilgeta þarf að vera góð og grunnurinn byggir á því. Við kennum þeim að spila vörn. Þetta snýst ekki bara um að skora mörk. Það er alltaf hættulegt þegar lið í yngri flokkum er með mann sem er stór og sterkur. Hann skorar án þess að hafa mikið fyrir því og þjálfarinn og liðið fara sátt með sigur af hólmi. Þessi leikmaður verður því að fá meiri ögrun, annars er viðbúið að hann staðni og sitji eftir þegar jafnaldrarnir hafa náð sömu hæð í þriðja flokki þegar hann er hættur að geta labbað í gegnum varnir andstæðinganna. Það er því nauðsynlegt að hreyfigetan, með og án bolta, og það að kunna að standa rétt í vörninni er lykilatriði. Þar þarf því að kenna mönnum líkamsbeitingu af nokkurri nákvæmni. Ofan á það bætist síðan meira val, meiri yfirsýn en grunnurinn er það allra mikilvægasta.

Ég frétti að þú hefðir verið í Póllandi í handboltaerindum. Hvað varstu að gera? Ég hafði samband við Duyshebaev þjálfara Kielce og spurði hvort ég mætti fylgjast með æfingum hjá honum. Hann féllst á það og ég mætti á nokkrar æfingar og sá síðan leik Kielce gegn Vardar í meistara-deildinni. Þá sá maður hvernig liðið er saman sett. Það eru heljarinnar sleggjur og síðan mjög skapandi miðjumenn. Það er frábært að sjá hversu vel boltinn flýtur hjá hópi leikmanna sem eru svona ólíkir að gerð og um leið með ólíkt hlutverk. En allt miðar það að því sama

þ.e. að liðið sé gott. Sama erum við búin að horfa upp á hjá franska landsliðinu í handbolta sem hefur haft mikla yfirburði á undanförunum áratug.

Hvað lærir maður um handbolta hjá Kielce annað en að sjá yfirburðamenn á fullri ferð? Hvernig er t.d. aðstaðan hjá þeim? Aðstaðan er góð. Þeir æfa í höllinni sem þeir spila. Þar er allt til alls. En aðstaðan í Val er betri. Höllin þeirra er miklu stærri og er algjör gryfja fyrir andstæðinga. En t.a.m. er lyftinga-aðstaðan í Val miklu betri en hjá þeim. Þeir eru með ker fyrir heitt og kalt endurhæfinguna en það er enginn heitur pottur hjá þeim. Höllin er frábær og það er vel hugsað um mannskapinn en margt er komið til ára sinna. En það eru engir yngri flokkar í félaginu. Þetta er atvinnumannalið og það mæðir mikið á mannskapnum. Líklega um 90 leikir á ári. Það er mikið fyrir 19 manna lið. En ef við berum það saman við Veszprém sem er í raun með tvö lið. Annað spilar í meistara-deildinni og austurevrópudeildinni en hitt í ungversku deildinni og bikarnum. En bestu leikmenn flakka svolítið á milli. Aron Pálmarsson er t.d. tekinn í stórleiki í bikarkeppninni. Þar er mun auðveldara að stýra álaginu heldur en hjá Kielce. Ég kom út til þeirra á þriðjudegi þá áttu þeir leik í deildarkeppninni, síðan var frídagur daginn eftir, því næst leikur í meistara-deildinni á sunnudag og aftur í deildinni á þriðjudag. Síðan tveggja daga hlé og þá aftur leikur. Það segir sig sjálfst að þegar svona þétt er spilað þá eru engin átök í gangi á æfingum því prógrammið snýst fyrst og fremst um endurhæfingu eftir síðustu átök. Fyrir mig var auðvitað mjög gaman að sjá þessa öflugum leikmenn í æfingum og leikjum. Handboltinn hjá þeim er miklu meiri barátta, meiri snerting og miklu meiri átök. Ég var hálfhissa þegar ég sá fyrstu æfinguna hjá þeim. Voða er þetta rólegt eitthvað hugsaði ég með mér. En þá voru menn fyrst og

fremst að gæta þess að enginn yrði fyrir hnjaski fyrir næsta leik. En síðan þegar í leikinn var komið þá var ekkert gefið eftir. Þá sá maður líka muninn á íslensku deildinni og þeim bolta sem var verið að spila þarna. Það eru ekki margir íslenskir leikmenn sem eiga roð í þennan bolta. Hraðinn og átökin eru á allt öðrum skala en við eigum að venjast. Það er helst að teknisku hornamennirnir okkar eigi séns í þennan bolta. En línurmenn, skyttur og miðjur eiga lífín möguleika. En íslenskur handbolti hefur ýmislegt annað fram að færa og maður verður var við það að yngri flokka starf er mun ómarkvissara heldur en á Íslandi. Ég minnst þess líka sem afi sagði mér þegar hann kom til Vals. Hann var vanur að vera kannski með 20 manna hóp í 2. og 3. flokki og þótti fínt að geta skilað 2 leikmönnum sem hefðu getu til að spila með meistara-flokki. En þegar hann kom til Vals þá sá hann 6–7 stráka sem áttu framtíðina fyrir sér í meistara-flokki. Afí hafði þá skýringu að allir íslenskir krakkar æfðu mjög snemma fleiri en eina íþrótt. Hreyfigetan yrði því all góð nokkuð snemma og þeir væru því með góðan grunn þegar þau veldu sína íþrótt á unglingsárunum.

Hvernig finnst þér að við mættum bæta okkur í Val? Ef við horfum á okkar stráka í t.d. 3. flokki þá eru þeir að æfa mjög mikið. Margir eru t.d. í Borgarholts-skóla á afreksbraut og eru síðan að spila með kannski þremur liðum hjá okkur. En þetta má alveg vera svolítið markvissara hjá okkur. Við erum alltaf að reyna að koma þeim upp á ákveðinn grunn en eins og ég hugsa það þá þarf ég að skila þeim tilbúnum upp á næsta stig. Fyrir mér vakir að gera leikmenn tilbúna fyrir meistara-flokksleik hvenær sem hann verður. Æfingarnar verða að vera markvissar. Við vitum t.d. frekar lítið um það sem leikmenn eru að fást við í íþróttabrautunum í framhaldsskólanum sínum. En við þyrftum að afla okkur betri upplýsinga um það og tengja við það sem við erum að gera. Hvort sem það er með yfirliti frá kennurum eða leikmönnum þannig að starfið hjá okkur í Val og í skólanum styðji hvort annað. Það má auðvitað aldrei verða þannig að leikmenn gleymi náminu og það verði útundan. Námið er það mikilvægasta. Þú veist aldrei nema þú meiddist á morgun og ferillinn taki snögga beygju í aðra átt.

Valsblaðið þakkar Maksim Akbachev fyrir viðtalið og óskar honum áframhaldandi velgengni í handboltaþjálfun.

Á gamla vináttu fellur aldrei ryð

Það er gaman að fylgjast með þeirri uppbyggingu sem er að eiga sér stað á Hlíðarendalandinu um þessar mundir. Glæsileg mannvirki sem stórbæta aðstöðuna og heldur félaginu okkar í fremstu röð. Að sama skapi er óhætt að segja að það séu breyttir tímar frá því að ég var að alast upp í Val. Frá þeim tíma þegar flestar fótboltaæfingar og leikir fóru fram á malarvellingum þar sem aðalvöllurinn stendur nú og frá því að við æfðum handbolta í gamla salnum sem nú hefur verið endurbættur í anda sagnfræðilegrar varðveislu. Ég er fornminjar. Minningar mínar hluti af sögunni. En það sem meira er um vert þá er líf mitt mótað af fólki sem hefur starfað innan Vals í meira en aldarlangri sögu og mér finnst tilhugsunin heillandi.

Ég átti mín æskuár í Valsheimilinu og ótal margar góðar stundir að Hlíðarenda alveg frá því að ég kom þangað fyrst með Steina bróður. Róbert Jónsson tók mér með þeim hætti að hérahjartað vissi vel að það var komið heim. Þessi tilfinning settist í mig og hún er þarna enn ef vel er að gáð. Við strákarnir sem vorum saman í fótbolta hjá Robba og síðar Sævari heitnum Tryggvasyni, því einstaka valmenni, og hjá sómadrengnum Brynjari Harðarsyni og fleiri góðum í handboltanum, unnum marga sigra. Við fórum í margar góðar ferðir en umfram allt nutum við samverunnar á Hlíðarenda. En mót-lætið mótur okkur ekki síður en meðbyrinn.

Ég skrifaði minnagargrein í fyrsta sinn á ævinni þegar ég var nýorðinn sautján ára og það var erfitt. Ég man að mamma þurfti að hjálpa mér aðeins og gott ef ekki skrifa greinina upp því textinn leystist upp á tárnotu blaðinu. Greinin var um einn af okkur strákunum, Einar Aron Pálsson, en hann lést í bílslysi á Hellið heidi þegar við vorum sautján ára. Það voru fleiri strákar úr mínum árgangi sem lentu í þessu slysi og þetta gekk nærri okkur. Mjög nærri. Einar Aron var einstakur drengur og góður félagi. Hann var frekar lágvaxinn, grannur, kvikur og eld-

fljótur á fótunum en jafnvel fljótari í kollinum. Skarpgreindur og góður námsmaður með bjarta framtíð sem aldrei varð.

Mér verður oft hugsað til Einars Arons og þess sem var og hefði getað orðið. Hugsað til þess að við Einar Aron vorum um flest frekar ólíkir og kannski allt að því andstæður, ég var alltaf frekar stór og luralegur og fyrirferðamikill, en ég leit alltaf upp til hans. Sá í honum það sem ég var ekki. Það er gott að eiga vini sem eru ekki eins og maður sjálfur heldur eitthvað annað, meira og betra. Það er mannbætandi. Einar Aron var þannig vinur og ég sakna hans. Og það sem áður bleytti blað rennur nú í skeggið á miðaldra manni.

Það eru meira en þrjátíu ár liðin frá því Einar Aron féll frá. Árgangurinn okkar í Val náði sér aldrei eftir þetta og fæstir héldu lengi áfram í boltanum. En það kemur þó fyrir að maður hittir þessa stráka, stundum á vellingum eða á herra-kvöldum eða bara á förnum vegi og þá finnur maður að Ibsen hafði rétt fyrir sér: „Á gamla vináttu fellur aldrei ryð.“ Það eru góðar stundir. Ég finn að við erum bundnir af þessum harmi en við eigum líka saman þetta annað heimili æskunnar og allar þær góðu stundir sem við áttum þar. Og maður verður að halda þessu öllu á lofti, taka þetta í fangið og halda áfram og ég held að það sé þess vegna sem ég er að skrifa um þetta nú rúmum þrjátíu árum síðar. Satt best að segja þá veit ég það ekki fyrir víst. Það eina sem ég veit er að þetta og fólkið sem ég hef kynnst í Valsheimilinu að Hlíðarenda hefur mótað mig og gerir enn.

Á þessum þrjátíu árum hefur mikið vatn runnið til sjávar. Þegar mín fullorðinsár komu þá leitaði hugurinn annað að einhverju leyti og ég fylgdi með. Kom á þessum árum sjaldan að Hlíðarenda, fór að heiman um tíma, ef svo mætti segja. En svo kom að því um síðustu aldamót að börnin okkar Möggu minnar, sem ég kynntist á þessum millibilsárum, vildu fara að stunda íþróttir og þá hafði ég fyrir einhverja furðulega tilviljun komið því



Magnús Guðmundsson.

þannig fyrir að við vorum búsett í Nordurmýrinni. Leiðin lá því aftur í Valsheimilið en nú í öðru en alls ekki síðra hlutverki.

Þegar ég kom aftur heim í Val þá fylgdu æskuárin með í farangrinum. Allir strákarnir sem ég kynntist og allt fólkið sem hafði varið tíma sínum í að leiðbeina okkur og styðja. Suma daga fannst mér sem ekkert hefði breyst og sérstaklega hef ég notið þess að endurnýja kynnin við Róbert, Brynjar, Jónas og fleiri góða Valsara úr mínu fyrra Hlíðarendalífi. En á sama tíma hefur líka verið ánægjulegt að eignast nýja vini og sem fyrr er það ólíkur hópur. Það er nefnilega fólk í Val með ólíkan bakgrunn, ólíkar skoðanir og hugmyndir um lífið og á kannski það eitt sameiginlegt að vilja leggja sitt af mörkum til Vals. Rétt eins og við strákarnir sem deildu æsku í Val vorum og erum allskonar náungar, þá er fjölbreytnin ekki minni í dag og í því býr fegurð þessa félags. Það er eitt en fyrir alla. Þannig eiga góð heimili að vera.

Sjálfur hef ég notið þeirrar gæfu að lifa tímana tvöna að Hlíðarenda. Sjá öll þessi glæsilegu mannvirki rísa og aðstöðuna verða þá bestu á landinu. Allt er þetta lofsvert og reist af framsýni og dugnaði með næstu hundrað ár að leiðarljósi eins og þar stendur. En það sem eftir stendur, og verður alltaf dýrmætast, er samheldni og vinátta allra þeirra sem hér eiga sitt annað heimili. Og á meðan aldrei fellur ryð á þá vinátta verður alltaf Valsheimili að Hlíðarenda.



Valskórinn ásamt Andreu Gylfadóttur og Jónasi Þóri að loknum tónleikunum síðastliðið vor í Háteigskirkju. F.v. Karítas Halldórsdóttir, Stefán Halldórsson, Sigurður Guðjónsson, Sólveig Hjaltadóttir, Þuríður Ottesen, Jón Guðmundsson, Guðrún Sesselja Grímsdóttir, Þorbjörg Sóley Ingadóttir, Friðrik Rúnar Guðmundsson, Anna Sigríður Jóhannsdóttir, Jónas Þórir, Halldór Einarsson, Guðbjörg B. Pedersen, Hrafnhildur Ingólfsdóttir, Chris Foster, Bára Grímsdóttir kórstjóri, Sjöfn Guðmundsdóttir, Andrea Gylfadóttir, Georg Páll Skúlason, Laufey Egilsdóttir, Þórarinn G. Valgeirsson, Sigríður Steingrímsdóttir, Björk Steingrímsdóttir, Lilja Jónasdóttir, Guðmundur Frímansson, Helga Birkisdóttir, Þorsteinn Þorsteinsson, Anna Gréta Möller, Lára Kristjánsdóttir, Nikulás Úlfar Mátsson, Mynd Þorsteinn Ólafs.

Áhrifaríkur söngur Valskórsins í aðdraganda Evrópumótsins

Valskórinn lagði sitt af mörkum í aðdraganda að þátttöku karlalandsliðsins í Evrópumótinu í knattspyrnu – og það skilaði árangri með því að velja til flutnings lög ýmissa þátttökulanda

Sérstaklega var hugað að því að flytja lög frá löndunum sem Ísland mætti í F-riðli, en þess gætt að lögin yrðu ekki túlkuð sem stuðningur við andstæðingana.

Kórinn var vel tengdur íslenska knattspyrnulandsliðinu í fortíð og nútíð, því að meðal kórfélaga voru Halldór Einarsson (Henson), gamall landsliðsmaður, og Helga Birkisdóttir, móðir eins af fastamönnum landsliðsins undanfarin ár, Valsmannsins Birkis Más Sævarssonar.

Eins og á landsleikjum Íslands hófst dagskráin með því að kórinn söng íslenska þjóðsönginn. Síðan runnu fram lög frá Svíþjóð, Póllandi, Írlandi, Englandi, Spáni, Portúgal, Austurríki, Frakk-

landi, Ungverjalandi og Þýskalandi, og fylgdu lögnum ítarlegar kynningar um höfunda og inntak textanna.

Lagið frá **Portúgal** var í svonefndum fado-stíl sem er armæðuþrunginn og án gleðitóna. Gestur Valskórsins á þessum tónleikum, söngkonan Andrea Gylfadóttir, flutti lagið af slíkri innlifun að Portúgal náði sér engan veginn á strik í leiknum við Ísland og í næstu leikjum á eftir, en tókst svo að lokum að finna rétta tóninn og varð Evrópumeistari í fyrsta sinn.

Austurríki fékk ekki hreinræktað heimalag, heldur flutti kórinn lagið „Edelweiss“ úr söngleiknum Sound of

Music eftir bandaríska höfunda, en Edelweiss – eða Alparós – er þó þjóðarblóm Austurríkis. Austurríska knattspyrnuliðið var tvístígandi eftir þetta, vissi ekki hvort þetta var hvatning eða ádeila, og afleiðingin var sú að það tapaði fyrir Íslandi í eftirminnilegum leik.

Ungverjaland fékk eiginlega leynilag, þegar kórinn söng „Ég er kominn heim“, einkennislag íslenska stuðningsmannahópsins. Höfundur lagsins var vissulega Ungverji, en hann samdi lagið fyrir söngleik sem gerist í Frakklandi og var frumsýndur í Víðarborg. Það er því ekki víst að Ungverjarnir hafi áttað sig á að þetta var lag eftir landa þeirra, enda voru þeir í



Kórfélagarnir Laufey Egilsdóttir og Jón Guðmundsson í góðum gir að loknum vortónleikunum.



Kórfélagarnir Þorbjörg Sóley Ingadóttir, Þórarinn G. Valgeirsson og Anna Sigríður Jóhannsdóttir ræðast við að loknum vortónleikunum.

töluverðum vandræðum í leiknum við Ísland og máttu þakka fyrir að ná jafntefli undir lokin.

Englendingar fengu tvö lög. Hið fyrra var frá 16. öld, löngu áður en nútíma-knattspyrna var fundin upp, og gagnaðist því Englendingum ekkert. Hitt var eitt helsta einkennislag Liverpool-liðsins, „You’ll never walk alone“, sem reyndar er úr bandarískum söngleik, auk þess sem Liverpool-liðinu hafði ekki gengið vel um margra ára skeið. Þessi tvönnu hafði tilætluð áhrif: -Englendingar voru í tómu tjóni, en Íslendingar unnu eftirminnilegan sigur á þeim í sextán liða úrslitum.

Magnaður flutningur kórsins vakti mikla hrifningu áheyrenda og þess er að vænta að Valskórinn verði undir smásjá erlendra stórlíða á komandi vortónleikum.

Annars er Valskórinn bæði góðviljaður og gjafmildur

Í haust hélt kórinn fjáröflunartónleika til



Gestir í byrjun tónleikanna. Fyrir miðju er Andrés Friðrik Kristjánsson.



Frænkur á vortónleikunum, Lára Kristjánsdóttir kórfélagi og Guðmunda Oliversdóttir.



Birna Einarsdóttir og Guðmundur Helgi Þorsteinsson skemmtu sér vel á vortónleikum Valskórsins.

að aðstoða við kaup á nýjum flygli fyrir Friðrikskapellu. Þótt vel hafi safnast er enn þörf fyrir framlög frá velunnurum kapellunnar og eru lesendur hvattir til að leggja þessu málefni lið.

Á árlegum jólatónleikum í Friðrikskapellu deilir Valskórinn út glæsilegum vinningum í hlutaveltu í hléinu. Á aðventukvöldi í kapellunni um miðjan desember syngur hann með öðrum kórum



Halldór Einarsson kórfélagi og Gunnar Kristjánsson voru ánægðir með vortónleikana.



Jón Þórir undirleikari, Andrea Gylfadóttir gestasöngvari á vortónleikunum ásamt Báru Grímsdóttur kórstjóra.

sem einnig eiga rætur sínar að rekja til frumkvæðis séra Friðriks – Karlakórnum Fóstbræðrum (sem upphaflega hét Karlakór KFUM) og núverandi Karlakór KFUM. Auk þess syngur Valskórinn einu sinni á vetri í guðsþjónustu í Háteigskirkju og að sjálfsögðu einnig á gamlársdag í Valsheimilínu, þegar Íþróttamaður Vals er heiðraður. Við önnur hátíðleg tækifæri í starfsemi Vals er oft kallað á kórinn, enda er Valur eina íþróttafélagið á landinu, svo vitað sé, sem skartar blönduðum kór í háum gæðaflokki í félagsstarfinu.

Fagnaðarefni að fá nýja kórfélag

Valskórinn æfir á mánudagskvöldum í Friðrikskapellu frá september fram í maí. Alltaf er fagnaðarefni að fá nýja félag til starfa – og þá sérstaklega karlmenn, sem hafa jafnan verið færri en konurnar. Stjórnandi kórsins er Bára Grímsdóttir, tónskáld og söngkona, og hefur kórinn flutt mörg kórverka hennar á liðnum árum.

Eftir Stefán Halldórsson Valskórnum



Jón Helgason
Fæddur 9. desember 1945
Dáinn 28. febrúar 2016

Sunnudaginn 28. febrúar barst sú harmafregn að einn besti vinur minn Jón hefði fallið frá eftir erfið veikindi.

Árið 1979 fluttum við fjöskyldan í Engjasel 56. Engjaselíð var merkilegt og gott samfélag fjöskyldna og karaktera sem voru að byggja í Breiðholtinu, að ala upp börnin sín og koma sér fyrir í lífinu. Við mótuðum hvert annað að vissu marki með ýmsum uppátækjum, passað, leikið og haft gaman, þetta voru góðir tímar. Í Engjaselinu hjálpaðist fólk að og börnin gátu leitað til nágrannana þegar svo bar við.

Fljótt tókst vinskapur með okkur og íbúunum í Engjaselinu og var vinskapur okkar Jóns og Stefaníu strax nán og hefur verið svo alla tíð.

Svo ég tali nú bara um samband okkar Jóns, þá spjölluðum við mikið um heima, geima og það sem á okkur lá hveju sinni. Við spiluum borðtennis af snilli, hann kenndi mér sænskan snúning og baneitradar uppgjafir sem ég varð betri í en hann. Aldrei gat ég unnið hann í skák, ég var ánægður með að ná janftefli.

Árið 1983 tókum við nokkrir karlar í Engjaselinu upp á því að tippa á enska boltann á hverjum fimmtudegi, tippfundir, þessi síður er enn við líði en nú verður Jóns sárt saknað. Merkilegur hópur góðra og kærna vina sem hefur haldið saman með litlum breytingum í 33 ár. Þessi hópur gengur undir nafninu Tippmilljónafélagið. Minnsti tíminn hefur farið í að tippa, heldur höfum við félagarnir rætt hin ýmsu mál. Fyrst og fremst höfum við bakkað hvern annan upp, hugað að fjöskyldunni en síðan tekist á um fótbolta, pólitík, hagsmuni, stefnur, sérfræðingar í síðfræði og síðan almenn þrætumál. Að lokum hvers tippfundar varð manni stundum að orði „lífið er leikur en fótbolti er alvara“ en um það má sjálfsagt deila.

Við Jón unnum mikið saman fyrir Knattspyrnufélagið Val. Strákarnir okkar höfðu snemma áhuga á fótbolta og svo fórum við að mæta á æfingar hjá Val. Jón var áhugamaður um fótbolta og hafði eitthvað í löppunum og kollinum hvað það varðar. Hann uppgötvaði Messi langt á undan öðrum. Ekki leið á löngu áður en þetta varð okkar áhugamál. Ásamt öðrum stofnuðum við unglingaráð Vals og störfuðum við það í mörg ár. Er þar margs að minnast, Jón var þjálfari í Íslandsmóti og varð m.a. Íslandsmeistari eitt árið. Viðfangsefni voru margbreytileg, s.s. keppnisferðir m.a. á Tommamót, ráðningar þjálfara, fjárfflanir, bókaútgáfa, fréttabréf unglingaráðs borið út í hvert hús í Hlíðunum og víðar og svo margt margt fleira þar sem mannkostir Jóns lituðu starfið.

Margs er að minnast þegar litið er til baka sem ekki er hægt að koma hér fyrir en minningin um góðan dreng mun lifa og þakka ég þér fyrir það sem þú gafst mér og okkur hinum.

Jón minn ég kveð þig með tárur og miklum miklum söknuði og mun aldrei gleyma þér sem einum af mínum allra bestu vinum.

Stefanía, Sveinbjörg, Stefán, Rannveig og fjölskyldur. Innilegar samúðarkveðjur.
Theódór S. Halldórsson



Bragi G. Bjarnason
Fæddur 26. september 1935
Dáinn 20. janúar 2016

Við Valsmenn kveðjum í dag með söknuði einn okkar góðu féлага. Bragi gekk ungur drengur til liðs við félagið og spilaði upp alla flokka þess í knattspyrnu og einnig með meistaraflokki. Hann var einn af strákunum í 2.fl. sem fóru fræga ferð til Hamborgar 1954, ferð sem varð þessum strákum tilefni til ítrekaðra samfunda síðar meir. Það var mikið ævintýri að fara út í heim á þessum árum og að koma til Pýsklands svo skömmu eftir stríðlok var fyrir

strákana ógleymanleg lífsreynsla. Ferðina skipulagði Gísli Sigurbjörnsson forstjóri á Elliheimilinu Grund og fararstjórar voru Þórður Þorkelsson og Páll Guðnason, þeir urðu síðar báðir formenn félagsins, þjálfari var Frímenn Helgason sá mæti þjálfari og stjórnarmaður. Bragi eða Lillibó eins og hann var oftast kallaður var flinkur leikmaður sem með sinni jákvæðu léttu lund varð mjög vinsæll innan félagsins og hann hélt vel utan um þennan eftirminnilega hóp. Lillibó var alla tíð duglegur að mæta á leiki félagsins, alltaf reffilegur og smart. Mér er minnisstætt þegar Lillibó, Reynir, Ormar og Hanni mættu sem fulltrúar Vals í Golfmót knattspyrnufélagana, hvað ég var stoltur af þeim, allir eins klæddir, sannarlega flottir fulltrúar síns félags. Bragi var félagi í fulltrúaráði Vals og var duglegur að mæta á fundi þess.

Stórt skarð er höggið í raðir okkar Valsmann með fráfalli Braga en eftir sitja minningar um góðan dreng. Innilegustu samúðarkveðjur eru hér sendar til fjölskyldunar og fjölmargra vina.

F.h. fulltrúaráðs Vals
Halldór Einarsson



Barði Árnason
Fæddur 25. febrúar 1932
Dáinn 23. janúar 2016

Þegar ég gegndi formennsku körfuknattleiksdeildar forðum daga þýddi það jafnframt setu í aðalstjórn undir forsæti Bergs Guðnason okkar elskulega. Það var aldrei neitt nema gaman að mæta á fundi aðalstjórnar ávallt stutt í húmorin og þá fékk maður aðeins að kynnast þeim flinka manni Barða Árnason. Barði hafði afar góða nærveru og lagði gjarnan til málanna réttu lausnina. Barði var háttsettur maður úr Landsbankanum og minnti á enskan lord, flottur, með afar fágaða framkomu. Síðan voru það vindlarnir! Það var ekki amalegt að eiga von á góðum vindli beint úr höfuðstöðvum bankans þannig að

á fundunum sást stundum ekki handaskil þegar Beggi þúffaði Camel látlaut og við hinir í vindlum frá Castro með millilendingu í höfuðstöðvunum. Alltaf rötudum við þó heim og oftast lönduðum við líka réttu úrlausnunum. Mér finnst ég ríkari eftir að hafa aðeins kynnst Barða Árnasyni og minnst hans með hlýhug.

Halldór Einarsson



Hörður Hjartarson

Fæddur 20. júní 1922

Dáinn 29. mars 2016

Það er komið að kveðjustund eftir langa og viðburðarríka æfi, sem spannaði nær heila öld. Æviskeið sem innihélt einhverja mestu breytingar og umbyltingar sem orðið hafa. Hún spannaði keppur og stríð og hún fóstraði ótrúlegar framfarir og aukin lífsgæði. Fyrir yngstu afkomendurnar eru sögur um fátækt og svangan maga í svo mikilli órafjarlægð en samt svo nærri að þær mótuðu langafa þeirra, því „kjörin settu á manninn mark, meitluðu svip og stældu kjark”. Uppeldi í 10 barna hópi við kröpp kjör á Snæfellsnesi, vinna frá blautu barnsbeini, stöðugir flutningar og eilíf lífsbarátta mótuðu ungan dreng. Það var skóli lífsins, en ekki leikskólinn og allir aðrir sem í dag fylgja í kjölfarið, sem meitlaði svipinn, stældi kjarkinn og mótaði einstakan perónuleika. Vinnusemin, ósérhlífnnin, hjálpsemin og síðast en ekki síst sjálfsbjargarviðleitnin var óbrigðul og óendanleg. Pabbi var strax staðráðinn í að komast til manns, eins og hann orðaði það, standa á eigin fótum og geta séð sjálfum sér og fjölskyldu sinni farborða. Það var markmið alþýðumannsins á fyrri hluta síðustu aldar. Vinnustaðir voru því margir til sjós og lands og oftast en ekki margir á sama tíma.

Ósjaldan hef ég velt fyrir mér hvernig líf pabba hefði þróast hefði hann fengið að alast upp við mín kjör. Hann fékk í vöggu-gjöf marga og fjölbreytta hæfileika í bland



Valskonur í körfubolta léku við Keflavík með sorgarbönd til minningar um Gunnar Friðrik Magnússon sem lést þann 13. febrúar síðastliðinn. Gunnar Friðrik var faðir Ara Gunnarssonar þjálfara Valskvenna. „Hann var minn helsti aðdáandi, kom á leiki og fylgdist vel með,“ sagði Ari um föður sinn heitinn en liðsmenn Ara heiðruðu minningu föður hans með öflugum 90-73 sigri gegn Keflavík. Ljósmynd: Torfi Magnússon.

við mikla líkamlega hreysti og fönguleika. Fögur söngrodd og meðfæddir persónu- töfrar fylgdu honum hvert sem hann fór og allt til enda. Allir vildu allt fyrir hann gera og á síðasta kaflanum sýndi starfsfólk Hrafnistu honum einstaka umhyggju og fórnfýsi þegar verulega hafði hallað á og fyrir það er ég þakklátur.

Við áttum langt, farsælt og um margt einstakt ferðalag saman. Pabbi mótaði mig í æsku og kenndi mér dygðir, vinnusemi og aga. Hann var alltaf til staðar og alltaf hlýr en engin dúnsæng eða ofdekrun. Engin boð eða bönn né heldur hástemmd lýsingarorð eða kröfur. Hann var minn fyrsti vinnuveitandi og ég hans síðasti. Ég var yngsta barn hans og í lokin varð ég að annast hann líkt og mitt yngsta barn.

Vinátta okkar óx með árunum og þroskaðist. Ég mun sakna samtala okkar um lífið og tilveruna sem urðu hreinskiptari með tímanum. Við höfðum mismunandi skoðanir á lífinu eftir dauðann og ég vona svo innilega að ég hafi haft rangt fyrir mér og nú sé hann búinn að hitta mömmu aftur og ekki síst foreldra sína, sem voru honum ætíð hugleiknir. Hann hafði stórt hjarta og mikið skap sem stundum rákust á. Tilfinningaríkur og örlátur við alla aðra en sjálfan

sig og ekki var til sú söfnun til að hann léti ekki fé af hendi rakna.

Nú við andlátið, í gegnum kveðjur og ummæli, hefur mér enn og aftur orðið ljóst hversu góðar tilfinningar pabbi vakti meðal samferðarfólks og hversu góðan orðstír hann skilur eftir sig. Líf hans var merkilegt fyrir margra hluta sakir og svo margt sem hægt er að læra af þessu langa lífshlaupi. Ekki síst var það lífið sjálft, sem ekki var sjálfgefið eftir mjög alvarlegt hjartaáfall á miðjum aldri. Upp frá því breytti pabbi um lífsstíl, sem í heild sinni var svo eftirtektarvert að margir mættu læra af. Ekki bara hollt mataræði og almenn hreyfing heldur stöðugar líkamsæfingar þar sem hann mætti í lyftingasalinn á Hrafnistu oft í viku svo lengi sem fæturnir báru hann uppi. Að sjá mann á tíráðisaldri standa við göngu-grindina sína og gera hnélyftur og aðrar æfingar til að halda í við þverrandi heilsu og hrörnun er aðdáunarvert.

Ég kveð föður minn í dag með söknuði og trega, en líka með gleði og þakklæti fyrir allt sem hann hefur gefið okkur, fyrir allar minningarnar sem við eigum, trygglyndið, hlýja brosið og endalausa umhyggju.

Brynjar Harðarson



Gestur Vigfússon

Fæddur 8. mars 1926

Dáinn 10. júní 2016

Gestur Vigfússon var fæddur í Reykjavík þann 8. mars 1926 og lést þann 10. júní 2016. Foreldrar hans voru Vigfús Lúðvík Árnason og Vilborg Elín Magnúsdóttir. Systkini hans voru Hulda, Árni, Guðrún, Aðalheiður Hulda, Bjarni, Bára, Vilborg, Guðrún, Jóhann og Ægir. Ægir lifir systkini sín.

Fjölskyldan bjó lengi að Bergstaðarstræti 31a. Fjölskyldumeðlimir voru og eru miklir Valsmenn og frá þeim hefur myndast mikil Valsætt. Í þeim hópi er að finna fyrrverandi meistaraflokksmenn og stjórnarmenn í Val. Þeir bræður fóru alltaf saman á völinn og það fór ekki fram hjá fólki að þeir bræður voru mættir, því þeir voru hávaðinn í þeim bræðrum sem hvöttu sína menn með háum köllum. Synir þeirra færðu sig stundum frá þeim þegar lætin voru sem mest.

Gestur giftist 11. maí 1947 eigin konu sinni, Ástu Marteinsdóttur og ein-

mitt vel valinn dagur sem er Valsdagurinn. Þau hjónin bjuggu mest allan sinn búskap í Smáíbúðahverfinu í Háagerði 41 sem Gestur byggði 1954 með aðstoð bræðra sinna og vina.

Þau hjónin sáu um þvott og umsjón með búningum meistaraflokks Vals í knattspyrnu til fjölda ára. Þar voru þjálfarar eins og Óli B. Jónsson, Yuri Illichev og margir erlendir þjálfarar. Því verkefni fylgdi að mæta fyrir leiki og gera búningasklefan kláran og sjá um te í hálfleik og að ganga frá og gera allt tilbúið fyrir næsta leik. Gestur kynntist þannig mörgum þjálfurum og leikmönnum meistaraflokks og er víst að hann sagði þeim oft skoðanir sínar á frammistöðu liðsins.

Gestur fylgdist alla tíð vel með frammistöðu Valsmanna og gladdist þegar vel gekk, en var ekki ánægður með sína menn þegar illa gekk. Hann fylgdist vel með frammistöðu strákanna í fjölskyldunni þ.e. barnabarna og barnabarnabarna sem stunduðu knattspyrnu þó að ekki væru allir staðsettir í Val og benti hann þeim oft á að auðvitað væri best að spila með Val. Gestur var mikill Liverpool aðdáandi og mátti helst ekki missa af leik með þeim í sjónvarpinu meðan heilsan leyfði.

Börn Gestis og Ástu eru fjögur, Svanur Marteinn Gestsson, Ingibjörg Gestsdóttir (látin 20.10.2006), Valgeir Gestsson og Vilbergur Vigfús Gestsson. Dóttir Gestis er Anna María Gestsdóttir. Barnabörnin eru 19 og barnabarnabörnin eru 31.

Gestur starfaði á unglingsárum við ýmis störf til lands og sjós. Hann vann við bústörf á Eiríkshöfðum í Biskupstungum, á Þúfu í Ölfusi, síðan sem starfsmaður hjá Litur og Lökk, Stjórnubúðinni hjá Sverri Bernhöft, sem háseti hjá Eimskip og sem starfsmaður í Sjálfstæðishúsinu. Hann starfaði lengst af sem leigubílstóri á BSR

eða í 18 ár og sem stjórnandi bensínstöðvar Olís í Mosfellsbæ í 12 ár og síðast sem starfsmaður hjá Sorpu.

Útför hans fór fram frá Háteigskirkju 27. júní 2016.

Valgeir Gestsson



Ólafur Ragnarsson

Fæddur 14. september 1945

Dáinn 29. maí 2016

Um mitt sumar sl. féll frá Valsmaðurinn og sólargeislinn Ólafur Ragnarsson. Óli var einn af þessum Völsurum sem alltaf var svo gaman að hitta, hann spjallaði við alla og jákvæðnin flæddi frá honum. Honum leiddist ekkert að kíkja í glas eða hlusta á góða músik ekki síst sungna af Elvis og hann hafði alltaf margt og mikið að segja um ágæti okkar elskulega félags og flinkheitin innan þess. Einlægni þessa góða einstaklings mun lengi búa með mér og við Valsmenn söknum virkilega góðs félaga. Blessuð sé minning hans Óla Valsara.

Halldór Einarsson

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Malbikunarstöðin Colas

Meistarinn pylsuvagn

Nikulás Úlfar Mátsson

Ólafur G. Gústafsson

Ólafur Rögnvaldsson

Ólöf Helga Pálmadóttir

Ómar Ómarsson

Ómar Þorleifsson

Örn Erlingsson

Örn Kjærnested



UNDER ARMOUR.



Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Óskar Bjarni Óskarsson

Páll Ragnarsson

Pétur Jónsson

Pétur Magnús Sig

Sævar Hjálmarsson

Sigurður Ásbjörnsson

Sigurður Guðnason

Sigursteinn Gunnarsson

Smári Þórarinnsson

Sonja Jónsdóttir

Svala Þormóðsdóttir

Svanur M. Gestsson

Thelma Guðrún Jónsdóttir

Þórður Jón Þórðarson

Þorsteinn Einarsson

Uppbygging ehf

Viðar G. Elísson

NÚTÍMA LÍFSTÍLL ÞARF RÉTTA ELDHÚSIÐ

ELDHÚSINNRETTINGAR • BAÐ- OG ÞVOTTAHÚSINNRETTINGAR • FATASKÁPAR



ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800