Valsblaðið

74. árgangur 2022

Milljólaleikurinn hringir inn jólin á aðfangadag. Það eina sem þú þarft að gera til að komast í pottinn er að vera með áskrift eða kaupa 10 raðir eða meira í Lottó, Vikinglotto eða EuroJackpot. 24 heppnir spilarar fá svo heila milljón með jólapökkunum!
Nánar á lotto.is

EUROJACKPOT viking lotto Lottó

Veldu stílhreina, skandinavíska gæðahönnun

Svansvottaðar innréttingar

hth.ormsson.is

ORMSSON

„Jólaáttíðin“

Hugvekja á jólum 2022

Núna eru jólin aldeilis að renna í garð með öllum þeim kostum og kynjum sem venja er á kalda Klakanum. Margs konar afbrigði af þeim höfum við komið okkur upp á umliðnum árum. Þar er hefðin helg og oft má ekki, fyrir nokkurn mun, breyta til eða fara að finna eitthvað annað en verið hefur.

Stundum festast menn í viðjum vanans og það verður svo sem á köflum ekki vel ljóst, hvers vegna menn eru að vasast í þessu öllu núna fyrir jólin – af hverju allt þetta tilstand og annað eftir því. Hvert er markmiðið með þessu öllu saman og hvað er hægt að gera til þess að vera meira með á nótunum.

Jú! Þá kemur að því að Kristur er aðalatriðið í þessum málum, öllum saman. Ef hann er ekki hafður með, í öllum undirbúningnum, þá verður þetta nú oft á tíðum þannig að honum er bara pakkað niður aftur á þrettándanum, látinn dúsa þar uns jólaskrautið er tekið aftur upp, fyrir jólin 2023.

En mín bæn og beiðni á þessum jólum er sú, að menn tapi ekki af tilganginum í „vitlausu vikunni“, sem er síðasta vikan fyrir jólin, og láti ekki heimsins arg og þvarg villa sér sýn á hinum raunverulega tilgangi jólanna. Að jólin verði meira en bara *áttíð* sem er svo sem allt í lagi, að fá sér verulega hagstæða kviðfylli í hvívetna.

En minnumst þá þeirra sem minna mega sín í samfélaginu og systkina úti í heimi sem líða skort. Þá verða jólin meira en *jólaáttíð* og við fetum fram á við á nýju ári með kærleiksþeli.

Leitum eftir því að geta þannig miðlað þeim eitthvað af okkar gnægtum sem við höfum yfrið nóg af og meira en það – þar sem tæplega annar hver Íslendingur er of vænn að vallarsýn – svo kærleikur Krists fái skinið á hinu nýja ári.

Gleðileg Jesújól!

Pétur Þorsteinsson safnaðarprestur

Pétur Þorsteinsson í góðum gönguhópi við Dalakofann að Fjallabaki sumarið 2022.

Ánægjuleg kvöldmáltíð í Dalakofanum sumarið 2022. Ljósm. Guðni Olgeirsson.

Jólakveðja 2022

Aðstandandi Alzheimerssjúklings

Ég finn hvernig fjarlægðin milli okkar eykst.
Finn tapast það áttum við forðum.
Hvernig málið og tjáningin mjög hefur veikst
og minnið þitt gengið úr skorðum.
Við skiptumst ei lengur á orðum.

Þú sígur hljótt inn í huliðsheim.
Hvernig ber þá veröld að skilja?
Svo geturðu ei götuna ratað heim
gjarnan þótt hafirðu viljað.
Erfitt er reiðina að dylja.

Hví eru örlög svo ógnargrimm?
Af hverju þarftu að líða?
Hví eru forlög svo djöfull dimm?
Depurð þau valda og kvíða.
Hvað á þessi áþján að þýða?

Hefur þú skapari skellt á mig sök?
Skal ég nú svara til saka?
Ég get ekki séð nein réttlát rök.
Réttu mér lífið til baka!
Það er ekki af meiru að taka.

Jhk-júlí 2022

Valsblaðið • 74. árgangur 1. tbl. 2022
Útgefandi: Knattspyrnufélagið Valur, Hlíðarenda við Laufásveg
Ritstjóri: Guðni Olgeirsson **Ritnefnd:** Gunnar Örn Arnarson, Óttar Felix Hauksson, Soffía Ámundadóttir, Svala Þormóðsdóttir, Þorsteinn Haraldsson og Þorgrímur Þráinsson.
Auglýsingar: Bjarki Sigurðsson, Jónas Guðmundsson og Sigurður Kristinn Pálsson.
Ljósmyndir: Aron Brink, Baldur Þorgilsson, Guðlaugur Ottesen Karlsson, Guðni Olgeirssson, Hafliði Breiðfjörð, Kristinn Magnússon, Margrét Bragadóttir, Ruth Ásgeirsdóttir, Soffía Ámundadóttir, Svali Björgvinsson, Þorgrímur Þráinsson o.fl.
Prófarkalestur: Óttar Felix Hauksson
Umbrot: Eyjólfur Jónsson
Prentun og bókband: Litróf

Meðal efnis:

8 Mesta blómaskeið félagsins? Skýrsla aðalstjórnar 2022.

12 Hlíðarendi er hjarta Reykjavíkur. Viðtal við Lárus Sigurðsson nýjan formann Vals.

16 Valsfjölskyldan stendur upp úr. Ítarlegt viðtal við Dóru Maríu Lárusdóttur sem lagði skóna á hilluna árið 2021 eftir langan og farsælan knattspyrnuferil. Ragnar Vignir tók saman.

40 Dýrmæt vinasambönd standa upp úr eftir ferilinn. Viðtal við Elínu Mettu Jensen knattspyrnukonu sem lagði skóna á hilluna í haust. Eftir Jóhann Alfreð Kristinsson.

46 Opna með Íslandsmeisturum Vals í körfuknattleik karla fagna fyrsta titli í 39 ár.

50 Bráðnauðsynlegar lóðarframkvæmdir á Hlíðarenda. Samantekt Kristján Ásgeirsson.

56 „Ég gat ekkert í körfubolta." Finnur Freyr Stefánsson þjálfari karlaliðs Vals í körfuknattleik fer yfir þjálfaraferilinn í körfubolta og lífið á Hlíðarenda. Eftir Guðna Olgeirsson.

78 „Nýt þess að þjálfa Valsliðið alla daga." Viðtal við Ágúst Jóhannsson þjálfara kvennalið Vals í handknattleik um þjálfaraferilinn. Guðni Olgeirsson tók saman.

86 Öll erum við eitt. Grein eftir Þorgrím Þráinsson um samfélagið á Hlíðarenda þar sem allir eiga að geta blómstrað.

90 Myndasyrpa af Íslands- og bikarmeisturum Vals í handknattleik karla 2022.

98 „Ég er Jordan innkastanna." Viðtal við Pavel Ermolinskij um samfélagið á Hlíðarenda og uppgang körfuboltans í Val. Bjarki Sigurðsson tók saman með aðstoð bróður síns Dags Sigurðssonar.

110 Birtingarmyndir ofbeldis í íþróttum. Grein eftir Soffíu Ámundadóttur kennara og fótboltaþjálfara.

114 Myndasyrpa af Íslands- og bikarmeisturum Vals í knattspyrnu kvenna 2022.

119 Þrítugasta starfsár Valskórsins. Stefán Halldórsson tók saman.

120 Klukkubræður hlutu Fálkaorðuna 2022. Greinargerð frá Fálkunum.

124 Ritstjóri í 20 ár. Viðtal við Guðna Olgeirsson ritstjóra Valsblaðsins. Eftir Írisi Valgeirsdóttur. (Byggt á námsritgerð vorið 2022).

Forsíðumynd: Karlalið Vals í körfuknattleik fagnar Íslandsmeistaratitlinum í fyrsta sinn í 39 ár eftir sigur á Tindastóli í oddaleik á Hlíðarenda fyrir troðfullu húsi og magnþrungna spennu. Fyrirliðinn Kristófer Acox og Benedikt Blöndal lyfta bikarnum og fagna með liðsfélögum sínum. Ljósmynd. Morgunblaðið/ Kristinn Magnússon.

Alexander Örn Júlíusson handknattleiksmaður er íþróttamaður Vals 2021

Alexander Örn Júlíusson íþróttamaður Vals 2021 ásamt sambýliskonu sinni Örnu Stefanú Guðmundsdóttur.

Kunngjört var í 30. sinn um val á íþróttamanni Vals árið 2021 á gamlársdag, með streymi í gegnum Facebooksíðu félagsins en vegna heimsfaraldurs Covid-19 var ekki hægt að hafa hefðbundna samkomu á Hlíðarenda. Fyrir valinu varð Alexander Örn Júlíusson handknattleiksmaður sem fór fyrir handknattleiksliði Vals sem varð Íslands- og bikarmeistari árið 2021. Samtals hafa 12 knattspyrnumenn hlotið titilinn, 13 handknattleiksmenn og tveir körfuknattleiksmenn. Sextán sinnum hefur leikmaður karlaliðs verið valinn og fjórtán sinnum leikmaður kvennaliðs. Kynjaskiptingin er því nánast jöfn og gott jafnvægi ríkir milli knattspyrnu og handknattleiks en einungis tvisvar hefur körfuknattleiksmaður verið valinn.

Val á íþróttamanni ársins fer fram með þeim hætti að sjö manna dómnefnd hittist, horfir yfir árið sem er að líða og skoðar frammistöðu þeirra íþróttamanna sem til greina koma. Horft er til margra þátta, sem eru vegnir og metnir og að lokum greidd atkvæði. Sá einstaklingur sem hlýtur flest atkvæði er svo útnefndur íþróttarmaður Vals.

Í dómnefndinni eru Halldór Einarsson sem gaf bikar og kom hefðinni á, formaður aðalstjórnar félagsins sem og tveir síðustu formenn aðalstjórnar auk formanna allra deilda.

Íþróttamaður Vals 2021

Fyrir valinu þetta árið varð handknattleiksmaðurinn Alexander Örn Júlíusson en hann er fyrirliði Íslands- og bikarmeistara Vals í handknattleik og uppalinn Valsari í húð og hár og hefur leikið meira en 300 leiki fyrir meistaraflokk Vals. Gaman er að segja frá því að niðurstaða dómnefndarinnar var ótvíræð – algjör samhljómur um valið.

Alexander er vel að þessu kominn og var að vonum kampakátur að afhendingu lokinni sem fór fram í Fjósinu. „Þetta er mikill heiður og ég er stoltur af þessari viðurkenningu. Mér þykir ákaflega vænt um félagið og hef fylgst með valinu á íþróttamanni Vals frá því ég var barn. Þetta er því sérstök stund fyrir mig og fjölskylduna. Svo má ekki gleyma því að þetta er einnig viðurkenning fyrir liðið sem náði frábærum árangri í ár og stefnir enn hærra á næsta ári.“

Íþróttamenn Vals frá upphafi

2021
Alexander Örn Júlíusson, handknattleikur
2020
Anton Rúnarsson, handknattleikur
2019
Helena Sverrisdóttir, körfuknattleikur
2018
Birkir Már Sævarsson, knattspyrna
2017
Orri Freyr Gíslason handknattleikur
2016
Bjarni Ólafur Eiríksson, knattspyrna
2015
Bjarni Ólafur Eiríksson, knattspyrna
2014
Kristín Guðmundsdóttir, handknattleikur
2013
Haukur Páll Sigurðsson, knattspyrna
2012
Guðný Jenný Ásmundsdóttir, handkn.leikur
2011
Anna Úrsúla Guðmundsdóttir, handkn.leikur
2010
Hrafnhildur Ósk Skúladóttir, handknattleikur
2009
Dóra María Lárusdóttir, knattspyrna
2008
Katrín Jónsdóttir, knattspyrna
2007
Margrét Lára Viðarsdóttir, knattspyrna
2006
Margrét Lára Viðarsdóttir, knattspyrna
2005
Bjarni Ólafur Eiríksson, knattspyrna
2004
Berglind Íris Hansdóttir, handknattleikur
2003
Íris Andrésdóttir, knattspyrna
2002
Sigurbjörn Hreiðarsson, knattspyrna
2001
Rósa Júlía Steinþórsdóttir, knattspyrna
2000
Kristinn Lárusson, knattspyrna
1999
Ásgerður Hildur Ingibergsdóttir, knattspyrna
1998
Guðmundur Hrafnkelsson, handknattleikur
1997
Ragnar Þór Jónsson, körfuknattleikur
1996
Jón Kristjánsson, handknattleikur
1995
Guðrún Sæmundsdóttir, knattspyrna
1994
Dagur Sigurðsson, handknattleikur
1993
Guðmundur Hrafnkelsson, handknattleikur
1992
Valdimar Grímsson, handknattleikur

Ástþór Atli Svalason

Einar Þorsteinn Ólafsson

Sara Líf Boama

Aðrar viðurkenningar

Veittar voru viðurkenningar fyrir efnilegasta íþróttafólk félagsins í öllum greinum, karla og kvenna. Knattspyrnudeild útnefndi Birki Heimisson efnilegasta knattspyrnumanninn og Ídu Marín Hermannsdóttur efnilegustu knattspyrnukonuna. Handknattleiksdeildin valdi Einar Þorstein Ólafsson efnilegasta handknattleiksmanninn og Elínu Rósu Magnúsdóttur kvennamegin. Hjá körfuknattleiksdeildinni var Ástþór Atli Svalason valinn efnilegastur og Sara Líf Boama efnilegust.

Þá veittu deildirnar þrjár viðurkenningar fyrir sjálfboðaliða ársins 2021. Sjálfboðaliði knattspyrnudeildar var að þessu sinni Þorsteinn Guðbjörnsson, Gísli Níelsson hjá handknattleiksdeildinni og Torfi Magnússon hjá körfuknattleiksdeildinni.

KOLEFNISJAFNAÐUR AKSTUR

KOLVIÐUR
ICELAND CARBON FUND

HÓPBÍLAR
25 ÁRA
1995-2020

Íslandsmeistarar Vals í körfuknattleik karla 2022, í fyrsta sinn í 39 ár. Ljósm. Guðni Olgeirsson.

Mesta blómaskeið félagsins?

Ársskýrsla aðalstjórnar Knattspyrnufélagsins Vals árið 2022

Aðalfundur Knattspyrnufélagsins Vals var haldinn 28. apríl 2022. Á fundinum var Lárus Bl. Sigurðsson kosinn formaður. Auk hans voru kjörin í aðalstjórn þau Sigurlaug Rúnarsdóttir, Hörður Gunnarsson, Karl Axelsson, Jón Garðar Hreiðarsson og Arna Grímsdóttir. Þá var Gísli Gunnlaugsson kosinn formaður handknattleiksdeildar, Svali Björgvinsson formaður körfuknattleiksdeildar og Guðrún Wium Guðbjörnsdóttir formaður barna- og unglingaráðs. Á aðalfundi knattspyrnudeildar síðastliðið haust var E. Börkur Edvardsson síðan endurkjörinn formaður knattspyrnudeildar. Sigurlaug var síðan kjörin varaformaður Vals á fyrsta stjórnarfundi nýrrar stjórnar.

Framkvæmdastjóraskipti

Á miðju ári lét Sigurður K. Pálsson af störfum sem framkvæmdastjóri en sinnti áfram verkefnastjórn fyrir knattspyrnudeild til mótsloka. Þakkar stjórn Vals Didda fyrir frábær störf fyrir félagið og er gott til þess að vita að hann gaf kost á sér í stjórn knattspyrnudeildar á haustfundi,

Bikarmeistarar Vals í handknattleik karla 2022. Ljósm. Baldur Þorgilsson.

Bikarmeistarar Vals í handknattleik kvenna 2022. Ljósm. Baldur Þorgilsson.

Bikarmeistarar Vals í knattspyrnu kvenna 2022. Ljósm. Guðlaugur Ottesen Karlsson.

þannig að vinnusemi hans og reynslu nýtur enn við innan félagsins. Alda Ægisdóttir sem starfað hefur hjá félaginu undanfarin ár, tók við framkvæmdastjórastöðunni og óskum við henni góðs gengis í nýju hlutverki innan félagsins.

Helmingur allra titla ársins í þremur vinsælustu boltagreinunum til Vals

Árið 2022 verður lengi í minnum haft í sögu félagsins. Alls unnu meistaraflokkar félagsins 6 Íslands- eða bikarmeistaratitla á árinu. Sex af tólf mögulegum titlum sem í boði voru í þremur vinsælustu boltagreinum landsins. Það má því segja að við Valsmenn getum meira en vel við unað á þessu blómaskeiði félagsins. Stórkostlegur árangur tvöfaldra meistara bæði í handbolta karla og knattspyrnu kvenna og glæsilegur bikarsigur í handbolta kvenna ylja okkur enn um hjartarætur. Þá er enn í fersku minni okkar, algjörlega ógleymanlegur sigur körfuboltaliðs meistaraflokks karla sem varð Íslandsmeistari í einu eftirminnilegasta einvígi síðari ára við Tindastól. Fyrsti titill liðsins í 39 ár. Þá er yngri flokka starf félagsins í miklum blóma og hafa aldrei fleiri iðkendur æft hjá Val í sögu félagsins en einmitt í ár. Nánari yfirferð yfir starfsemi og árangur deilda og yngri flokka er að finna hér í blaðinu.

Framkvæmdir á Hlíðarenda

Stjórn félagsins ákvað í sumar, í samvinnu við Valsmenn hf, að ráðast í löngu tímabærar framkvæmdir á aðkomu og bílastæðum á Hlíðarenda. Eru þær framkvæmdir nú á lokastigi, þegar þetta er skrifað, og mun gjörbreyta aðkomu, útliti og öryggi iðkenda félagsins á Hlíðarenda. Sjá nánar umfjöllun í blaðinu.

Framtíðaruppbygging

Áframhaldandi viðræður við Reykjavíkurborg um framtíðaruppbyggingu á Valssvæðinu eru í gangi og ber stjórnin von til þess að það styttist í að niður-

Íslandsmeistarar Vals í handknattleik karla 2022. Ljósm. Baldur Þorgilsson.

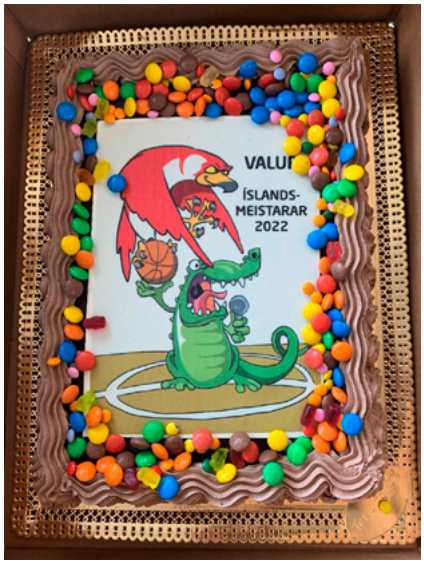
Deildarmeistarar Vals í handknattleik karla 2022. Ljósm. Baldur Þorgilsson.

Íslandsmeistarar Vals í knattspyrnu kvenna 2022. Ljósm. Guðlaugur Ottesen Karlsson.

stöður liggi fyrir í þeim viðræðum. Við Valsmenn höfum beðið lengi eftir betri æfingaaðstöðu innanhúss. Þá er Friðriksvöllur eini nothæfi æfingavöllurinn á Hlíðarenda fyrir knattspyrnu. Bætt æfingaaðstaða er því í algjörum forgangi í uppbyggingu á Hlíðarenda.

Góð fjárhagsstaða félagsins

Valur stendur vel fjárhagslega og er skuldlaust. Félagið stendur í ævarandi þakkarskuld við Valsmenn hf., stjórnarmenn þess sem og hluthafa, en Valsmenn hf. hafa óþreytandi staðið á bak við Val á þessari öld. Valur væri ekki það félag sem það er í dag án Valsmanna hf. og má með sanni segja að stofnun Valsmanna hf., af yfir 400 Völsurum rétt fyrir aldamót, hafi verið mesta gæfuspor félagsins frá því að jörðin Hlíðarendi var keypt árið 1939. Sjálfseignarstofnunin Hlíðarendi ses, sem stofnuð var af Val, er í dag aðalbakhjarl Vals og hefur Hlíðarendi ses ekki heldur legið á liði sínu þegar kemur að stuðningi við Val. Öll Valsheildin hefur staðið saman á síðustu árum til þess að koma



félaginu á þann stað sem það er. Hins vegar þurfum við að gæta að rekstri félagsins. Á komandi árum er ljóst að við þurfum að hagræða og sýna sparsemi og hóf, án þess að það þurfi endilega að koma niður á aðstöðu eða árangri. Það er mjög miklivægt að rekstur félagsins sé góður. Stjórn félagsins er meðvituð um þetta og telur að innan félagsins sé skilningur á þeim málum. Við verðum að vera skynsöm, fyrir framtíðina.

Þakkir til allra sjálfboðaliða

Stjórn Vals vill sérstaklega þakka öllum þeim sjálfboðaliðum sem hafa lagt

Gríðarlega góð stemning í troðfullri Origo-höllinni á Hlíðarenda á lokaleik Vals og Tindastóls um Íslandsmeistaratitilinn í körfuknattleik karla.

félaginu lið. Án þeirra væri ekki hægt að reka félagið. Við sem störfum fyrir Val hvort sem er í trúnaðarstörfum, starfsfólk, afreksfólk, iðkendur eða foreldrar, erum Valur. Og sameinuð erum við gríðarlega öflugur hópur. Öflugasta félag landsins.

Valur er einstakt afreksfélag

Valur er einstakt félag, með einstaka sögu. Félagið hefur nú unnið til 131 titla karla og kvenna í þremur vinsælustu íþróttagreinum landsins, flesta titla allra félaga á Íslandi. Valur er sannarlega afreksfélag en við leggjum vitanlega jafn mikinn metnað í yngri flokkana því í þeim liggur framtíðin, auður Vals.

Samheldni þvert á deildir

Innan félagins er einstök samheldni á milli allra, þvert á félagið. Við erum öll Valsarar. Þessi samheldni er lykilþáttur í árangri félagsins. Þá hefur félagið ávallt verið í fremstu röð þegar kemur að jafnréttismálum og hefur áhersla félagsins á kvennaíþróttir verið til sóma og fyrirmyndar. Enda hefur árangur stelpnanna okkar ekki farið á milli mála á síðustu árum. Valur mun halda áfram á þeirri braut.

Framundan eru spennandi tímar á Hlíðarenda, bæði á leikvellinum sem og í tengslum við uppbyggingu félagssvæðisins. Leiðin liggur bara upp á við, áfram hærra. Áfram Valur.

Lárus Bl. Sigurðsson formaður Vals

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

macron
Coca-Cola
origo
NA NORÐURÁL
N1
HLAÐBÆR COLAS
BÍLALEIGA AKUREYRAR Höldur
Europcar

Kampakátir Íslandsmeistarar Vals í knattspyrnu kvenna 2022, annað árið í röð og í þriðja sinn á fjórum árum undir stjórn Péturs Péturssonar. Ljósm. Guðlaugur Ottesen Karlsson.

Hlíðarendi er hjarta Reykjavíkur!

Samningar við Reykjavíkurborg eru lykilþáttur í að ákveða hverskonar mannvirki munu rísa á Hlíðarenda, segir Lárus Blöndal Sigurðsson nýkjörinn formaður Vals, „sonur“ Hlíðarenda

Segja má með sanni að formaður Vals, Lárus Sigurðsson, sé með tært Valsblóð í æðum enda alinn upp á Hlíðarenda. Faðir hans, markvörðurinn Sigurður Dagsson, var einn þekktasti íþróttamaður landsins á sínum tíma og var talað um að hann hafi verið hálft liðið þegar Valur varð Íslandsmeistari í knattspyrnu árið 1966. Siggi Dags var líka afbragðs handboltakappi en nafn hans ber þó oftast á góma þegar „sigurleikurinn“ gegn Benfica á Laugardalsvellinum árið 1968 er til umfjöllunar því Siggi Dags varði allt sem á markið kom í 0:0 jafntefli. Frægasta jafntefli íslenskrar íþróttasögu.

Móðir formanns Vals, Ragnheiður Lárusdóttir Blöndal, var ekki síður frábær íþróttakona en hún var í handboltaliði Vals sem var ósigrandi á 7. áratugnum. Þau hjónin voru ennfremur og alla tíð öflug í félagsmálum fyrir Val.

Bræður Lárusar eru Dagur, fyrrum landsliðsmaður í handknattleik og þjálfari á heimsmælikvarða og Bjarki Sig sem var einn efnilegasti handboltamaður landsins en þurfti að leggja skóna á hilluna eftir krossbandaslit, þekktur tónlistarmaður.

Lárus var markvörður, lék með yngri flokkum Vals en færði sig yfir í Þór á Akureyri í kringum tvítugt, þegar staðan var upptekin af öðrum á Hlíðarenda, áður en hann kom aftur heim á Hlíðarenda og lék með meistaraflokki Vals. „Það má með sanni segja að með því að koma að vinna hjá Val hafi ég „komið heim“ því hér er ég alinn upp. Ég tel að reynsla mín í atvinnulífinu, í bland við það uppeldi sem ég fékk hjá Val, hafi gert það að verkum að frá fyrsta degi mér leið mjög vel í starfi sem framkvæmdastjóri.“

Þess ber að geta að Lárus var framkvæmdastjóri Vals árin 2017–2019. „Staða félagsins var ágæt á þessum tíma en það var samt ýmislegt sem ég taldi að þyrfti að breyta. Að sjálfsögðu er það þannig í stóru félagi, eins og Valur er, að þar gerist ekkert nema með samtakamætti margra. Og mörg voru verkefnin sem taka þurfti á, eins og alltaf þegar um íþróttafélög eru að ræða, endalaus verkefni. Fyrsta verkið var að taka á ákveðn-

um fjárflæðivanda innan félagsins á þessum tíma. Þessi uppsafnaði vandi gerði það að verkum að laun voru ekki greidd á réttum tíma og greiðslur til birgja og þjónustuaðila voru margar hverjar í vanskilum. Það var fljótt tekið á þessu og hefur verið í mjög góðu lagi upp frá því. Síðan var lögð aðaláhersla á að styrkja yngri flokka starfið með góðum þjálfurum. Með góðum þjálfurum í yngri flokkum, næst árangur framtíðarinnar. Við byrjuðum á að styrkja stöðuna í körfunni og er óhætt að segja að sú ráðstöfun hafi heldur betur skilað sér. Bæði hafa iðkendatölur margfaldast á síðustu árum og eins eru meistaraflokkarnir búnir að vinna titla síðan þá. Það var einmitt eitt af markmiðunum, að kvennakarfan næði ártali á vegginn okkar góða. Það var gríðarlega ánægjulegt þegar að það tókst."

Framtíðarsýn fyrir félagið

Eins og gefur að skilja er Lárus formaður vel inni í málum Vals á öllum sviðum en hver ætli hans framtíðarsýn sé fyrir félagið? „Á undaförnum misserum hafa Reykjavíkurfélögin Fram og ÍR fengið afburðaríþróttaðstöðu fyrir starfsemi sína og ég samgleðst þeim. Valur er hins vegar í ákveðinni sérstöðu, þar sem félagið á sín mannvirki. Þetta leiðir af sér ákveðna pattstöðu í samanburði félaganna í Reykjavík varðandi uppbyggingu og viðhald mannvirkja. Þá stöðu þarf að laga. Eins þarf að spyrja þeirrar spurningar hvort eignarhald Vals á mannvirkjunum sé ekki einfaldlega barn síns tíma. Það er bæði kostnaðarsamt og íþyngjandi fyrir félagið.

Í samstarfi við Reykjavíkurborg er núna verið að vinna í framtíðarskipulagi á Hlíðarenda. Svæðið hefur tekið miklum breytingum á umliðnum árum og hefur sífellt verið að þróast og breytast. Hugmyndir okkar um framtíðar félagssvæði hefur einnig tekið breytingum og verður að hafa í huga að uppbygging á Valssvæðinu verður og á að fara fram í samvinnu og með samkomulagi Vals og Reykjavíkurborgar.

Lokaútfærsla á Hlíðarendasvæðinu liggur ekki fyrir en það er algjörlega ljóst frá minni hendi að Valur þarf ný æfingamannvirki. Við erum með frábæra keppnisvelli í öllum íþróttum í dag, en við verðum að bæta æfingaaðstöðu iðkenda Vals. Inniaðstaða er sprungin fyrir löngu og einn æfingavöllur fyrir fótboltaiðkendur er ekki nóg. Það segir sig sjálft.

Keppnisvöllur okkar í fótbolta fullnægir algjörlega okkar þörfum í dag og ég tel að auka stúka gegnt aðalstúku muni meira og minna standa auð, verði hún byggð. Við höfum dæmi um það frá öðrum. Ég tel að KSÍ og opinberir aðilar þurfi að fara að gyrða sig í brók og tryggja að hér á Íslandi sé hægt að leika fótboltaleiki í Evrópukeppni allt árið um kring. Það er ekki spurning hvort, heldur hvenær Valur kemst í riðlakeppni í Evrópukeppni. Það er útilokað að spila þá leiki á Hlíðarenda, vegna skilyrða frá UEFA, og því verður að fara strax að ganga í að koma upp þjóðarleikvangi, sem getur þjónustað þessa leiki, allt árið um kring.

Stóra spurningin í Val undanfarin ár hefur verið heilt eða hálft knatthús. Ég er persónulega ekki með mjög sterka skoðun með eða á móti í þessu samhengi og hef satt best að segja sveiflast svolítið til og frá. Það er hægt að rökstyðja báðar leiðir vel. Þeir sem vilja heilt hús telja það skammtímahugsun að horfa ekki til lengri tíma, þar sem iðkendum mun bara fjölga. Húsið verði nánast strax of lítið og það sé mjög takamarkandi þáttur að geta ekki spilað leiki í knatthúsi. Rökin með hálfu húsi eru einnig sterk. Þar má helst telja að nýting á heilu húsi sé ekki góð allt árið um kring (húsið muni standa autt a.m.k. hálft árið) og það réttlæti ekki nýtingu á Hlíðarenda að leggja svona stóran hluta svæðisins undir heilt knatthús. Rekstur þess og nýting muni verða óviðunandi. Þá muni inniíþróttirnar líða fyrir það að ekki verði ráðist í lausn á bráðavanda þeirra.

Fyrir nokkrum árum var sett á stofn nefnd innan félagsins sem fór yfir þessi rök og komst að þeirri niðurstöðu að byggja skyldi hálft hús. Um það varð algjör sátt í nefndinni. Þannig að í raun og veru var ákveðið að byggja hálft knatthús. Burtséð frá skoðunum Valsfólks, þá er samt einn mjög stór þáttur í þessu máli, sem við ráðum ekki við, og það er skoðun Reykjavíkurborgar. Án samnings við borgina um notkun mannvirkja á Hlíðarenda þá mun ekkert hús rísa. Því eru samningar við Reykjavíkurborg ákveðinn lykilþáttur í að ákveða hvers konar mannvirki mun rísa á Hlíðarenda. Og eins og staðan er í dag þá hefur Reykjavíkurborg ekki áhuga á að leigja út tíma í heilu knatthúsi, sem myndi réttlæta byggingu þess. Eina sem við vitum fyrir víst, og allir eru sammála um, er að mannvirkið þarf að rísa sem fyrst. Ég sé fyrir mér að á næstu árum munu rísa mannvirki á Hlíðarenda sem munu bæta

Sjálfboðaliðarnir Guðlaugur Ottesen Karlsson og Svanur Gestsson.

æfingaaðstöðu allra íþróttagreina okkar verulega. Um væri að ræða tvo nýja gervigrasvelli (þar sem skakki völlurinn er) og nýtt æfingahús ásamt knatthúsi með æfingavöllum fyrir inniíþróttirnar.

Það er mikilvægt að hafa í huga, að Knattspyrnufélagið Valur keypti jörðina Hlíðarenda árið 1939 og átti hana. Það var grunnurinn sem gerði Val að því stórveldi sem það er í dag. Af þessu eigum við Valsfólk að vera stolt. Sú fyrirhyggja forfeðra Vals er stoð sem félagið byggir á í dag og er miklvægt fyrir Valsmenn að hunsa öfundar- og gagnrýnisraddir í því samhengi. Við getum svo sannarlega verið þakklát og borið höfuðið hátt.

Ef við horfum enn lengra fram í tímann, þá reikna ég með að flugvöllurinn í Vatnsmýri fari á endanum. Þegar það gerist, þá verðum við að tryggja að Valur hafi æfingaaðstöðu í framtíðinni í Vatnsmýri. Þar þarf félagið viðbótaraðstöðu til þess að geta sinnt skyldum sínum við nærumhverfið sem þar mun byggjast upp. Mín sýn á framtíð Hlíðarenda er því sú að félagsvæði okkar verði í fremstu röð. Hlíðarendi er og á að verða heimili okkar Valsara og annarra íbúa í nágrenninu. Þegar ég tala um Valsara er ég að meina iðkendur, foreldra, afreksfólk, stjórnarfólk, sjálfboðaliða og áhorfendur. Hlíðarendi er hjarta Reykjavíkur og þar á að vera iðandi mannlíf öllum stundum. Hjarta Reykjavíkur."

Lárus telur að það styttist í ákvörðunartöku í þessum málum, samninga við Reykjavíkurborg og að í framhaldinu hefjist undirbúningur að framkvæmdum. „Sterkur vilji er innan Vals að ljúka viðræðum við Reykjavíkurborg sem fyrst á farsælan máta fyrir alla aðila," segir formaðurinn.

Ef þú leggur þig fram, þá er allt hægt

Thomas Ari Arnarsson er 15 ára og leikur fótbolta með 2. og 3. flokki og er handhafi Lollabikarsins

Nám: 10. bekkur í Hagaskóla.
Hvað ætlar þú að verða? Atvinnumaður í fótbolta.
Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Að spila fótbolta með stórliði.
Af hverju Valur? Ég er mikill Valsari en ég er búinn að vera í Val í fótbolta og handbolta síðan ég var lítill strákur.
Frægur Valsari í fjölskyldunni? Pabbi minn.
Hvaða þýðingu hefur það fyrir þig að fá Lollabikarinn eftirsótta í haust? Það er mjög mikill heiður og ég er stoltur yfir því að hafa verið valinn sem handhafi hans í ár.
Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum? Þau styðja mig mjög mikið og hafa gert það síðan ég byrjaði í fótbolta. Þau reyna að mæta á flesta leiki og styðja mig í fótboltanum eins og öllum öðrum íþróttum.
Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Ég. Engin spurning.
Af hverju fótbolti? Fótbolti er bara mjög skemmtileg íþrótt.
Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Ég æfi fótbolta, handbolta, körfubolta, frjálsar og golf en flest afrekin eru í frjálsum. Ég á yfir 50 Íslandsmeistaratitla í frjálsum íþróttum og þrjú Íslandsmet.
Eftirminnilegast úr boltanum? Keppnisferðirnar á gistimótin þegar maður var lítill polli.
Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Frábærir þjálfarar og frábærir strákar. Við náðum að mynda geggjaða liðsheild með Leon og Halla sem skilaði okkur bikarmeistaratitlinum.
Stærsta stundin á þessu ári? Þær eru margar. Í fótbolta var það að vinna bikarmeistaratitilinn og skora tvö mörk í leiknum. Ég skoraði líka fyrsta landsliðsmarkið mitt á árinu sem var frábært. Í frjálsum var það að vinna 22 Íslandsmeistaratitla á árinu og setja tvö Íslandsmet.
Markmið fyrir næsta tímabil? Þau eru enn í vinnslu.
Besti stuðningsmaðurinn? Það er erfitt að gera upp á milli pabba, mömmu og systkina minna en yngsti bróðir minn sem er 5 ára er líklegast harðasti stuðningsmaðurinn minn.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna í Val? Frænka mín, Eva Stefánsdóttir.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla í Val? Aron Jó.
Fyrirmynd þín í fótbolta? Brazil Ronaldo (R9), Cristiano Ronaldo, Haaland.
Draumur um atvinnumennsku í fótbolta? Já, það er draumurinn.
Hvað einkennir góðan þjálfara? Mín skoðun er sú að góður þjálfari þurfi að virða hæfileika leikmanna og mynda góða liðsheild út frá mismunandi styrkleikum hvers og eins. Mér finnst margir þjálfarar líta fram hjá þessu og reyna að gera alla leikmenn eins.
Uppáhalds erlenda fótbolta- og handboltafélagið? Arsenal og Kiel.
Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Einbeiting, dugnaður og að vita hvert þú stefnir.
Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Með fræðslu og að taka strax á erfiðum málum sem að koma upp.
Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Borga eitt æfingagjald og fá að æfa eins margar íþróttir og þú vilt í Val. Svo mætti líka hugsa um að hafa ekki sömu æfingatíma fyrir sama aldur í handbolta, fótbolta og körfubolta svo að krakkar geti mætt á allar æfingar ef þeir æfa fleiri en eina íþrótt hjá Val.
Besta bíómynd? *Fast and the Furious* myndirnar.
Besta bók? Ég hef aðallega lesið bækur eftir Halldór Laxness í gegnum tíðina og er hann í miklu uppáhaldi hjá mér. Nei djók.
Einkunnarorð? *Ef þú leggur þig fram, þá er allt hægt.*

Sigríður Sigurðardóttir áttræð

Sigríður Sigurðardóttir var útnefnd í Heiðurshöll ÍSÍ 2015. Sigríður er ein þriggja kvenna sem hlotnast hefur sá heiður, hinar eru Vala Flosadóttir stangastökkvari og Kristín Rós Hákonardóttir sundkona. Tveir aðrir Valsarar eru einnig í Heiðurshöllinni, þeir Albert Sigurður Guðmundsson knattspyrnumaður (tilnefndur 2013) og Pétur Karl Guðmundsson körfuknattleiksmaður (tilnefndur 2015).

Sigurlaug Rúnarsdóttir varaformaður Vals afhendir Sigríði Sigurðardóttur blómvönd í tilefni af áttræðisafmælinu 20. ágúst 2022.

Upplýsingar um Sigríði af vef ÍSÍ

Sigríður er fædd 20. ágúst 1942. Hún var ein af fremstu handknattleikskonum sinnar kynslóðar, hafði verið fyrirliði Vals frá 1960 og leiddi meðal annars lið sitt til sigurs á Íslandsmótum. Árið 1964 varð hún fyrst kvenna til að verða valin Íþróttamaður ársins. Með kjörinu varð hún einnig fyrsti íþróttamaðurinn úr hópíþróttum til að hljóta þennan titil. Sigríður var fyrirliði íslenska kvennalandsliðsins í handknattleik þegar það hreppti Norðurlandameistaratitilinn í handknattleik á Laugardalsvelli árið 1964 en í þá daga var handknattleikur leikinn utanhúss. Var það fyrsti titill í hópíþrótt sem Íslendingar höfðu unnið. Ísland hafði þá ekki spilað landsleik í kvennaflokki í fjögur ár og átta liðsmenn af fimmtán höfðu engan landsleik spilað fyrir mótið. Þessi eftirminnilegi árangur hafði mikil áhrif á handknattleik stúlkna og kvenna og varð umtalsverð fjölgun í kvennahandknattleik í kjölfarið. Sigríður var, ásamt liðsfélögum sínum, mikil fyrirmynd ungra stúlkna á þessum tíma og hefur þessi sigur íslenska kvennalandsliðsins verið talinn hafa markað brautina varðandi aukna þátttöku stúlkna og kvenna í íþróttum á Íslandi.

Af Valur handbolti 20. ágúst 2022

Okkar allra besta handboltakona fyrr og síðar Sigríður Sigurðardóttir er 80 ára í dag.

Sigríður hefur verið 16 sinnum Íslandsmeistari með Val og var fyrst allra kvenna til að vera valinn íþróttamaður ársins árið 1964. Hún var einnig fyrirliði íslenska landsliðsins og voru þær fyrstar Íslendinga til að vinna titil í hópíþrótt þegar þær urðu Norðurlandameistarar árið 1964. Við sendum henni okkar allra bestu afmæliskveðjur og fór Sigurlaug Rúnarsdóttir varaformaður Vals með smá glaðning til hennar í tilefni af deginum.

Eftir Ragnar Vignir

Valsfjölskyldan stendur upp úr

Dóra María Lárusdóttir í viðtali

Dóra María Lárusdóttir er sannkölluð goðsögn í kvennaknattspyrnunni í Val. Hún lék eingöngu með Val hérlendis og er mikil félagskona sem lætur sig málefni Vals varða. Það segir ýmislegt um hógværð Dóru Maríu að henni fannst sér heiður sýndur þegar höfundur óskaði eftir viðtali við hana í Valsblaðið. Það var létt yfir henni á sólbjörtum nóvemberdegi þegar við ræddum ferilinn og fleira yfir heitum kaffibolla.

Dóra María Lárusdóttir, Mist Edvardsdóttir og Ásdís Karen Halldórsdóttir kampakátar með Íslandsmeistarabikarinn 2021. En þetta var síðasti titillinn sem hún vann með félaginu áður en hún lagði skóna á hilluna. Ljósm. Baldur Þorgilsson.

Fyrsti titilinn eftirminnilegur

Dóra María hafði verið í sigursælum yngri flokkum Vals og biðin var ekki löng eftir fyrsta titlinum í meistaraflokki. „Fyrsti meistaraflokksleikurinn var gegn Breiðablik í júlí 2001. Ég hafði ekkert verið að æfa með meistaraflokki en um mitt sumarið urðu þjálfaraskipti þegar Ragga Vík. [Ragnheiður Víkingsdóttir, innsk.] tók við liðinu tímabundið. Valur hafði ekki unnið titil í nokkur ár og liðið í botnbaráttu á þessum tímapunkti. Ragga ákvað að hrista aðeins upp í hlutunum og sótti nokkra leikmenn í sigursælan 2. flokk og gaf þeim tækifæri. Ég, Dóra Stefáns, Kristín Ýr og Fríða Sig. fengum t.a.m. allar stórt hlutverk í liðinu.“

„Við komumst í bikarúrslit þetta sumarið. Ragga Vík. hafði þarna spilað nokkra bikarúrslitaleiki, bæði sem leikmaður og þjálfari og hafði aldrei tapað. Úrslitaleikurinn var gegn Blikum sem þá voru taldar talsvert sigurstranglegri en Ragga taldi okkur trú um að við gætum vel unnið og hún var einhvern veginn alltaf að fara að vinna þennan leik. Að vera 16 ára, nýbyrjuð í meistaraflokki og mæta strax á Laugardalsvöll og vinna titil; í minningunni var þetta stórt móment. Þar sem árin á undan höfðu verið heldur mögur var þessi titill ansi sætur og kannski upphafið af því sem koma skyldi á fyrstu árum þessarar aldar. Ég man lítið eftir því hvernig restin af Íslandsmótinu spilaðist enda rúm tuttugu ár síðan,“ segir Dóra María hlæjandi, en bætir svo við, „en ég man vel eftir þessum bikar.“

Sterkur kjarni frá Betu

Það urðu margir titlarnir á þessum fyrstu árum. Það var ansi merkilegt að vinna mótið fimm ár í röð. En hvað lá að baki þessu gríðarlega sigursæla liði að mati Dóru Maríu? „Kjarninn úr þessu liði kom úr unglingastarfinu í Val. Við höfðum spilað lengi saman og þekktumst vel. Við þekktum vel að keppa um titla og vorum

Dóra María var í sigursælum yngri flokkum Vals í knattspyrnu og fagnar hér Íslandsmeistaratitli í 4. flokki 1998 með liðsfélögum sínum. *Efsta röð frá vinstri: Elísabet Gunnarsdóttir þjálfari, Valgerður Stella Kristjánsdóttir, Jóhanna Lára Brynjólfsdóttir, Björg Ásta Þórðardóttir, Íris Björg Jóhannsdóttir, Ósk Stefánsdóttir og Rakel Logadóttir aðstoðarþjálfari. Miðröð frá vinstri: Stefán Ásgrímsson liðsstjóri, Erika Lea Elvarsdóttir, Regína María Árnadóttir, Signý Heiða Guðnadóttir, Ragnhildur Arnórsdóttir og Gerður Guðnadóttir (5 ára) lukkudýr hópsins. Neðst frá vinstri: Rúna Sif Rafnsdóttir, Dóra María Lárusdóttir, Dóra Stefánsdóttir og Edda Guðrún Sverrisdóttir.*

með skemmtilega „klikkaðan“ þjálfara í Betu [Elísabet Gunnarsdóttir, innsk.] sem hafði fylgt okkur mörgum upp alla yngri flokkana. Hún kenndi okkur snemma að hafa ákveðna draumsýn. Markmiðið var ekki að verða Íslandsmeistarar heldur Evrópumeistarar. Þannig var hennar hugsunarháttur. Beta er mjög kraftmikil kona sem leyfir sér að hugsa út fyrir boxið. Hún hefur einstakt lag á því að ná fólki með sér í lið og hún smitaði okkur af keppnisskapi og metnaði. Hún kunni líka vel þá list að búa til góða liðsheild og lagði mikið upp úr því að gera reglulega eitthvað skemmtilegt saman. Það má líka segja að það hafi verið ákveðinn vendipunktur að fá Katrínu Jóns. til liðsins um mitt sumarið 2004 en þá unnum við fyrsta Íslandsmeistaratitil Vals í langan tíma. Við vorum ungar og nokkuð óheflaðar og það var því frábært að fá týpu eins og hana í liðið. Hún hafði unnið allt sem hægt var að vinna á þessum tíma og hafði reynsluna sem okkur hinar skorti. Við unnum titilinn nokkuð óvænt þetta árið. Við fórum taplausar í gegnum tímabilið og það gerði gæfumuninn að fá slíkan leiðtoga inn í liðið á þessum tímapunkti.“

„Tímabilið 2005 kemur Margrét Lára til okkar. Hún var þá rísandi stjarna sem hafði þegar stimplað sig inn í íslenskan fótbolta og mikill karakter. Við unnum þó ekki titil það sumarið. Margrét var vön því að vera langbest í sínu liði og þurfti því að venjast okkar liði og við henni. Þegar liðið með henni small saman þá urðum við frekar óstöðvandi. Á þessum árum þar sem við vinnum fimm ár í röð leið okkur eins og við værum ósigrandi og við fórum óhræddar inn í alla leiki,“ segir Dóra María sannfærandi og þykir greinilega gaman að rifja þessa tíma upp.

Valsliðið vann fimm Íslandsmeistaratitla í röð á árunum 2006–10. Á þessum árum var Dóra María tvívegis valinn besti leikmaður Íslandsmótsins. Hún vill þó ekki gera mikið úr þessum nafnbótum. „Við vorum með yfirburðalið á þessum árum og þetta hefði getað verið hver sem er í Valsliðinu,“ sagði þessi yfirvegaða en frábæra kona.

Var Dóra María aldrei á leið í atvinnumennsku þegar henni gekk sem best? „Ég pældi ekki mikið í því til að byrja með. Kvennafótboltinn þá var alls ekki á sama stað og hann er í dag. Það voru örfáar íslenskar stelpur að spila í atvinnumennsku og það var í raun ekki mikið upp úr því að hafa. Leið flestra leikmanna landsliðsins lá frekar á skólastyrk til Bandaríkjanna og ég fetaði þá braut. Ég spilaði fyrir University of Rhode Island á veturna og Val á sumrin. Það svalaði minni ævintýraþörf en það átti aðeins eftir að breytast. Árið 2010 unnum við alla fimm titlana sem voru í boði og ég var orðin svolítið södd. Ég fann að ef ég ætlaði að halda áfram í fótbolta þyrfti ég að breyta til. Mig langaði alls ekki í annað lið hér heima en það hvarflaði líka að mér að taka pásu.“

Nýtt umhverfi í Svíþjóð

Og Dóra María var á krossgötum eftir tímabilið 2010. Hún fann fyrir þörf á breytingum hjá sér og fór því að skoða málin erlendis. „Ég ræddi við Hafþór og Halldór [núverandi eigendur Macron Íslandi, innsk.höf.] sem þá voru með umboðsskrifstofu og voru að reyna að stækka markaðinn fyrir íslenskar knattspyrnukonur erlendis. Þeir hjálpuðu mér með ferilskrá og gerðu myndband með klippum af mér og í framhaldinu fóru einhverjar þreifingar af stað erlendis. Mál þróuðust svo þannig að ég og Katrín Jóns. sömdum við Djurgården IF í Svíþjóð og hittum þar fyrir Guggu markmann.“

„Mér var smá brugðið að koma út í þær aðstæður sem þarna voru á þessum tíma. Valur var kominn með góða aðstöðu eftir uppbyggingu á Hlíðarenda og eins voru komnar nokkrar knatthallir á höfuðborgarsvæðinu. Í Svíþjóð voru aðstæður ekki næstum því eins góðar og ég var vön heima. Það var skrýtið að koma út og æfa á naumast upphituðu gervigrasi í hörðum og köldum febrúar þegar Valsliðið á Íslandi hafði afnot af Egilshöllinni yfir vetrartímann. Eins fannst mér gæðin í liðinu ekki eins góð og í Valsliðinu sem ég var að yfirgefa. Ég vissi sem var að ég væri að fara í lið sem var ekki spáð neitt sérstöku gengi í Svíþjóð en ég bjóst samt við því að gæðin yrðu svipuð og hjá Val en svo var ekki. Ég fór vissulega úr mjög góðu Valsliði þar sem nánast allt liðið spilaði einnig fyrir landsliðið. Deildin úti var þó heilt yfir talsvert sterkari en heima. Þegar fór að vora í Stokkhólmi leist mér samt talsvert betur á aðstæður og spiluðum við á hinum sögufræga velli Stockholm Olympic Stadium og það var alveg geggjað og mikil upplifun. Liðinu gekk síðan framar væntingum og mér fannst æðislegt að vera í Stokkhólmi og var þetta allt saman góð reynsla og gaman að vera þarna með Guggu og Kötu,“ og það er ekki laust við að Dóra María glotti þegar hún hugsar til baka um þennan tíma.

Dóra María fagnar síðasta Íslandsmeistaratitlinum með liðsfélögum sínum 2021.

Vildi Dóra María vera lengur í Svíþjóð í atvinnumennskunni?

„Eftir á að hyggja sé ég eftir því að hafa ekki lagt mig fram við að vera lengur en þetta eina ár í Svíþjóð en það var ýmislegt sem togaði í mig hér heima.“

Stutt ævintýri í Brasilíu 2012

Samtal okkar heldur nú á suðrænar slóðir því Dóra María kynntist Brasilíu í nokkra mánuði árið 2012. „Þórunn Jónsdóttir, vinkona mín sem ég spilaði með í Bandaríkjunum hafði samband við mig til að kanna hvort ég hefði áhuga á að koma til Brasilíu og lengja tímabilið. Ég ákvað að slá til og samdi um að spila í þrjá mánuði úti en á sama tíma samdi ég við Val um að spila hér heima um sumarið. Ég missti þ.a.l. af undirbúningstímabilinu hér heima og mætti til Íslands rétt fyrir mót. Ég hef alltaf viljað nýta fótboltann í ævintýri og upplifanir og ég vissi að þetta væri tækifæri sem kæmi ekki aftur. Þarna vorum við í liði sem var verið að byggja upp í litlu sveitaþorpi. Það var mikil stéttskipting í bænum og ég sá sárustu fátækt í bland við mikið ríkidæmi. Aðbúnaður liðsins var frekar fátæklegur en það voru margir í starfsliði auk sjálfboðaliða í kringum liðið sem passaði upp á að öll umgjörð væri hin besta. Allir leikmenn bjuggu í íbúðum á vegum liðsins og leikmenn höfðu alltaf kost á því að borða saman í mötuneyti. Liðið sjálft var virkilega gott með marga hæfileikaríka leikmenn. Liðið lagði mikið upp úr sóknarleik og sá ég sannarlega mikla sambatakta. Við spiluðum stundum leikkerfið 2-5-3 sem var áhugavert. Tæknilega séð voru margar þarna alveg fáránlega góðar en það vantaði kannski stundum upp á varnarleik og leikskilning. Það var leiðinlegt að ná ekki að klára tímabilið í Brasilíu, liðið komið í úrslitakeppni, en ég var búin að semja við Val og spennt að spila um sumarið heima. Þetta var mjög áhugaverð lífsreynsla og allt öðruvísi.“

Hætt en skórnir ekki alveg á hillunni

Eftir Brasilíu kom Dóra María heim í Val sem hafði þá aðeins fatast flugið og miklar breytingar orðið á leikmannahópnum. „Þegar ég kem heim sumarið 2012 var ég byrjuð að leiða hugann að því að leggja skóna á hilluna og sá jafnvel fyrir mér að það yrði mitt síðasta tímabil. Landsliðið kemst síðan í lokakeppni EM 2013 og ákveð ég því að taka annað ár sem urðu síðan tvö. Eftir tímabilið 2014 var ég alveg komin með nóg af fótbolta og ákvað að taka pásu. Ég vildi ekki vera með neinar yfirlýsingar og passaði mig á að tala um þetta sem pásu ef ske kynni að ég myndi vilja taka fram skóna aftur en mér leið samt eins og ég væri hætt. Ég naut lífsins mjög vel án fótboltans og prófaði hluti sem ég hefði ekki getað gert samhliða fótboltanum. Ólafur Brynjólfs tók við Valsliðinu árið 2016. Við vorum þá að vinna saman hjá Advania og hann dobblaði mig á nokkrar æfingar um vorið. Ég hafði verið í fótbolta með starfsfólki fyrirtækisins og fann að það var enn gaman í fótbolta. Það blundaði líka í mér að tímabilið 2014 hjá Val var ekkert sérstakt og það væri skemmtilegra að enda ferilinn ofar í töflunni. Ég fann að það blésu ferskir vindar á Hlíðarenda og það var eitthvað jákvætt og spennandi í gangi. Leikmenn eins og Margrét Lára og fleiri voru að snúa heim og ég fann mjög sterkt að mig langaði að taka þátt í að byggja liðið aftur upp.“

2017, slitið krossband og ekkert spilað

Árið 2017 var eftirminnilegt hjá Dóru Maríu en ekki endilega af góðu. „Árið 2017 átti að verða stórt ár, miklar væntingar og allt lagt í sölurnar. Valur var með frábært lið sem gekk vel á undirbúningstímabilinu og landsliðið á leið á sitt þriðja stórmót. Ég hins vegar slít krossband í leik með landsliðinu á Algarve Cup í mars og missi því af tímabilinu. Við vorum fjórar í Valsliðinu sem slitum krossband það tímabilið. Fyrst sleit Mist, svo ég, þá Elísa og loks Margrét Lára. Þetta var alveg lygilegt allt saman en að missa fjóra leikmenn úr byrjunarliðinu var mikil blóðtaka og erfitt fyrir liðið.“ sagði Dóra María og þetta er hreint ótrúleg frásögn.

Mynd frá 2019 sem fangar magnað afrek Valskvenna það ár með 5 af 6 stórum titlum ársins. Frá vinstri: Hallveig Jónsdóttir, Margrét Lára Viðarsdóttir, Íris Ásta Pétursdóttir, Guðbjörg Sverrisdóttir, Dóra María Lárusdóttir og Hildur Björnsdóttir. Ljósm. Guðlaugur Ottesen Karlsson.

Lengi að ná áttum eftir að pabbi féll frá

Faðir Dóru Maríu, Lárus Ögmundsson, féll frá árið 2018. Lárus var gegnheill Valsari, ávallt í stúkunni á leikjum með þeim systkinum, en eins og flestir Valsarar vita spilar bróðir Dóru Maríu, Sigurður Egill, með meistaraflokki Vals. Lárus heitinn var oftar en ekki með vasaútvarp með róandi tónlist til að vega á móti spennunni innan vallar. Þegar talið berst að missinum þá kemst Dóra María eðlilega aðeins við. „Pabbi greindist með krabbamein 2015. Hann var alltaf mjög hraustur þrátt fyrir veikindin en svo þegar meinið fer aftur að dreifa sér í lok árs 2017 fer allt að verða erfiðara. Hann bar sig hins vegar alltaf vel og kvartaði aldrei og gerðum við fjölskyldan okkur kannski ekki almennilega grein fyrir í hvað stefndi þó að hann hafi eflaust gert það sjálfur. Hann féll frá 5. júní 2018. Þennan dag breyttist lífið algjörlega og verður einhvern veginn ekki samt aftur en það tekur tíma að læra að lifa með breyttum raunveruleika. Þú heyrir á röddinni minni hvað ég á ennþá erfitt með að ræða þetta. Pabbi var alveg einstakur maður. Ég leit upp til hans í einu og öllu. Fyrir mér var hann fullkominn pabbi. Bæði hann og mamma voru miklir stuðningsmenn. Þegar mér gekk vel hafði hann einstakt lag á að finna eitthvað sem ég hefði getað gert betur, þó oft sagt með hæðnistón. Hann grínaðist t.d. með hvernig ég hoppaði oft upp úr tæklingum og hvernig ég varðist með rassinum. Hann kunni þetta jafnvægi, að ná mér niður þegar ég var hátt uppi en um leið að peppa mig þegar illa gekk. Hann þekkti mig vel og vissi nákvæmlega hvað ég þurfti að heyra hverju sinni. Pabbi missti ekki af mörgum leikjum en honum fannst samt oft stressandi að mæta á völlinn og var þess vegna alltaf með útvarpið í eyrunum með róandi tónlist eða einhvern spjallþátt á Rás 1. Hann fylgdist með öllu, alveg frá barnæsku og einnig var hann í stöðugu sambandi þegar ég bjó erlendis."

„Á þessum tíma þegar hann er hvað veikastur er ég í endurhæfingu eftir krossbandsslitið en ég hefði sennilega getað sinnt því betur. Ég held að huginn hafi verið annars staðar og ég hálf dofin. Eftir að hann dó átti ég oft erfitt með mig og á kafla fannst mér ég varla eiga heila hugsun eða sekúndu sem hann var ekki efst í huga mér. Það var líka skrýtið og erfitt að sjá mömmu skyndilega eina í stúkunni. Ég var ekki mikill þátttakandi þetta sumarið. Ég spilaði fyrstu mínúturnar um mitt sumarið og byrjaði fáa leiki. Ég átti ekki alvöru tímabil með liðinu fyrr en 2019," segir Dóra María einlægt. Henni er góðlátlega hrósað fyrir hlýja frásögn af miklum Valsara sem gott er að minnast.

Áhrif Péturs Péturssonar mikil

Árið 2018 urðu kaflaskil í meistaraflokki kvenna þegar núverandi þjálfari liðsins, Pétur Pétursson, tók til starfa. Hann hefur unnið algjört þrekvirki með liðið og hefur gert það að mikilli og sigursælli einingu sem hefur unnið fjölda bikara undanfarin ár. „Valur tók kannski smá áhættu með því að fá inn mann sem hafði enga reynslu úr kvennaboltanum. Hann var gömul goðsögn í boltanum og fannst mér þetta strax spennandi ráðning og í raun algjör snilld. Ég held það sé óhætt að segja að þessi áhætta hafi margborgað sig og mikið gæfuspor fyrir Val að fá hann inn í klúbbinn. Hann er klókur og frábær þjálfari en ekki síður hlýr og góður maður. Leikmenn hans finna sterkt fyrir því að hann er vakinn og sofinn yfir velferð liðsins. Hann vill leikmönnum allt það besta og leggur mikið upp úr flottri umgjörð í kringum í liðið. Hann er í þessu af lífi og sál og það er svo gaman að hafa svoleiðis þjálfara. Hann hefur fengið góða leikmenn til liðsins og þetta lið minnir á kvennaliðið í upphafi þessarar aldar. Pétur er einnig klókur þegar kemur að því að velja starfsteymi í kringum liðið. Hann myndaði geggjað teymi með Eiði þar sem þeir vógu hvorn annan vel upp. Það var einnig sterkt að fá Matta inn í aðstoðarþjálfun og svo núna síðast Öddu Baldurs. Ég er honum mjög þakklát fyrir stuðninginn í

Dóra María og Mist fagna Íslandsmeistaratitlinum 2022 af hliðarlínunni.

veikindum og fráfalli pabba. Ég hefði ekki getað verið með umhyggjusamari þjálfara í öllu því ferli. Hann gaf mér svigrúmið sem ég þurfti og sýndi mikinn skilning. Eftir meiðslin fannst mér ég aldrei ná sama líkamlega forminu og hnéð var alltaf að trufla mig. Hann áttaði sig á því að gamla konan þurfti stundum öðruvísi æfingaálag án þess að ég hafi óskað sérstaklega eftir því. Hann er mjög skynsamur þegar kemur að því að stýra æfingaálagi leikmanna og hann veit sem er að eitt hentar ekki alltaf öllum. Ég er mjög fegin að hafa dregið fram skóna aftur komin yfir þrítugt og náð þessum góða árangri í lok ferilsins og fengið að kynnast Pétri og hans góða teymi þó að það hafi kostað eins og eitt krossband," segir Dóra glettin.

Sigursæl lið borin saman

Dóra María spilaði síðustu leiki sína tímabilið 2021 og lauk þar með glæsilegum ferli með alls 389 mótsleikjum með meistaraflokki Vals. Getur hún borið saman gullaldarliðið frá því árin 2006–10 og svo þetta lið sem hún lék síðast með? „Það er mjög erfitt að bera þessi lið saman. Einhvern veginn var þessi sama tilfinning um að liðið væri ósigrandi komin á síðasta ári. Að vera í þannig liði er mjög gaman. Þetta eru svo mismunandi tímar, áður fyrr voru færri leikmenn að spila í atvinnumennsku svo allir bestu íslensku leikmennirnir voru að spila heima en núna eru mjög margar að spila úti. Á móti hefur kvennafótboltinn vaxið hratt og fleiri góðir leikmenn að koma upp. Að vinna tvöfalt tvö ár í röð og alla fimm titlana 2010 er erfitt að toppa. Hvort liðið núna nái að vinna fimm ár í röð er erfitt um að spá en vonandi. Liðið núna er á mjög góðum stað og ég á von á áframhaldandi góðum árangri."

Fjölhæf á vellinum

Dóra María hefur spilað ýmsar stöður á vellinum á sínum ferli, markaskorun hennar hefur verið mjög stöðug en vissulega skoraði hún færri mörk eftir að hún fór að spila aftar á vellinum. Hvar naut Dóra María sín best að spila? „Ég hef spilað nær allar stöður á vellinum. Í yngri flokkunum spilaði ég allar sóknarstöðurnar en mest á kanti. Í háskólaboltanum færist ég svo meira inn á miðjuna og ég held að það hafi verið í tíð Freysa hjá Val þar sem ég byrja að spila í holunni fyrir aftan „senterinn" en þá átti ég mín bestu ár. Ég spilaði „haffsent" þegar Þór Hinriksson tók tímabundið við liðinu eitt sumarið og ég spilaði í hægri bakverði á lokamóti EM 2013 svo ég hef prófað ýmislegt. Af þeim leikstöðum sem ég hef spilað á mínum ferli þá naut ég mín best í holunni fyrir aftan framherjann en eftir að hægjast fór á mér með aldrinum og eftir meiðsli fann ég mig mjög vel sem djúpur miðjumaður."

Landsliðið

Dóra María spilaði 114 A-landsleiki og upplifði að fara á stórmót. Hún ræðir þann feril einnig. „Tímarnir í kvennafótboltanum hafa breyst gríðarlega frá því að ég spilaði minn fyrsta landsleik 2003. Fyrstu árin mín í landsliðinu vorum við kannski að spila 4–5 leiki á ári og lítið um æfingaleiki. Það breytti miklu þegar Siggi Raggi tók við liðinu 2006 en hann var þá í fullu starfi hjá KSÍ. Öll umgjörð breyttist. Við fórum að fá fleiri leiki og betri aðbúnað. Að komast í fyrsta sinn á stórmót 2009 breytti síðan mjög miklu hjá sambandinu og samhliða því jókst umfjöllun og áhugi á liðinu. Uppgangurinn hefur verið mikill síðan. Eftir að karlaliðið komst inn á sitt fyrsta stórmót 2016 lærði sambandið enn frekar af þeirri umgjörð og það kom bara kvennaliðinu til góða. Ég hef trú á því að sambandið vilji gera vel í þessum efnum. Eftir að Guðni tók við sem formaður KSÍ voru laun kynjanna jöfnuð og margt horfir til betri vegar þó að eflaust megi enn einhvers staðar gera betur."

Valur stendur sig í jafnrétti kynjanna

Samtalið berst að Val í jafnréttismálum, sér í lagi hvað varðar meistaraflokka félagsins. Dóra María er sátt við það hvernig félagið hefur staðið að málum þar. „Valur hefur frá því ég man staðið flestum félögum framar hvað jafnrétti varðar þó að oft hafi þurfti að berjast fyrir ýmsum hlutum í gegnum tíðina. Ég man að Beta tók nokkrar barátturnar í gamla daga og eins hefur Pétur stundum þurft að standa upp fyrir okkur í seinni tíð. Ég tel samt umgjörð, aðbúnað, æfingatíma, keppnisferðalög og fleira í þeim dúr vera mjög sams konar á milli kynja. Launamunur er enn til staðar en það breytist vonandi með auknum áhuga á kvennafótboltanum og bættum árangri í Evrópukeppnum. Lengi má gott bæta," bætir Dóra við.

Lífið utan fótboltans

Dóra María er komin í nýtt stórt hlutverk, móðurhlutverkið. Það hefur byrjað vel að hennar mati. „Ég vissi alltaf að mig langaði í barn en ég var bara ekki viss hvenær. Svo margt sem mig langaði að gera áður en ég færi út í barneignir. Þegar í ljós kom að að ég væri orðin ófrísk gaf ég út að ég væri hætt. Mér fannst þetta ofboðslega góður tímapunktur fyrir mig að hætta. Sætt að enda ferilinn á góðum nótum og skilja við liðið á góðum stað. Mér fannst ljúft að ná síðan síðasta sumri í smá frelsi frá skuldbindingum og ná að eyða miklum tíma á golfvellinum áður en drengurinn mætti svo loksins 23. október. Hann lét aldeilis bíða eftir sér og er svokallaður síðburi, en ég gekk með hann í 42 vikur og 1 dag. Ég er mjög ánægð í þessu nýja hlutverki." Dóra María er í sambúð með Mist Edvardsdóttur, miðverði Valskvenna í knattspyrnu, og þær hafa nú stofnað fjölskyldu, en hvernig lágu leiðir þeirra saman? „Við höfum þekkst heillengi, fyrst í landsliðinu en fórum svo erlendis í atvinnumennsku á mis ef svo má segja. Hún kom til Vals þegar ég fór til Svíþjóðar og svo kom ég til baka þegar hún fór til Noregs. Leiðir lágu svo saman í Val, við vorum á sama

tíma í Háskóla Íslands og svo leiddi eitt af öðru. Við fluttum inn saman 2019.“

Er eitthvað líkt með fótbolta og móðurhlutverkinu að mati Dóru Maríu?

„Það er þá helst að meðgangan er eins og undirbúningstímabil og svo kemur bikarinn í lok níu mánaðanna. Má ekki líta á það þannig?“ Í dag erum við heima, hann er þriggja vikna, og það er sofið, drukkið og skipt á bleyju. Hann er ljúfur og rólegur“ segir Dóra viðbúin því að það geti breyst.

Hvað stendur uppúr á ferli Dóru Maríu Lárusdóttur?

„Það er gaman að hafa verið þátttakandi í uppgangi landsliðsins og eftirminnilegt að fara á stórmót. Ég get þó af einlægni sagt að það er Valsfjölskyldan sem stendur upp úr. Allt fólkið í kringum félagið; stuðningsmenn, leikmenn, stjórn, þjálfarar, sjálfboðaliðar. Þetta fólk fylgir inn í framtíðina. Ég tel mig heppna að alast upp í liði sem er stórveldi og sá aldrei ástæðu til að skipta um lið hér heima. Það eru sannkölluð forréttindi.“

Tveir þjálfarar sem höfðu áhrif

Á löngum ferli hefur Dóra María haft marga þjálfara sem allir hafa sína kosti og galla. Hún nefnir þó tvo þjálfara frá hennar fyrri árum þegar hún er spurð hvaða þjálfarar mótuðu hana hvað mest. „Það er alls ekki hægt að líta fram hjá Betu. Hún mótaði mig sem fótboltamann og karakter. Hún þjálfaði mig lengst af og ég á henni mikið að þakka. Freysi kemur líka í hugann. Hann kom ungur og ferskur inn í félagið og það hefur sýnt sig að hann er feyki góður þjálfari. Þau tvö höfðu mikil áhrif.“

Af hverju hefur Dóra lært mest?

„Ég hef lært mest af því að vinna saman í liði að settum markmiðum. Gildi liðsheildarinnar er ofar öllu. Fyrir mér eru það mikil sannmæli að enginn sé stærri en liðið. Oft er talað um að maður læri mest á mótlæti en í minningunni fannst mér ég og liðið alltaf þurfa að hafa frekar lítið fyrir hlutunum í gamla daga. Við vissulega æfðum ofboðslega mikið og vorum íþróttamenn og sigurvegarar í eðli okkar en ég man ekki eftir einhverjum mómentum eða miklu mótlæti sem mótaði mig. Að einhverju leyti er samt örugglega farið að fenna yfir hlutina enda langt um liðið. Ég lenti bókað í alls konar mótlæti sem ég lærði af þó að það standi mér ekki ofarlega í huga í dag. Ég get þó talað um að hafa lært af mótlætinu í seinni tíð bæði hvað varðar gengi í fótboltanum og meiðsli. Mér er t.d. minnisstætt hvað Pétri var tíðrætt um það væri erfitt að verja titil. Ég skildi það ekki hafandi unnið titilinn fimm ár samfleytt hérna áður. Þegar við urðum meistarar 2019 en svo ekki árið 2020 þá áttaði ég mig betur á hvað hann átti við og við lærðum mikið af því tímabili. Ég fann sterkt að hugurinn 2020 var ekki sá sami og árið áður, allir í liðinu fundu það. Við vissum því vel hvað þyrfti að gera til að vinna titilinn til baka 2021 og svo verja hann 2022. Ég hef einnig lært það á löngum ferli að það verður að muna að njóta lífsins og taka fótboltanum ekki alltof alvarlega. Mér hefur a.m.k. gengið best í fótboltanum þegar ég hef verið mátulega metnaðarfull. Auðvitað er mikilvægt að halda góðri rútínu og stunda heilbrigðan lífsstíl en það skipti máli fyrir mig að hafa einhver önnur áhugamál með fótboltanum.“

Dóra María og Mist alsælar með drenginn, þriggja vikna. Móðurhlutverkið er nýtt og krefjandi verkefni.

Næstu ár Dóru Maríu

Undir lok samtalsins liggur næst við að kanna hvað taki á næstu árum hjá Dóru Maríu. „Ég er að finna mig sterkt í móðurhlutverkinu og einbeiti mér að því næstu misserin. Hvað tekur svo við verður bara að fá að koma í ljós.“

Valsblaðið þakkar Dóru Maríu kærlega fyrir að veita innsýn í magnaðan feril og nýja spennandi tíma.

Stuð á kvennakvöldi Vals

Kvennakvöld Vals var haldið þann 14. október og hófst dagskráin á gleðistund í Fjósinu en síðan var haldið í hátíðarsal félagins og þangað mættu hátt í 200 konur á öllum aldri og skemmtu sér vel. Svali Björgvinsson sá um veislustjórn, Selma Björnsdóttir tók lagið og Andrea Jóns þeytti skífum langt fram á nótt. Myndirnar í opnunni segja meira en 1000 orð um stemninguna. Ljósm. Guðni Olgeirsson.

Vil sjá Val verða langstærsta félagið á Íslandi

Hilmar Starri Hilmarsson er 18 ára og leikur knattspyrnu með 2. flokki og meistaraflokki.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Hólmar Örn Eyjólfsson.
Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val? Mér líst mjög vel á yngri flokkana og gaman að sjá að ferskt og flott íþróttafólk á uppleið.
Fyrirmynd þín í fótbolta? Steven Gerrard 100% og Micheal Jordan i 2. sæti.
Draumur um atvinnumennsku í fótbolta? Það væri draumur að leika á Englandi.
Landsliðsdraumar þínir? Alla sem spila fótbolta í alvöru dreymir um að spila með landsliðinu.
Uppáhalds erlenda fótboltafélagið? Er Liverpool maður en finnst lika gaman að fylgjast með í Pourtsmouth FC.
Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Bara geggjaðir. Alltaf léttir á því og miklir stemningsmenn en líka kröfuharðir og láta menn ekki komast upp með neitt kjaftæði.
Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Ég er nú ekki mikill heimspekingur en mér finnst miklvægt að hafa skýr markmið, fylgja þeim og að vera agaður. Mæta á allar æfingar í öllum aðstæðum.
Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Mér finnst það sjálfsögð krafa að bæði kyn hafi sama aðgang að æfingabúnaði og að æfingaaðstæður séu þær sömu.
Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Vera dugleg sem félag að minna iðkendur á að bera virðingu fyrir öllum innan sem utan vallar og mikilvægt fyrir eldri iðkendur að vera fyrirmyndir þess.
Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Ég vil sjá Val verða langstærsta félag á Íslandi.
Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Þegar við urðum Íslandsmeistarar í körfubolta, sjaldan upplifað jafn mikla stemningu.
Hvaða áhrif hafði Covid-19 heimsfaraldur á líf þitt og einnig íþróttaiðkun? Bjó í Kanada þegar að Covid skall á þannig að það var smá erfitt. Maður gat ekkert æft og þurfti að hanga inni allan daginn. Til að byrja með var gaman að spila tölvuleiki allan daginn en það varð fljótt þreytt og maður fór að sakna þess að fara á æfingar. Maður kann að meta æfingar meira þökk sé Covid.
Besta bíómynd? Teiknimyndin *Cars*.
Besta bók? *Lord of the rings*.
Einkunnarorð? *YNWA*.
Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik, 1911.

Nám? Afreksbraut í MK.
Hvað ætlar þú að verða? Fótboltamaður.
Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Í fótbolta.
Af hverju Valur? Því það er best á Hlíðarenda.
Uppeldisfélag í fótbolta? Valur.
Frægur Valsari í fjölskyldunni? Reynir Leósson, Hallbera Guðný Gísladóttir og Jón Grétar Jónsson spiluðu öll með Val.
Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum? Þau hafa stutt mig gríðarlega mikið. Pabbi mætir á alla leiki sama hvar og hvenær og hjálpar til í félaginu.
Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Einar Steinn Kristjánsson, Mr. Olympia.
Af hverju fótbolti? Annað hefur aldrei komið til greina enda langskemmtilegast í fótbolta.
Eftirminnilegast úr boltanum? Þegar við í 2. flokki Vals urðum bikarmeistarar.
Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Fyrst og fremst sterk og góð liðsheild. Við ákvaðum að hafa gaman af því að spila fótbolta saman í stað þess að einblína á úrslit leikjanna.
Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Það var að vinna ekki deildina líka. Kemur næst.
Stærsta stundin á þessu ári? Að skora úr lokavítinu í bikarúrslitunum.
Markmið fyrir þetta tímabil? Verða Íslandsmeistarar.
Besti stuðningsmaðurinn? 4. flokkur Vals mætti alltaf með læti og fjör. Full rúta af strákum kom til Keflavíkur með sturlaða stemningu. Þeir eru með þetta á hreinu.
Erfiðustu samherjarnir? Benedikt Darri Gunnarsson og Bjarmi Kristinsson svo einhverjir séu nefndir.
Erfiðustu mótherjarnir? Fjölnir og ÍA.
Eftirminnilegasti þjálfarinn? Andri Fannar Stefánsson.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Sandra Sigurðardóttir.

Stoppum einelti og ofbeldi

Eva Stefánsdóttir er 17 ára og lék á árinu knattspyrnu með KH og er nú í meistaraflokki

Nám? Náttúrufræðibraut í Verzlunarskóla Íslands.
Hvað ætlar þú að verða? Atvinnukona í fótbolta og tannlæknir eftir ferilinn.
Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Að spila erlendis ásamt því að vera í námi.
Af hverju Valur? Besti klúbburinn, mikill metnaður og bestu vinkonur mínar eru í Val.
Uppeldisfélag í fótbolta? Víkingur.
Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum? Ég hef fengið ómetanlegan stuðning, mamma er mín helsta stuðningskona og hefur nánast fylgt mér í allar utanlandsferðir, hún mætir á alla leiki og öll mót og er virk í starfinu í Val.
Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Afi minn, Sigmundur Stefánsson og litla systir mín Freyja Stefánsdóttir.
Af hverju fótbolti? Var sett í fótbolta þegar ég var lítil og hafði strax mikinn áhuga og vissi að þetta væri eitthvað fyrir mig.
Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Gull í 100m spretthlaupi.
Eftirminnilegast úr boltanum? Ég mundi segja fyrsti leikurinn minn eftir krossbandsslitin eða fyrsti landsleikurinn.
Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? KH- lærdómsríkt en ekki úrslitin sem við vildum. Við stóðum samt alltaf saman sem lið og það var stutt í húmorinn og grínið en samt sem áður vorum við með fullan fókus á að ná markmiðum okkar.
Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? KH komst ekki upp í 1. deild.
Stærsta stundin á þessu ári? Valur, Íslands- og bikarmeistari í fótbolta kvenna.
Besti stuðningsmaðurinn? Mamma og pabbi.
Erfiðustu samherjarnir? Það getur verið erfitt að skora hjá Fanneyju Ingu í markinu, hún ver gjörsamlega allt. Kolbrá Una er líka óþolandi, hún hleypur endalaust og lætur mann aldrei í friði.
Erfiðustu mótherjarnir? Breiðablik.
Mesta prakkarastrik? Það eru ófá símaötin sem við vinkonurnar höfum tekið.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Sigríður Theódóra Guðmundsdóttir og Fanney Inga Birkisdóttir.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Kristján Hjörvar Sigurkarlsson.
Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val? Mér finnst þeir vera öflugir og það eru góðir hlutir í uppbyggingu á Hlíðarenda.
Fyrirmynd þín í fótbolta? Systurnar Elísa og Margrét Lára Viðarsdætur, ég lít mikið upp til þeirra þar sem þær eru báðar frábærar íþróttakonur og frábærar manneskjur, þær gefa mikið af sér innan sem og utan vallar. Einnig hugsaði ég mikið um Mist þegar ég var í endurhæfingu eftir krossbandaslit, hún er bara ótrúlegur leikmaður.
Draumur um atvinnumennsku í fótbolta? Spila með bestu liðum í heimi.
Landsliðsdraumar þínir? Spila yfir 100 A- landsleiki og skora þó nokkur mörk í þeim.
Hvað einkennir góðan þjálfara? Stundvís, metnaðarfullur og góður í samskiptum.
Uppáhalds erlenda íþróttafélagið? Arsenal.
Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Mér líst mjög vel á það, mér finnst líka frábært að Adda sé komin í þjálfarateymið.
Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Hafa trú á eigin getu, hugsa vel um sjálfan sig, nærast vel og sofa.
Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Það mættu t.d. fleiri mæta á kvennaleiki hjá félaginu. Hafa launin jöfn hjá kynjunum og gera konurnar sýnilegri.
Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Valur getur verið með fræðslu og fyrirlestra fyrir alla yngri flokka ásamt því að fylgjast vel með öllum iðkendum og stoppa strax leikmenn sem eru með óviðeigandi hegðun. Valur getur búið til átak sem heitir t.d. „stöðvum einelti og ofbeldi“ og hægt væri að búa til fræðslumyndband með leikmönnum úr öllum deildum í Val að koma með vel valin skilaboð.
Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Gera meiri stemningu í kringum leikina, m.a. með öflugri stuðningsmannasveit.
Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Meistaraflokkur kvenna með báða titlana sína. Titillinn í körfunni og meistaradeildin í handboltanum.
Hvaða áhrif hafði Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun? Það voru mikil viðbrigði að komast ekki á æfingar og skóla og detta úr rútínu en á móti kemur að í dag kann ég að meta það sem ég hef.
Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Vera með markvissa fræðslu, einstaklingsfundi reglulega og uppbyggilega gagnrýni. Góð samskipti eru mikilvæg.
Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Lýðræði er alltaf mikilvægt og með góðu samtali milli iðkenda og þjálfara ættu raddir þeirra að komast á rétta staði.
Besta bíómynd? *Dumb and dumber*.
Besta bók? *Ævisaga Michelle Obama*.
Einkunnarorð/Mottó? *Látið kappið aldrei bera fegurðina ofurliði*.
Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik Friðriksson 1911.

Íslands- og bikarmeistarar Vals í knattspyrnu kvenna 2022. *Aftasta röð frá vinstri: Mark Wesley Johnson styrktarþjálfari, Þórdís Elfa Ágústsdóttir, Mariana Sofia Speckmaier, Cyera Makenzie Hintzen, Lára Kristín Pedersen, Ásgerður Stefanía Baldursdóttir, Elín Metta Jensen, Bryndís Arna Níelsdóttir, Fanndís Friðriksdóttir, Gísli Þór Einarsson markmannsþjálfari og María Hjaltalín liðsstjóri. Miðröð frá vinstri: Pétur Pétursson þjálfari, Ásta Árnadóttir sjúkraþjálfari, Mikaela Nótt Pétursdóttir, Málfríður Anna Eiríksdóttir, Lillý Rut Hlynsdóttir, Mist Edvardsdóttir, Arna Sif Ásgrímsdóttir, Ásdís Karen Halldórsdóttir, Sigríður Theódóra Guðmundsdóttir, Matthías Guðmundsson aðstoðarþjálfari og Jón Höskuldsson form. kvennaráðs. Fremsta röð frá vinstri: Brookelynn Paige Entz, Anna Rakel Pétursdóttir, Sandra Sigurðardóttir, Elísa Viðarsdóttir fyrirliði, Fanney Inga Birkisdóttir, Sólveig Jóhannesdóttir Larsen, Þórdís Hrönn Sigfúsdóttir. Ljósmynd. Ruth Ásgeirsdóttir.*

Ótrúleg sigurganga meistaraflokka Vals undanfarin ár

Skýrsla stjórnar knattspyrnudeildar starfsárið 2022

Skipan stjórnar starfsárið 2022

E. Börkur Edvardsson formaður
Jón Höskuldsson varaformaður
Bragi G. Bragason ritari
Jón Gretar Jónsson meðstjórnandi
Rósa María Sigbjörnsdóttir meðstjórnandi
Hörður Gunnarsson meðstjórnandi
Davor Purucic meðstjórnandi
Hugrún Sigurðardóttir meðstjórnandi
Þorsteinn Guðbjörnsson meðstjórnandi

Starf stjórnar

Starf stjórnar var yfirgripsmikið, krefjandi og erilsamt að vanda enda rekstur knattspyrnuliða Vals umfangsmikið verkefni og kröfur miklar innan sem utan vallar. Stjórn fann verulega fyrir því að sífellt erfiðara er að fá sjálfboðaliða til starfa fyrir félagið og álagið á þá sjálfboðaliða sem fyrir voru var því talsvert meira en hefur verið og oftar en ekki vanþakklátt starf og sjálfboðaliðar fá litlar þakkir fyrir frá almennu stuðningsfólki Vals. Stjórnin vinnur að því alla daga að styrkja undirstöðurnar, bæta alla ferla starfsins til að forsenda sé til staðar að ná árangri. Ein stærsta áskorun sem félagið stendur frammi fyrir er að bæta aðstöðuleysi knattspyrnudeildar sem er farið að standa eðlilegri framþróun fótboltans fyrir dyrum og skerða daglega starfsemi allverulega og þá er bæði verið að tala um klefa meistaraflokka, lyftingaaðstöðu, skrifstofuaðstöðu, skógeymslur sem og útiaðstöðu.

Ótrúleg sigurganga meistaraflokka Vals undanfarin ár

2015 Bikarmeistarar karla
2016 Bikarmeistarar karla
2017 Íslandsmeistar karla
2018 Íslandsmeistarar karla
2019 Íslandsmeistarar kvenna
2020 Íslandsmeistarar karla
2021 Íslandsmeistarar kvenna
2022 Bikarmeistarar kvenna
2022 Íslandsmeistarar kvenna

Meistaraflokkur kvenna – Íslands- og bikarmeistar 2022 – Geggjað ár að baki

Meistaraflokkur kvenna hafði ekki heppnina með sér í Reykjavíkurmótinu 2022 þrátt fyrir að vinna alla leiki sína nema einn með miklum yfirburðum.

Meistaraflokkur Vals í knattspyrnu karla 2022. *Efsta röð frá vinstri: Hólmar Örn Eyjólfsson, Arnór Smárason, Sigurður Egill Lárusson, Patrick Pedersen, Jesper Juelsgard, Birkir Már Sævarsson og Arnór Ingi Kristinsson. Miðröð frá vinstri: Ólafur Jóhannesson þjálfari, Örn Erlingsson, liðsstjóri, Einar Óli Þorvarðarson, sjúkraþjálfari, Mark Johnson styrktarþjálfari, Orri Sigurður Ómarsson, Ólafur Flóki Stephensen, Bjarmi Kristinsson, Sverrir Þór Kristinsson, Sveinn Sigurður Jóhannsson, Guðmundur Andri Tryggvason, Rasmus Christiansen, Aron Jóhannesson, Helgi Sigurðsson, aðstoðarþjálfari, Kjartan Sturluson, markmannsþjálfari, Halldór Eyþórsson liðsstjóri og Haraldur Hróðmarsson aðstoðarmaður. Neðsta röð frá vinstri: Orri Hrafn Kjartansson, Tryggvi Hrafn Haraldsson, Lasse Petry Andersen, Frederik Schram, Haukur Páll Sigurðsson, Guy Smit, Ágúst Eðvald Hlynsson, Andri Adolphsson og Birkir Heimisson. Ljósm. Ruth Ásgeirsdóttir.*

Valur vann KR 12-0, Víking 3-0, Fram 11-0, Fjölni 11-0 en tapaði á heimavelli 0-2 fyrir Þrótti í leik sem fresta þurfti í hálfleik vegna snjókomu. Seinni hálfleikurinn var leikinn í Egilshöll nokkrum dögum síðar. Þá var liðið þegar tveimur mörkum undir og náði ekki að rétta sinn hlut. Liðið skoraði alls 37 mörk í fimm leikjum, fékk tvö á sig og endaði í öðru sæti mótsins, einu stigi á eftir sigurvegaranum. Ekki var úrslitakeppni í mótinu að þessu sinni. Markahæstar voru Bryndís Arna Níelsdóttir með 8 mörk og Ída Marín Hermannsdóttir með 6 mörk.

Valur vann sinn riðil í A-deild Lengjubikarsins með miklum yfirburðum. Vann liðið alla leikina fimm með markatölunni 23-0. Liðið vann Þrótt 6-0, Fylki 6-0, Aftureldingu 3-0, Þór/KA 7-0 og loks Keflavík 1-0. Markahæstar voru Ída Marín Hermannsdóttir með 6 mörk og Ásdís Karen Halldórsdóttir með 3. Elín Metta Jensen, Eva Stefánsdóttir, Sólveig Jóhannesdóttir Larsen, Elísa Viðarsdóttir og Þórdís Hrönn Sigfúsdóttir skoruðu 2 mörk hver. Í undanúrslitunum tapaði Valur fyrir Stjörnunni 3-0 og komst því ekki í sjálfan úrslitaleikinn þetta árið.

Í leik um *meistara meistaranna* vann Valur Breiðablik 4-2 eftir vítakeppni en markalaust var eftir venjulegan leiktíma. Mist, Ásdís Karen, Ída Marín og Elín Metta skoruðu úr sínum vítum og Sandra varði eitt víti.

Í Mjólkurbikarnum hóf liðið keppni í 16 liða úrslitum á Sauðárkróki þar sem Valur vann Tindastól örugglega 4-1. Í næstu umferð fékk Valur heimaleik á móti KR, fyrsta heimaleikinn í keppninni í tvö ár. Vann liðið KR 3-0 með mörkum frá Ásdísi Karen, Örnu Sif og Mist. Í undanúrslitunum vann Valur Stjörnuna örugglega 3-1. Mist skoraði fyrsta markið og Cyera Makenzie Hintzen næstu tvö. Þar með var liðið komið í bikarúrslit í fyrsta skipti í 10 ár en meistaraflokkur kvenna spilaði síðast úrslitaleik 2012 og tapaði þá naumlega 1-0. Í úrslitaleik Mjólkurbikarsins vann Valur Breiðablik 2-1 með mörkum frá Ásdísi Karen og Cyera Makenzie Hintzen. Valur var einu marki undir í hálfleik en sýndi mikla yfirburði í síðari hálfleik og þá komu mörkin tvö. Stóð liðið upp sem bikarmeistari í fyrsta sinn í 11 ár. Markahæstar voru Cyera Makenzie Hintzen með 4 mörk og Ásdís Karen með 3 mörk.

Bikarmeistaratitli fagnað á Laugardalsvellinum. Ljósm. Guðlaugur Ottesen Karlsson.

Fulltrúar yngri flokka standa heiðursvörð fyrir Íslandsmeistara kvenna. Ljósm. Guðlaugur Ottesen Karlsson.

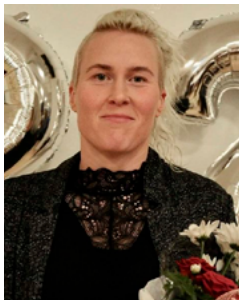
Lárus Sigurðsson formaður Vals (t.v.) og E. Börkur Edvardsson (t.h.) formaður knattspyrnudeildar Vals.

Þátttaka Vals í *Bestu deild kvenna* hófst 26. apríl þegar liðið tók á móti Þrótti. Vann Valur sannfærandi 2-0 sigur. Næst lá leiðin til Akureyrar 3. maí þar sem spila þurfti í Boganum vegna aðstæðna sem hvorki voru góðar úti né inni. Svo fór að Valur tapaði leiknum naumlega 2-1 og reyndist það eina tap liðsins í Bestu deild þetta árið. Vann Valur 13 leiki og gerði fjögur jafntefli, það er á móti ÍBV, Stjörnunni, Breiðablik og Selfoss. Öll jafnteflin komu á Origo-vellinum. Valur hafði nokkra yfirburði yfir önnur lið í deildinni í ár og var forysta liðsins nánast aldrei í hættu. Eftir umferðirnar 18 endaði liðið með 43 stig, sex stigum meira en Stjarnan sem náði öðru sætinu. Varð Valur Íslandsmeistari annað árið í röð og í þriðja sinn á síðustu fjórum árum undir stjórn Péturs Péturssonar þjálfara. Skoraði Valur 51 mark og fékk aðeins 10 mörk á sig eða innan við eitt mark í leik að meðaltali. Sandra Sigurðardóttir, sem stóð í marki Vals í 17 leikjum af 18, hélt markinu hreinu í 9 leikjum. Fyrir utan mörkin tvö í Boganum á Akureyri fékk Valur á sig eitt mark í átta leikjum. Markahæst var Cyera Makenzie Hintzen með 8 mörk. Anna Rakel Pétursdóttir skoraði mikilvægt mark á Selfossi í naumum 1-0 sigri Vals. Það sama gerði Arna Sif Ásgrímsdóttir í 1-0 sigri Vals á Breiðablik. Sú síðarnefnda var valin af leikmönnum deildarinnar besti leikmaður Bestu deildar kvenna. Þá fordæði Lára Kristín Petersen liðinu frá tapi á móti Selfossi í lokaumferð mótsins með jöfnunarmarki á 63. mínútu. Þannig kórónaði liðið frábæran árangur í deildinni og Bestu deildar skjöldurinn fór á loft í fyrsta sinn í sögu efstu deildar og það á Origo-vellinum, nema hvar! Stórglæsilegur og eftirtektarverður árangur kvennaliðsins.

Meistaraflokkur kvenna tók þátt í undankeppni Meistaradeildar UEFA með mjög góðum árangri. Lék liðið tvo leiki í Slóveníu 18. og 21. ágúst. Í fyrri leiknum vann liðið FC Hayasa frá Armeníu sannfærandi 2-0 með mörkum frá Cyera Makenzie Hintzen og Mariana Sofia Speckmaier. Í síðari leiknum vann Valur Shelbourne frá Írlandi mjög glæsilega 3-0 þar sem Valur yfirspilaði írska liðið frá fyrstu mínútu. Mörk Vals skoruðu, Cyera Makenzie Hintzen Sólveig Jóhannesdóttir Larsen og Elísa Viðarsdóttir. Með þessum frábæru sigrum komst Valur áfram í aðra umferð Meistaradeildar kvenna þar sem leikið var heima og heiman. Andstæðingur Vals var hið sterka lið Slavia Praha frá Tékklandi. Fyrri leikurinn var á Origo-vellinum 21. september. Sárt 1-0 tap varð niðurstaðan enda spilaði Valur góðan leik, sérstaklega í seinni hálfleik og fékk nokkur tækifæri til að skora í leiknum og snúa honum sér í hag, en markið kom ekki. Því var á brattann að sækja í Tékklandi þar sem liðið spilaði seinni leikinn við heldur daprar aðstæður á lélegum velli. Markalaust jafntefli varð niðurstaðan og þar með var Valur úr leik í Meistaradeild Evrópu. Voru það mikil vonbrigði enda hafði stefnan verið sett á að komast í riðlakeppina. Verður það án efa markmið næsta árs með spennandi og krefjandi verkefnum. **„Hold your horses."**

Aðalþjálfari liðsins var sem fyrr Pétur Pétursson. Aðstoðarmaður hans var Matthías Guðmundsson. Markmannsþjálfari var Gísli Þór Einarsson, sjúkraþjálfari var Ásta Árnadóttir og styrktarþjálfari Mark Wesley Johnson. Liðsstjóri var María Hjaltalín.

Nokkur breyting verður á leikmannahópi Vals. Ásgerður Stefanía Baldursdóttir leggur skóna á hilluna en hefur verið ráðin í þjálfarateymi liðsins. Er hún boðin velkomin til þeirra starfa. Dóra María Lárusdóttir, sem hætti fyrir tímabili, Elín Metta Jensen og Mist Edvardsdóttir eru hættar, sú síðastnefnda vegna meiðsla sem hún varð fyrir í fyrri leik Vals við Slavia Praha. Ída Marín Hermannsdóttir fór til náms í Bandaríkjunum á miðju tímabili en er áfram samningsbundin Val. Samningar Brookelyn Paige Entz og Mariana Sofia Speckmaier, sem komu til Vals fyrir byrjun Bestu deildarinnar, hafa ekki verið endurnýjaðir. Sama á við um Cyera Makenzie Hintzen sem nú



Sandra Sigurðardóttir.

Mist Edvardsdóttir.

Arna Sif Ásgrímsdóttir.

Ásgerður Stefanía Baldursdóttir.

Cyera Makenzie Hintzen.

Pétur Pétursson þjálfari og E. Börkur Edvardsson formaður knattspyrnudeildar fagna árangri kvennaliðsins. Ljósm. Guðlaugur Ottesen Karlsson.

Sjálfboðaliðum í knattspyrnudeild þakkað í lok tímabils fyrir vel unnin störf. Á myndinni eru Davor Puricic, Óttharr og Skúli Edvardssynir, Edvard Edvardsson, Guðlaugur Ottesen Karlsson, Leifur Á. Benediktsson og Arnór Óttharsson ásamt leikmönnum meistaraflokks karla.

spilar í Ástralíu. Markmennirnir Auður Scheving Sveinbjörnsdóttir og Aldís Guðlaugsdóttir hafa samið við önnur félög. Loks sagði Sólveig Jóhannesdóttir Larsen upp samningi sínum eftir tímabilið.

Meistaraflokkur karla – frammistaðan sár vonbrigði

Að vanda hófst undirbúningur fyrir nýtt tímabil 2022 strax að loknu Íslandsmóti 2021. Undirbúningurinn var litaður af Covid ástandinu í samfélaginu, þar sem enn voru einhverskonar samkomutakmarkanir. Þjálfarateymið breyttist lítillega frá árinu áður, í stað þeirra Srdjan „*Tufa*“ Tufegdzic aðstoðarþjálfara og Eiríks Þorvarðarsonar markmannsþjálfara komu þeir Helgi Sigurðsson og Kjartan Sturluson inn. Einnig kom Mark Johnson inn fyrir Jóhann Emil Elíasson styrktarþjálfara, en þeir Einar Óli Þorvarðarson sjúkraþjálfari og Haraldur Árni Hróðmarsson aðstoðarmaður voru enn á sínum stað. Sem fyrr sáu þeir Halldór Eyþórsson og Örn Erlingsson um liðsstjórn.

Breytingar urðu á leikmannahópnum milli tímabila, kvaddir voru þeir Hannes Þór Halldórsson, Kristinn Freyr Sigurðsson, Kaj Leo, Christian Köhler og Johannes Vall og inn komu þeir Aron Jóhannsson, Hólmar Örn Eyjólfsson, Guy Smit, Heiðar Ægisson, Orri Hrafn Kjartansson og Ágúst Eðvald Hlynsson. Eftir byrjun tímabils bættust svo þeir Frederik Schram og Lasse Petry í hópinn.

Reykjavíkurmótið hófst snemma í janúar og gekk vel og meistaraflokkur karla varð Reykjavíkurmeistari eftir úrslitaleik við KR á Origovellinum þar sem sigur vannst 4-1.

Farið var í æfingaferð til Tenerife í 9 daga þar sem æft var við frábærar aðstæður hjá Tenerife Top Training á La Caleta svæðinu.

Valur lenti í öðru sæti í sínum riðli í Lengjubikarnum en einungis efsta lið hvers riðils komst áfram í úrslitaleiki.

Besta deildin

Árið 2022 varð breyting á fyrirkomulagi efstu deild karla sem nú heitir Besta deildin. Leiknar voru 22 umferðir eins og áður og deildinni síðan skipt í tvennt eftir það, sex efstu í efri hluta og sex neðstu í neðri hluta. Þannig bættust við 5 leikir á hvert lið og því leiknar samtals 27 umferðir. Flestir eru sammála um að breytingin sé almennt til hins betra en þó þurfi að sníða af ýmsa vankanta eins og t.d. að byrja mótið fyrr, spila þéttar yfir sumarmánuðina og enda mótið í seinasta lagi 10. október.

Ekki þarf að fjölyrða um árangur liðsins á nýliðnu keppnisári sem var langt í frá að vera viðunandi miðað við væntingar, markmið og kröfu. Eftir taphrinu í júlímánuði var sú erfiða ákvörðun tekin að segja upp störfum aðalþjálfara liðsins, Heimi Guðjónssyni. Ráðinn var tímabundið eða út keppnistímabilið 2022, Ólafur Davíð Jóhannesson. Þegar tíma-

Valsfjölskylda og sjálfboðaliðar fagna Íslandsmeistaratitli kvennaliðsins: Frá vinstri. Arnór Óttharsson, Óttharr Edvardsson, E. Börkur Edvardsson, Edvard Edvardsson og Skúli Edvardsson. Ljósm. Guðlaugur Ottesen Karlsson.

Davor Purusic og Jón Höskuldsson.

bilið er skoðað í heild sinni þá var óvenju mikið um meiðsli leikmanna allt tímabilið. Sumir leikmenn náðu ekkert að leika með liðinu sökum þess og margir sem náðu einungis að spila hluta leikja.

Á lokahófi meistaraflokks karla var Fredrik Schram kosinn besti leikmaðurinn á tímabilinu og Orri Hrafn Kjartansson sá efnilegasti. Óskum við þeim innilega til hamingju.

Þrátt fyrir slakan árangur karlamegin þetta árið getur Knattspyrnufélagið Valur verið stolt af knattspyrnudeild félagsins en frá árinu 2015 hafa unnist stórir titlar á hverju einasta ári. Ekkert lið hérlendis getur státað af slíkri sigurhefð seinustu 8 ár.

Valur þakkar þeim leikmönnum sem hverfa frá okkur og óskar þeim velfarnaðar; Rasmus Christiansen, Sebastian Starke Hedlund, Andra Adolphssyni, Arnóri Smárasyni, Jesper Juelsgaard, Lasse Petry, Heiðari Ægissyni og Almari Ormarssyni.

Þjálfarateymi Vals karla fyrir næsta tímabil fullmannað.

Ljóst er að Valur þarf að bæta verulega í alla faglega umgjörð, ferla, mælingar og fjölga starfsgildum hjá meistaraflokkum sínum til að verða ekki eftirbátar annarra liða og viðhalda forystuhlutverki sínu. Nú þegar hefur verið ráðist í að bæta allt starf og teymi meistaraflokka eru fullmönnuð. Breytingarnar eru meðal annars gerðar til að samþætta starf 3. og 2. flokks og færa nær meistaraflokksumhverfinu og gera yngri leikmönnum kleift að æfa meira og færa þjálfara þessara flokka nær þjálfurum meistaraflokka fótboltans.

Arnar Grétarsson verður aðalþjálfari meistaraflokks karla. Arnar er margreyndur landsliðs- og atvinnumaður í knattspyrnu, lék með liðum eins og Glasgow Rangers, AEK Athens, KSC Lokeren og á 72 leiki með A-landsliði Íslands.

Eftir að knattspyrnuferlinum lauk tók Arnar við sem tæknilegur ráðgjafi hjá AEK Athens í Grikklandi og síðar sem yfirmaður knattspyrnumála hjá Club Brugge í Belgíu. Þjálfaraferill Arnars hófst hjá Breiðablik og síðar tók hann við liði Roeselari í Belgíu áður en hann tók við stjórnartaumum hjá KA.

Arnar býr yfir góðri menntun, hefur átt farsælan feril og hefur mikla reynslu sem mun skila sér í það metnaðarfulla starf sem er hjá Val og þær breytingar sem ráðist verður í.

Sigurður Heiðar Höskuldsson. Aðstoðarþjálfari. Siggi Höskulds sem er 37 ára gamall, þjálfaði Leikni frá árinu 2019 með eftirtektarverðum árangri. Siggi Höskulds er íþróttafræðingur, og er með A-gráðu þjálfaramenntunar frá KSÍ og er að taka UEFA pro frá KSÍ. Hann verður í fullu starfi hjá Val og mun koma að afreksþjálfun yngri leikmanna félagsins ásamt því að móta framtíðarstefnu knattspyrnudeildar með þeim Arnari Grétarssyni, þjálfarateymi meistaraflokks kvenna og Eysteini Húna Haukssyni yfirþjálfara.

Thomas Danielsen – (Personal Performance Coach) hefur verið ráðin til að sinna einstaklingsmiðaðri þjálfun og markmiðasetningu meistaraflokka knattspyrnudeildar ásamt því að vinna úr upplýsingum, greina og vinna upp úr þeim mælingum sem flokkarnir nota. Thomas hefur starfað hjá Danska Ólympíusambandinu og Sönderjyske Football Club ásamt því að vinna með fjölda afreksíþróttafólks.

Kjartan Sturluson. Markmannsþjálfari. Kjartan lék á sínum tíma yfir 130 leiki fyrir Val einnig 7 leiki fyrir A-landslið Íslands og varð Íslands- og bikarmeistari með félaginu. Kjartan er bæði með UEFA B þjálfara- og markmannsþjálfunargráðu.

Jóhann Emil Elíasson. Styrktar- og þolþjálfari. Jóhann Emil mun sjá um styrktar- og þolþjálfun hjá meistara-

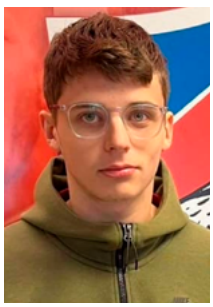
Bikarmeistarar Vals í knattspyrnu í 2. flokki karla 2022. *Efri röð frá vinstri: Hallgrímur Heimisson (þjálfari), Baldvin Friðriksson, Matthías Hildir Pálmason, Gustavo Gramata De Almeida, Steinar Gauti Dagsson, Ólafur Flóki Stephensen, Helbert Josua Catano Catano, Heimir Tjörvi Magnússon, Đjorđe Biberzic, Hilmar Starri Hilmarsson, Dagur Máni Ingvason, Húni Páll Gunnlaugsson, Víðir Jökull Valdimarsson, Rómeo Johnsen, Baldur Karl Björnsson, Leon Einar Pétursson (þjálfari). Neðri röð frá vinstri: Óðinn Freyr Óðinsson, Bjarki Snær Sigurðsson, Eyþór Örn Eyþórsson, Kristján Hjörvar Sigurkarlsson, Davíð Steinn B Magnússon, Thomas Ari Arnarsson, Snorri Már Friðriksson, Kristján Sindri Kristjánsson og Sverrir Þór Kristinsson. Neðsta röð frá vinstri: Friðrik Óskar Reynisson, Benedikt Darri Gunnarsson (fyrirliði), Bjarmi Kristinsson (vara-fyrirliði).*

flokkum, hjá yngri leikmönnum félagsins og samhliða því sinna greiningarvinnu fyrir flokkana. Jóhann Emil er með B.Sc. menntun í íþróttafræðum. Hann stofnaði Spörtu heilsurækt áður en hann hóf störf hjá Val árin 2016–2021.

Einar Óli Þorvarðarsson. Sjúkra- og styrktarþjálfari. Einar Óli hefur verið sjúkraþjálfari meistaraflokks karla frá árinu 2016. Einar Óli útskrifaðist frá Háskóla Íslands árið 2010 með B.Sc. gráðu í sjúkraþjálfun. Einar Óli hefur menntun á sviði þjálfunar en hann tók einkaþjálfunarréttindi árið 2005.

Ásgeir Þór Magnússon. Læknir meistaraflokka. Ásgeir Þór er fyrrverandi leikmaður Vals. Ásgeir Þór fór í læknisfræðinám í Jessenius Faculty of Medicine sem er virtur læknaskóli í Mið-Evrópu. Í dag er Ásgeir að sérhæfa sig í bæklunarskurðlækningum á Landspítalanum. Hann hefur einnig sinnt læknisstörfum fyrir yngri landslið Íslands.

Hákon Ernir Haraldson. Greiningarvinna. Hákon hefur lokið námskeiði „Certificate in Technology and Science Applied to Sport“ frá Barcelona Universitas. Hákon er íþróttafræðinemi við Háskólann í Reykjavík, hann hefur spilað fyrir alla yngri flokka Vals.



Einnig er stefnt á að fá næringarfræðing fyrir meistaraflokka knattspyrnudeildar.

2. flokkur karla – Stórkostlegt ár að baki hjá strákunum og magnað afrek hjá þjálfurum liðsins

Hallgrímur Heimisson og Leon Pétursson tóku við sem þjálfarar 2. flokks karla í mars 2022. Markmið flokksins voru skýr sem lutu að því að komast upp í A- deild sem væri þá í fyrsta skipti í mörg ár sem flokkurinn spilaði þar og komast alla leið í bikarkeppninni.
Æfingamarkmiðið var að búa til umhverfi og setja viðmið sem næst meistaraflokki karla. Þjálfarar flokksins lögðu mikla áherslu á sterka liðsheild og jákvætt andrúmsloft og í keppnisleikjum var markmiðið að búa til sterka umgjörð og spila sem flesta leikina á aðalvelli félagsins Origo- vellinum.

Sumarið 2022

Keppnistímabilið 2022 gekk mjög vel og góður árangur náðist innan sem utan vallar, flokkurinn vann sér sæti í A- deild að ári og urðu bikarmeistarar. Sterk liðsheild einkenndi leik liðsins, agaður

Útskrift hjá 2. flokki Vals í knattspyrnu haustið 2022 í Fjósinu en þar var þeim þakkað fyrir samveruna og sitt framlag til yngri flokka félagsins. *Frá vinstri: Óðinn Freyr Ásgeirsson, Thomas Ari Sigtryggsson, Húni Páll Gunnlaugsson, Matthías Hildir Pálmason, Baldvin Friðriksson, Gísli Eggertsson, Benedikt Darri Gunnarsson, Romeó Johnsen og Bjarki Snær Sigurðsson.*

varnaleikur og hraður sóknarleikur og skoruðu strákarnir 47 mörk en fengu einungis á sig 19 mörk í 18 leikjum á Íslandsmótinu.

Þegar tveir leikir voru eftir af Íslandsmótinu var ljóst að strákarnir þyrftu tvö stig til þess að fara upp um deild. Fyrri leikurinn var við sterkt lið KA á Akureyri sem voru einnig að berjast um að fara upp um deild. Leikurinn endaði 0-0 í æsispennandi leik þar sem liðin brenndu bæði af víti og mörgum dauðafærum. Niðurstaðan þýddi að strákarnir þurftu stig úr síðasta leik sínum sem var við Breiðablik.

Strákarnir lentu undir 0-1 sem var hálfleiksstaðan en mættu fílefldir til leiks í þeim síðari og sýndu mikinn karakter og skoruðu tvö mörk undir lok leiksins og sigurinn var þeirra. Gríðarlegur fögnuður braust út enda sæti í A-deild að ári staðreynd.

Drengirnir spiluðu úrslitaleik í bikarkeppni KSÍ við lið Keflavíkur og var leikurinn háður í Keflavík 30. okóber og var stúkan þéttsetin af Valsstuðningsfólki og þess má geta að 4. flokkur Vals mætti með rútu til að styðja sína menn.

Keflavík komst yfir í leiknum en Thomas Ari jafnaði leikinn og var staðan 1-1 eftir venjulegan leiktíma. Thomas Ari var síðan aftur á ferðinni í framlengingunni og kom okkur 1-2 yfir. Keflavík náði síðan að jafna metin og því var ljóst að vítaspyrnukeppni þurfti að ráða úrslitum leiksins. Í vítakeppninni skoruðu bæði lið úr fjórum spyrnum og því þurfti að fara í bráðabana. Keflavík klúðraði sinni spyrnu þar og var það miðvörðurinn Hilmar Starri sem gat tryggt okkur bikarmeistaratitilinn. Hann gerði það og Valur varð bikarmeistari 2022. Ótrúlegt ár sem enginn engin mun gleyma og nú skal stefnan sett á Íslandsmeistaratitilinn.

Fimm Valsarar í U19 fyrir undankeppni EM, þær Eva Stefánsdóttir, Fanney Inga Birkisdóttir, Hildur Björk Búadóttir, Mikaela Nótt Pétursdóttir og Sigríður Theódóra Guðmundsdóttir.

KH/2. flokkur kvenna.

KH tók þátt í Lengjubikarnum þar sem leiknir voru fimm leikir. Liðið varð í þriðja sæti í C- deild með níu stig, aðeins einu stigi frá öðru sætinu sem hefði skilað liðinu í úrslitakeppnina. Liðið vann þrjá leiki en tapaði tveimur. Markatalan 12-16. Markahæst varð Valgerður Gríma Sigurjónsdóttir með sex mörk.

Í Mjólkurbikarnum féll liðið úr keppni í fyrstu umferð eftir tap á Hornafirði fyrir Sindra 4-3. Mörk KH skoruðu Bryndís Eiríksdóttir, Glódís María Gunnarsdóttir og Guðrún Birna Eyþórsdóttir.

Árangur liðsins í 2. deild Íslandsmótsins var undir væntingum þar sem liðið endaði í 6. sæti í 12 liða deild með 13 stig. Liðið vann aðeins fjóra leiki, gerði eitt jafntefli en tapaði alls sex leikjum. Markatalan var 32-27. Liðið vann einn leik í úrslitakeppni sex efstu liða í deildinni og bætti því aðeins við sig einum sigri og þremur stigum. Lokaniðurstaðan varð því 16 stig og markatalan 39-48.

Þjálfarar voru Sigurður Þ. Sigurþórsson og Magnús Haukur Harðarson. Magnús Haukur og Sigurður láta af störfum og eru þeim færðar bestu þakkir fyrir störf sín.

Þakkir

Valur þakkar þeim þjálfurum sem nú hverfa á braut, Heimi Guðjónssyni, Helga Sigurðssyni, Haraldi Hróðmarssyni og Mark Johnsson. Óla **okkar** Jó þökkum við sérstaklega vel fyrir að hafa stigið inn á erfiðum tíma og tekið við liðinu á miðju tímabili, hann hverfur þó ekki á braut heldur verður ráðgjafi í fagráði sem er okkur ómetanlegt. Sérstakar þakkir fær Jóhann Ingi Gunnarsson fyrir ánægjulegt samstarf á nýliðnu keppnistímabili. Jafnframt þakkar stjórn knattspyrnudeildar helstu samstarfsaðilum fyrir ánægjulegt og gifturíkt samstarf, stuðningsmönnum, starfsfólki Vals og öllum þeim mikilvægu sjálfboðaliðum sem halda starfinu gangandi en án þeirra væri félagið fátækt.

Sérstakar þakkir fá fráfarandi framkvæmdarstjóri Vals, Sigurður K. Pálsson sem reyndist félaginu stoð og stytta á erfiðum Covid tíma og engin veit hvað átt hefur fyrr en misst hefur. Innilegt þakk-

Gaman hjá stelpunum í 6. flokki kvenna á Króksmótinu 2022.

Fjórar hressar stelpur í 6. flokki saman á Símamótinu í Kópavogi.

læti færum við þeim Grími Sæmundsen og Helga Magnússyni fyrir stuðning, hvatningu og brennandi ástríðu fyrir Knattspyrnufélaginu Val og þeim sem veljast til stjórnar og starfa hverju sinni fyrir félagið.

Lokaorð

Metnaður og væntingar okkar Valsmanna til meistaraflokka félagsins er ávallt og réttilega mikill, enda viljum við eiga meistaraflokka sem berjast um titla í öllum keppnum. Við höfum fulla trúa á því að meistaraflokkur karla í knattspyrnu muni standa undir þessum væntingum á næstu árum og halda áfram að skrifa þá glæstu titlasögu sem vísað var til hér fyrr.

Áfram Valur.

Börkur Edvardsson formaður knattspyrnudeildar

Yngri flokkar

8. flokkur kvenna. (Sossa, Sunna, Tinna, Helga og Steinunn)

Í flokknum voru 51 stelpa, mest með sex lið á þeim mótum sem farið var á. Helstu markmið flokksins var að hafa gaman og gleðjast. Við erum að vinna með að kynnast Hlíðarenda, boltanum og læra að verða Valsari. Tókst mjög vel og stelpurnar farnar að þekkja Valslögin og umhverfi sitt. Hópurinn gerði margt félagslega, s.s. sund, páskabingó, pylsupartý, jólaæfing og jólastund þar sem Þorgrímur Þráinsson kom og las upp úr bók sinni. Pizzupartý, bangsaæfing, öskudagsæfing, búningaæfing, *hrekkjavökuæfing* og blöðruæfing. Meistaraflokksleikmenn kíktu í heimsókn á tímabilinu, Elín Metta, Elísa, Málfríður og Sandra komu og kenndu margt og voru stelpurnar duglegar að spyrja spurninga. Tóku þátt í fjórum mótum á þessu tímabili: *Krónumót HK*, *Cheerios mót Víkings*, Símamót Breiðabliks, *Hamingjumót Víkings*.

8. flokkur karla (Addi Sverris)

Helstu markmið var að fara yfir helstu reglur leiksins, hvernig á að haga sér í hópíþrótt, efla hreyfiþroskann með fjölbreyttum æfingum þar sem samspil hreyfinga situr i fyrirrúmi og um leið byrja á að kenna þeim grunntækni fótboltans. Gekk mjög vel enda drengirnir gríðarlega áhugasamir og duglegir að mæta á æfingar. Gleði og áhugi einkenna hópinn. Mikilvægt fyrir þjálfara og foreldra að kenna strákunum rétta hegðun i hópíþróttum, t.d. sýna félögunum virðingu og kurteisi, vera hvetjandi og góðir við hvern annan. Þannig er hægt að búa til góða liðsheild sem skilar sér í betri árangri og áhuga. Það besta við flokkinn er að þeir láta aldrei kappið bera fegurðina ofurliði. Eru gríðarlega jákvæðir og duglegir að mæta á æfingar. Farið var á nokkur mót yfir tímabilið. Þar má nefna helst *Krónumót HK* í nóvember, *Jakó mót ÍR* í mars, *Mjólkurbikarmót Fylkis* og *TM- mót stjörnunnar* í apríl, *Cheerios mót Víkings* í maí, *Norðurálsmót ÍA* í júní og *Hamingjumót Víkings* í ágúst. Það var virkilega gaman að sjá hvað strákarnir höfðu tekið miklum framförum eftir því sem leið í á tímabilið og voru ávallt félaginu til sóma.

7. flokkur kvenna (Sossa, Sunna, Kolbrá, Jakobína og Selma)

Í flokknum voru 31 stelpa, mest 6 lið á þeim mótum sem farið var á. Góður andi var í hópnum og samheldnin mikil. Gullskeið leikmanna er í kringum 8–10 ára aldur og eru þessir leikmenn því með mikið forskot. Framfarir voru miklar og gleðin alltaf til staðar. Sannur Valsandi réð alltaf ríkjum. Helstu markmið flokksins var að hafa gaman og gleðjast og vinna í grunnþáttum fótboltans. Gerðu margt saman félagslega, s.s. sund, jólaæfing og jólastund þar sem Þorgrímur Þráinsson kom og las upp úr bók sinni og fórum saman á landsleik hjá kvennalandsliði Íslands. Meistaraflokksleikmenn kíktu í heimsókn til okkar á tímabilinu, Elín Metta, Elísa, Málfríður og Sandra komu og kenndu margt og voru stelpurnar duglegar að spyrja spurninga. Tóku þátt í 6 mótum á þessu tímabili: *Krónumót HKTM Stjarnan, Cheerios mót Víkings, Keflavíkur mótið, Símamót Breiðablik og Hamingjumót – Víkinni*.

7. flokkur karla

Markmiðin eru ánægjulegar æfingar þar sem allir eru jafn mikilvægir óháð getu, auka áhuga á íþróttinni og umgjörð, auka skilning og þekkingu á leiknum, samheldni og jákvæðni, að læra að vera á æfingu og þátttaka í sem flestum mótum til að bæta upp fyrir Covid tímabilið. Þegar þjálfarar ásamt frábærum foreldrum vinna saman með hæfileikaríkum krökkum og góðu skipulagi þá gerast ótrúlegir hlutir. Einkenni hópsins var virðing, samheldni og viljinn til að læra sem sást á fótboltamótunum. Þegar nýr árgangur byrjar, þá byrjum við að sýna þeim gildi Vals, Kapelluna, Fjósið, kynna fyrir starfsmönnum (Dóri/Sjonni/Risto) og alla bikaraskápana ásamt stóra bikaraherberginu. Þegar illa viðraði í vetur var farið í leiki, spjall og horft á video. Í sumar var pizzuveisla, grillaðir hamborgarar þegar EM var í sumar ásamt alls konar hittingum hjá liðum eftir mót. Skemmtilegast er að svala forvitni strákanna á æfingum, sjá þá læra af mistökum og kynnast framtíð Vals. Engin bikarmót eru í 7. flokki en mikil bæting var hjá liðunum og hápunkturinn að fara á *Norðurálsmótið* á Akranesi þar sem 6 lið tóku þátt í frábæru veðri á „Flórídaskaganum."

6. flokkur kvenna

Helstu markmið fyrir tímabilið var að búa til flotta karaktera, liðsmenn og góðar fótboltastelpur. Fótboltaáherslurnar voru grunntækni, sendingar og móttökur, skot,

4. flokkur kvenna í flugstöðinni á leið til Danmerkur á knattspyrnumót sumarið 2022.

grunnstaða í varnarleik og fleira. Vel gekk að framfylgja markmiðunum. Stelpurnar náðu góðum árangri í sumar og urðu betri karakterar og liðsmenn þegar á leið. Það sem einkennir þennan hóp er að þetta eru metnaðarfullar og áhugasamar stelpur. Þær eru miklir orkuboltar sem er virkilega gaman að þjálfa. Það breytir engu hvort þær voru í liði 1 eða liði 5. Áhersla var lögð á að allar stelpur mættu á réttum tíma á æfingar, hjálpuðu að ganga frá saman eftir æfingar og sýndu þjálfurum virðingu þegar þeir töluðu o.s.frv. Það skemmtilega við flokkinn er hversu góður hann er á landsvísu en samt hvað þær eru tilbúnar að leggja á sig til þess að verða enn betri. Tímabil stelpnanna var einstaklega gott í alla staði. Það gekk hrikalega vel hjá öllum liðum. Við fórum á 8 mót yfir árið og öll liðin unnu flesta sína leiki yfir allt árið. Þrjú stærstu mótin sem við fórum á yfir sumartímann voru *Króksmótið*, *Selfossmótið* og *Símamótið*. Lið 1 vann *Króksmótið* eftir að hafa sigrað alla leikina í mótinu. Öll lið unnu síðan til verðlauna á *Selfossmótinu*. Á *Símamótinu* fóru öll lið í undanúrslit, en lið 1 og lið 3 fóru í sjálfan úrslitaleikinn. Bæði lið höfnuðu í 2. sæti eftir hetjulega baráttu. Yfirleitt 4–5 lið á mótunum.

6. flokkur karla (Jóhann Páll)

Markmið er að búa til stóran og öflugan kjarna af áhugasömum fótboltadrengjum og miklum Völsurum. Það sem einkennir hópinn er klárlega mikill íþróttaáhugi, drengirnir eru duglegir að mæta í stúkuna hjá meistaraflokkum félagsins sem og duglegir að leika sér í fótbolta, handbolta eða körfubolta á Hlíðarenda. Það skemmtilegasta við flokkinn er krafturinn í drengjunum en þegar einhver þeirra er nálægt er gjarnan mikið fjör.

5. flokkur kvenna (Arna Sif)

Markmið flokksins var að bæta alla leikmenn flokksins og búa til umhverfi þar sem stelpurnar njóta þess að æfa og spila fótbolta. Mjög vel gekk að ná markmiðunum. Stelpurnar voru duglegar að mæta á æfingar og nutu þess að æfa. Framfarirnar voru miklar og það var hrikalega gaman að fylgjast með þeim dafna og vaxa í allt sumar. Áhugi, metnaður og gleði einkenna hópinn. Áhersla á að vinna saman og skilja að til að ná því besta fram úr liðinu þyrfti að standa saman. Enginn er stærri en liðið. Fengum frábæran fyrirlestur um liðsfélaga og unnum mikið með setninguna „hvernig hjálpa ég liðinu mínu“? Þetta eru ótrúlega skemmtilegar og flottar stelpur með mikinn vilja til að læra og verða betri. Flokkurinn tók þátt í *Reykjavíkurmótinu*, *Íslandsmótinu*, *TM mótinu í Eyjum* og *Símamótinu*. Heldur fámennur flokkur í ár en voru með tvö lið skráð á öllum mótum og stundum var erfitt að ná í tvö lið. Fengum góðan styrk frá 6. flokki og þær stóðu sig allar mjög vel. Reykjavíkurmótið gekk mjög vel hjá báðum liðum. Við vorum í A-deild á Íslandsmótinu og úrslitin voru allskonar en framfarirnar miklar. Bæði lið stóðu sig svo mjög vel á *TM-mótinu* og *Símamótinu*. Sigrar, jafntefli og töp en mikil leikgleði og liðsheild.

5. flokkur karla

Markmiðið var að bæta knattrak, sendingar, skottækni og grunn í varnarleik og sóknarleik hjá leikmönnum. Það var verið að þróa tækni, taktík, líkamlega og sálræna hluti leikmanna þar sem 5. flokkur er mjög mikilvægur flokkur til að bæta sig, taka framförum og móta sig sem leikmann. Vel gekk að ná markmiðunum, leikmenn stóðu sig vel á æfingum og í leikjum og bættu sig í öllum þáttum jafnt og þétt í gegnum tímabilið. Keppnisskap og vilji til þess að bæta sig einkenna hópinn. Flokkurinn var með Pizzahitting og fóru saman á leiki og svo hélt hann eins konar þjóðfund þar sem þeir settu sér sínar eigin hegðunarreglur. Fjölbreyttur hópur sem á það sameiginlegt að vilja verða betri í fótbolta. Öll liðin tóku þátt í *Reykjavíkurmótinu* um veturinn og *Íslandsmótinu* í sumar ásamt *N1-mótinu* á Akureyri. Liðunum gekk misvel í öllum keppnum og voru úrslitin yfirleitt ekki góð en frammistaða og framför leikmanna var sjáanleg og verða komandi tímabil spennandi. Mikil bæting varð hjá öllum leikmönnum. Keppnisskapið hjá leikmönnum og ástríðan fyrir íþróttinni vantar svo sannarlega ekki og er framtíðin björt.

4. flokkur kvenna

Helstu markmið voru að iðkendur myndu aðlagast að spila á heilum velli þar sem stór hluti flokksins voru á yngra ári og þar með að spila á stórum velli í fyrsta sinn. Einnig voru önnur markmið eins og hvernig við vildum vera sem lið bæði innan og svo utan vallar sem liðsheild líka, því við erum öll Valur, þá hvernig fótbolta við vildum spila þar sem við lögðum upp með að flokkurinn yrði vanur því að halda í boltann innan liðsins. Gekk vel, sérstaklega eftir því sem leið á tímabilið flokkurinn spilaði skemmtilegan fótbolta og tók miklum framförum sem einstaklingar og lið yfir allt tímabilið. Gleði, metnaður og vilji til

Glódís María Gunnarsdóttir og Kolbrá Una Kristinsdóttir voru á árinu valdar í æfingahóp hjá U16 ára landsliðinu.

Reykjavíkurmeistarar í 3. flokki í knattspyrnu 2022. *Efri röð frá vinstri: Jakobína Jónasdóttir, Glódís María Gunnarsdóttir, Laufey Halla Sverrisdóttir, Kolbrá Una Kristinsdóttir, Selma Dís Scheving, Ágústa María Valtýrsdóttir, Rihane Aajal, Ingibjörg Ragnarsdóttir, Hafdís María Einarsdóttir og Magnús Harðarson þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Dharma, Kolbrún Káradóttir, Ísold Þóridóttir, Tinna Guðjónsdóttir, Steinunn Hróarsdóttir, Ísey Heiðarsdóttir og Iðunn Gróa Sigtryggsdóttir.*

Guðrún Hekla Traustadóttur og Kolbrún Arna Káradóttir voru í haust valdar í æfingahóp U16 ára landsliðsins.

að læra einkenna hópinn. Fórum yfir hvernig við tölum við liðsfélagana og styðjum hver aðra og svo högum okkur innan æfinga og utan þeirra. Alltaf reynt að taka reglulega einhvern félagslegan hitting hvort sem það er að hittast í pizzuveislu í Valsheimilinu eða eitthvað annað. Einnig hvattir til þess að mæta a leiki meistaraflokka Val og einkum styðja og horfa á fyrirmyndir sínar í meistaraflokki kvenna sem urðu Íslands- og bikarmeistarar. Tóku þátt í *Reykjavíkurmótinu* yfir veturinn þar sem spilamennska og svo árangur með því varð alltaf betri og betri eftir sem leið á veturinn. Yfir sumarið var Íslandsmótið og hélt stígandi spilamennsku beggja liða flokksins áfram og endaði annað af tveimur liðum flokksins efstar í sínum riðli á Íslandsmótinu. Svo var í byrjun ágúst farið í keppnisferð til Danmerkur á mót sem haldið var í litlum bæ sem heitir Spjald. Byrjað var samt á stoppi í Kaupmannhöfn og farið í tívolíið sem vakti mikla lukku og var ferðin í heild sinni einkar skemmtileg og hápunktur sumarsins má segja. Árangur á mótinu var með mikilli prýði og stóðu stelpurnar sig mjög vel og var annað liðið af tveimur til að mynda hársbreidd frá að spila til úrslita í sínum aldursflokki á mótinu.

Tómas Johannessen var á árinu valinn til þátttöku með U16 á UEFA Development.

4. flokkur karla (Sveinn Þorkell)

Markmiðið var efla liðsandann og leikfræði hópsins og einstaklinga og sæmilega gekk að ná þeim. Léttir og skemmtilegir strákar og hópurinn er að verða mjög samheldinn og allir eru að reyna sitt besta til að hjálpa liðsfélaganum. Lögð áhersla á jákvæða leiðtoga óháð fótboltalegri getu og við komum fram við hvern annan og starfsfólk Vals af virðingu.

Frábær hópur af ólíkum karakterum sem eru í fótbolta á sínum forsendum og njóta þess að vera hluti af Val. Ásættanlegur árangur þar sem við erum meðal tíu bestu liða landsins þrátt fyrir að vera líkamlega aðeins á eftir mörgum liðum á okkar aldri og við erum að sýna framfarir í öllum liðum hjá okkur.

3. flokkur kvenna

Markmiðið var að búa til liðsheild og bæta sig sem knattspyrnukonur og gekk það vel, frábær liðsheild þrátt fyrir nokkur alvarleg meiðsli í hópnum. Stöðum saman og gerðum vel. Liðsheild og gleði einkenna hópinn og góð samskipti er lykillinn. Stelpurnar hafa vilja í að gera vel svo eru þær allar einstakar á sinn hátt.

3. flokkur karla

Markmiðið var að leikmenn héldu áfram að þróast og bæta sig sem knattspyrnumenn og var stefnan sett á að berjast um alla bikara sem voru í boði. A- liðið vann sig upp um tvær deildir á tímabilinu og endaði að lokum í 5. sæti á Íslandsmótinu, en KSÍ breytti fyrirkomulagi Íslandsmótsins í ár og var spilað í þremur lotum og byrjaði flokkurinn í riðli þrjú en vann sig upp í efstu deild. Í Reykjavíkurmótinu var svo A- liðið í öðru sæti, aðeins stigi á eftir sigurvegurunum. B- liðið byrjaði tímabilið erfiðlega en eftir lærdómsríka ferð til Helsinki þar sem þeir unnu sinn flokk á Helsinki Cup, komu stigin í hús og enduðu þeir að lokum með 18 stig í 6. sæti síns riðils. Í hópnum eru margir efnilegir knattspyrnumenn, drengirnir eru mjög metnaðarfullir og hafa náð að búa til nokkuð þéttan hóp. Í sumar fór hópurinn saman í keppnisferðalög til Akureyrar og Finnlands. Í haust hefur hópurinn svo farið saman í bíó. Mjög metnaðarfullur hópur, en einnig margir húmoristar og alltaf stutt í gleðina.

Thomas Ari Arnarsson handhafi Lollabikarsins.

Kvennalið meistaraflokks KH í knattspyrnu 2022. *Efri röð frá vinstri: Arngunnur Kristjánsdóttir, Karen Guðmundsdóttir, Íris Pálsdóttir, Valgerður Gríma Sigurjónsdóttir, Snæfríður Eva Eiríksdóttir og Embla Karen Jónsdóttir. Neðri röð frá vinstri: Jana Sól Valdimarsdóttir, Ágústa María Valtýsdóttir, Guðrún Bára Sverrisdóttir, Bryndís Eiríksdóttir og Kolbrá Una Kristinsdóttir.*

Horfum bjartsýn fram á veginn

Knattspyrnufélagið Hlíðarendi, meistaraflokkur kvenna 2022

Árið hjá kvennaliði KH var óhefðbundið og fullt af áskorunum. Undirbúningstímabilið fór venjulega af stað með tilheyrandi harki en fljótt urðu miklar breytingar þegar þáverandi þjálfari liðsins hélt skyndilega á vit ævintýranna í meistaraflokk kvenna hjá KR. Þá tók Magnús Haukur Harðarson, eða Maggi Hödd eins og flestir þekkja hann, við liðinu og nokkru seinna bættist (Sigurður Þ. Sigurþórsson) í þjálfarateymið. Mikill fjöldi leikmanna bættist einnig við hópinn og var því fyrsta áskorun tímabilsins að samstilla glænýtt þjálfarateymi og leikmannahóp sem ekki hafði spilað saman áður.

Liðið hóf keppni í C-deild Lengjubikarsins með 1-0 sigri á sterku Fram-liði, sem stóð svo uppi sem sigurvegari Íslandsmótsins, og endaði KH í þriðja sæti Lengjunnar með þrjá sigra og tvö töp. Valgerður Gríma mætti af sérstökum krafti inn í Lengjubikarinn og skoraði 6 mörk í 5 leikjum, helming af mörkum KH.

Íslandsmótið fór ágætlega af stað en þó fór að halla á úrslitin þegar leið á mótið. Þrátt fyrir að vera tekníst og vel spilandi lið var reynsluleysi leikmanna greinilegt, enda meðalaldur liðsins rúmlega 17 ára og tímabilið ýmist það fyrsta eða annað í meistaraflokki hjá flestum leikmönnum. Skemmtilegt er þó að segja frá því að eftir nánast hvern einasta leik fékk liðið hrós fyrir framúrskarandi spilamennsku frá andstæðingunum.

Liðið varð nánara þegar leið á sumarið en þrátt fyrir það var samstillingin sumarlangt verkefni þar sem við græddum bæði og misstum leikmenn. Bæði vegna meiðsla og annarra ástæðna duttu nokkrir leikmenn úr hópnum en maður kemur í manns stað og þeirra í stað fengu fleiri ungir leikmenn Vals að spreyta sig í meistaraflokksbolta. Einnig fengum við góða viðbót þegar markmaðurinn Bergljót Júlía Kristinsdóttir kom til KH á láni frá KR í síðasta glugga sumarsins.

Verkefnin utan móts voru af öllu tagi, hvort sem það var að sinna dómgæslu í leikjum yngri flokka Vals eða starfa í fatahengi og gæslu á hinum ýmsu viðburðum, mæta á æfingar með meistaraflokknum eða taka þátt í landsliðsverkefnum. Þó nokkrir leikmenn hópsins voru reglulega boðaðar á æfingar með meistaraflokki kvenna og sjö leikmenn tóku þátt í landsliðsverkefnum.

Framtíðin er björt á Hlíðarenda, við horfum bjartsýnar áfram veginn og hlökkum til að sjá hvaða ævintýri næsta sumar hefur upp á að bjóða, því eina leiðin er upp.

Hallgrímur Dan Daníelsson og Sindri Sindrason

Karlalið meistaraflokks KH í knattspyrnu 2022. *Efri röð frá vinstri: Magnús Óliver Axelsson, Eyþór Örn Þorvaldsson, Alexander Lúðvígsson, Elvar Óli Marinósson, Daði Kárason og Sveinn Þorkell Jónsson. Neðri röð frá vinstri: Jón Örn Ingólfsson, Luis Carlos Cabrera Solys, Benedikt Darri Gunnarsson, Patrik Írisarson Santos og Sturla Ármannsson.*

Samstarf KH og Vals að styrkjast

Knattspyrnufélagið Hlíðarendi, meistaraflokkur karla 2022

Leikmannahópur KH var að mestu óbreyttur eftir að liðið sigraði 4. deild í fyrra án þess að tapa leik. Kjarni liðsins eru uppaldir Valsarar sem flestir eru um tvítugt. Í sumar voru 75% af mínútum hjá KH spilaðar af leikmönnum sem eiga leiki með yngri flokkum Vals. Úrslitin í ár voru ekki jafn góð og í fyrra. Liðið féll úr 3. deild og mun því snúa aftur í 4. deild á næsta ári. Tímabilið byrjaði erfiðlega og tapaðist fyrsti leikur á útivelli á Dalvík. Voru það töluverð viðbrigði fyrir marga unga leikmenn liðsins að mæta liði með atvinnumenn innanborðs og með heilt bæjarfélag á bak við sig. Ljóst var að liðið þyrfti að læra hratt hvernig spila ætti slíka leiki því tæknileg geta leikmanna var sannarlega til staðar til að standa sig í deildinni. Miklar framfarir voru á leik liðsins eftir því sem leið á tímabilið og naut liðið liðsstyrks frá Íslands- og bikarmeistaranum Arnari Sveini Geirssyni sem spilaði eins og Thomas Guldborg í miðvarðarstöðunni. Þrátt fyrir að stigin hafi byrjað að tínast í hús var það ekki nóg og liðið féll að lokum.

Þrátt fyrir að úrslitin inni á vellinum hafi ekki verið líkt og óskað var eftir voru jákvæðar fréttir utan vallar. Samstarf KH og Vals heldur áfram að verða sterkara. Líkt og fyrri ár léku leikmenn úr 2. flokki Vals með liðinu. Stigu þeir sín fyrstu skref í meistaraflokki og fengu margir lykilhlutverk í liði KH í sumar sem þeir leystu virkilega vel. Leikmenn KH sinntu einnig dómgæslu í leikjum yngri flokka Vals og tóku þátt í að gera sali félagsins tilbúna fyrir viðburði undir öruggri leiðsögn Jónasar. Þökkum við öllum þeim aðilum sem tóku þátt í starfinu utan vallar fyrir sumarið, þetta hefði ekki gengið jafn vel ef Valur ætti ekki að frábæra einstaklinga eins og Jónas, Tedda, Gunna og fleiri.

Þrátt fyrir að úrslitin í ár þýði að KH taki eitt skref aftur á bak mun vegferð félagsins halda áfram. Tóku margir ungir leikmenn liðsins miklum framförum í sumar. Jafnframt eru öflugir strákar í yngri flokkum Vals sem gætu vel stigið sín fyrstu skref í meistaraflokksfótbolta á næstu árum með KH. Liðið mun taka þátt í nýrri 4. deild á næsta ári. Verður deildin mun jafnari en áður sem er mikil framför og gerir leikmönnum kleift að halda áfram að bæta sig og stefna hærra. Við hlökkum til næsta tímabils þar sem við munum gera okkar besta í að veita þjóðinni og öðrum innblástur með spilamennsku okkar.

Hallgrímur Dan Daníelsson og Sindri Sindrason

3. flokkur kvenna í knattspyrnu. *Efri röð frá vinstri: Magnús Haukur Harðarson, Selma Dís Scheving, Hafdís María Einarsdóttir, Ísey Heiðarsdóttir, Ísold Hallfríða Þórisdóttir, Glódís María Gunnarsdóttir, Ágústa María Valtýsdóttir, Þorbjörg Lilja Guðmundsdóttir, Arna Karitas Eiríksdóttir, Jakobína Björk Jónasdóttir og Soffía Ámundadóttir. Neðri röð frá vinstri: Helga Vala Írisdóttir, Kolbrún Arna Káradóttir, Laufey Halla Sverrisdóttir, Guðrún Hekla Traustadóttir, Kolbrá Una Kristinsdóttir og Ástrós Lilja Lárusdóttir.*

Danmerkurferð

Stelpurnar í 3. flokki í fótbolta skemmtu sér konunglega í Danmerkurferð

Þann 25. júlí lögðum við stelpurnar í 3. flokki í fótbolta af stað í keppnisferð til smábæjarins Vildbjerg í Jótlandi í Danmörku. Þar ætluðum við okkur að taka þátt í Vildbjerg Cup.

Við gistum á hótelinu Vildbjerg Sports- og Kulturcenter sem er svipað og hótel en var fyrir leikmenn sem voru að keppa á mótinu. Við komum á mánudagskvöldi og mótið byrjaði ekki fyrr en á fimmtudegi, þannig við höfðum tvo frídaga til þess að gera það sem við vildum. Við fórum í ótrúlega skemmtilega ferð í Djurs Sommerland sem er skemmtigarður klukkutíma frá hótelinu okkar og við fórum einnig í verslunarferð í mollið í Herning. Eitt kvöldið skiptum við hópnum í eldri og yngri og fórum í hæfileikakeppni sem dró hópinn saman. Þjálfarar og liðsstjórar gerðu dans- og söngatriði fyrir okkur sem var ógleymanlegt. Á fimmtudeginum var mótið sett með skrúðgöngu um bæinn. Íbúar í Vildbjerg fóru fyrir utan húsin sín með trommur og flautur til fagna mótinu með okkur. Leikirnir byrjuðu sama dag og skrúðgangan.

Lærdómsrík þátttaka í mótinu

A-liðið spilaði fimm leiki í efsta riðlinum á mótinu á fjórum dögum og B-liðið spilaði 9 leiki í næst efsta riðlinum á fjórum dögum. Það var mikið álag á okkur og við vorum dauðþreyttar eftir leikina. Þeir voru á háu tempói, hraðinn var mikill og mótherjarnir voru góðir og sterkir. A-liðið endaði í 4. sæti og b liðið endaði í 5. sæti eftir hörkuleiki. Þó að mótið endaði ekki eins og við vildum, þá lærðum við ótrúlega mikið fótboltalega séð. Með hjálp frá þjálfara mynduðum við ótrúlega góða liðsheild í þessara ferð. Á mótinu upplifðum við sigra, töp, mörk, gul og rauð spjöld, grátur, meiðsli en þrátt fyrir allt gerðum við okkar allra besta og skemmtum okkur konungslega.

Laufey Halla Sverrisdóttir og Kolbrún Arna Káradóttir (leikmenn 3. flokks kvenna í knattspyrnu).

ALARK
arkitektar ehf.

JÓL2022
Óskum ykkur gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári.
Þökkum fyrir samstarfið á árinu sem er að líða

Kópavogsbúið - Endurgerð 2022

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Aðalsteinn Rúnar Óttarsson

Alda Ægisdóttir

Alexander Örn Júlíusson

Anthony Karl Gregory

Ari Reynir Halldórsson

Arna og Hera Grímsdætur

Arnar Guðjónsson

Atli Sigurðsson

Ágúst Björgvinsson

Ágúst Fannar Einþórsson

Ágúst Ögmundsson

Ágústa Edda Björnsdóttir

Árni Pétur Jónsson

Árni Huldar Sveinbjörnsson

Ásmundur Indriðason

Baldur Þorgilsson

Baldvin Jónsson

Bára Bjarnadóttir

Ljósm.: Anton Brink.

Dýrmæt vinasambönd standa upp úr eftir ferilinn

Markadrottningin Elín Metta Jensen tilkynnti í haust að hún væri hætt knattspyrnuiðkun eftir afar farsælan feril á Hlíðarenda. Hún á að baki 261 leik í öllum keppnum fyrir Val og hefur skorað í þeim 193 mörk. Þá lék hún 62 landsleiki og skoraði þar 16 mörk en með þeim síðustu lék hún á Evrópumóti kvenna á Englandi í sumar. Valsblaðið sló á þráðinn til Elínar á þessum tímamótum. Elín er Valsari í húð og hár og hefur aldrei spilað með öðru félagi.

„Ég var skírð í Friðrikskapellu. Það voru örlögin að verða Valsari. Ég byrjaði snemma að mæta á völlinn með pabba sem var mikill Valsari, ég held að ég hafi verið 4 ára, byrjuð að mæta með bolta niður í Valsheimili. Ég mun halda áfram að mæta á völlinn þótt það sé komið að þessum tímamótum hjá mér."

En hvað kom til að hún valdi þennan tímapunkt til að hætta?

„Ég hef áhuga á mörgu öðru en fótbolta og langar að beina athygli minni og orku annað núna, ég er orðin södd á fótboltanum í bili. Ég hef verið í læknisfræði samhliða og það hefur oft verið strembið að finna jafnvægið á milli þessara greina. Ég á minningar um að hafa lært undir próf í Herjólfi á leið í og úr leik í Vestmannaeyjum. Það að hætta núna á þessum tímapunkti, er líka tilraun hjá mér til að vera á einum stað í einu."

Eftirminnilegasta tímabilið

Þegar Elín er beðin um að nefna eftirminnilegasta tímabilið kemur margt til greina. „En kannski er það tímabilið 2019 sem stendur upp úr hjá mér. Þá urðum við urðum við meistarar og ég lék mjög vel það tímabil – titillinn vannst eftir harða baráttu við Blika." Elín varð ein þriggja markadrottninga deildarinnar það sumar með 16 mörk og var valin besti leikmaður liðsins (og íslensku deildarinnar) á uppskeruhófi eftir tímabilið. „Eftirminnilegasta markið kom sumarið áður eða tveimur árum fyrr á móti Blikum, einmitt. Ég náði að sóla þær nokkrar og setja hann upp í samskeytin. Það var eftirminnilegt. Svo skoraði ég mark á móti Þýskalandi í undankeppni HM árið 2017, það hafði mikla þýðingu fyrir mig persónulega og er mark sem ég mun aldrei gleyma."

Eftir Jóhann Alfreð Kristinsson

Elín Metta Jensen lauk ferlinum sem Íslandsmeistari í knattspyrnu með Val 2022. Ljósm.: Hafliði Breiðfjörð.

Þróun kvennaboltans

Elín lék sína fyrstu meistaraflokksleiki árið 2010 aðeins 15 ára gömul. Aðspurð um hvernig kvennaboltinn hefur þróast finnst henni hann sífellt vera að eflast. „ Ég hef tekið eftir vaxandi umfjöllun undanfarin ár, það hafa komið fram sterkar fyrirmyndir úr kvennaboltanum fyrir bæði stráka og stelpur. Ég veit að það hefur verið unnið að þessu innan fótboltahreyfingarinnar á Íslandi, og ég var til að mynda mjög ánægð með að bónusar kvennalandsliðsins hafi verið jafnaðir til móts við karlana. En fótboltaheimurinn er í grunninn töluvert karllægur og það er víða pottur brotinn – öll lið á Íslandi geta gert mun betur, meira að segja Valur. Knattspyrnukonur eru alltof vanar því að þurfa að sætta sig við minni hlut en karlarnir og ég vona að einn dag-inn verði raunveruleikinn þannig að það verði litið á jafnrétti kynjanna sem sjálfsagðan hlut en ekki einhvern munað sem kon-urnar þurfa að þakka sérstaklega fyrir. Ég var alin upp af pabba sem fannst kvennaboltinn jafn skemmtilegur og karlaboltinn því hann sá fegurðina við bæði, jafnvel þótt eðli leiksins geti verið breytilegt á milli kynjanna. Þeir sem beita þeim rökum fyrir sig að kvennaboltinn sé eitthvað leiðinlegri eða óáhugaverðari en karlaboltinn þyrftu að kynna sér málið aðeins betur að mínu mati.“

Lék með landsliðinu á þremur stórmótum

Landsliðsferillinn var líka farsæll. Elín náði að leika á þremur stórmótum og tók þátt á sínu fyrsta Evrópumóti árið 2013 aðeins 18 ára gömul. „Landsliðsferillinn hefur gefið mér ótrúlega mikið af tækifærum. Ég hef kynnst alveg ótrúlega vönduðum einstakl-ingum sem spila og starfa þar af svo miklum metnaði. Ég hef lært alveg helling af liðsfélögunum í landsliðinu. Ég gæti nefnt margar eins og Dagnýju Brynjars, Söru Björk og Eddu Garðars. Það eru margar sem koma upp í hugann, maður er ótrúlega þakklátur fyrir það.“ Aðspurð um hvað það er sem standi upp úr eftir ferilinn nefnir Elín vináttuböndin.

Dýrmæt vinasambönd

„Vinkonurnar og félagsskapurinn. Það eru dýrmæt vinasambönd sem ég hef myndað á þessum tíma og held enn sambandi við

Elín Metta Íslandsmeistari í knattspyrnu með 4. flokki kvenna Vals 2008. Ljósm. Hafliði Breiðfjörð.

stelpur sem ég spilaði með fyrir mörgum árum. Ég er líka þakk-lát að hafa kynnst fótboltaheiminum því það er fullt af lærdómi sem má draga af því að lifa og hrærast í fótbolta. Það er svo margt í sambandi við aga og rútínu sem ég hef lært en á sama tíma hef ég líka haft þetta frelsi inn á vellinum til að skapa. Þetta eru ákveðnar andstæður og þessi blanda af aga og frelsi er eitt-hvað sem er gott að taka með sér út í lífið.“

Að þessu sögðu kvöddum við Elínu Mettu með þakklæti fyrir ótrúlegt framlag í rauðu treyjunni í gegnum árin.

„Það hafa komið fram sterkar fyrirmyndir úr kvennaboltanum fyrir bæði stráka og stelpur,“ segir Elín Metta. Ljósm.: Hafliði Breiðfjörð.

Getraunakaffi í Fjósinu á laugardögum

101 er getraunanúmer Vals

Sverrir Guðmundsson hefur staðið vaktina samfellt frá 1993 sem umsjónarmaður með getraunastarfi Vals. Vikulegt getraunakaffi er frá kl. 10.30 á laugardagsmorgnum í Fjósinu þar sem félagsmenn geta tippað í getraunum, spjallað um daginn og veginn, nært félagsandann, fengið sér kaffi og bakkelsi sem Gunnar Fjósameistari framreiðir af sinni alkunnu snilld. Ómetanlegt sjálfboðastarf sem Sverrir hefur sinnt af trúmennsku í næstum 30 ár.

Þegar blaðamaður Valsblaðsins leit við í getraunakaffi í vorblíðunni í nóvember var Gunnar Fjósameistari á fullu að undirbúa kaffihlaðborðið og Sverrir tilbúinn að taka á móti þátttakendum í getraunaleiknum. Á seðlinum að þessu sinni voru flestir leikir í 2. deildinni ensku þar sem hlé var byrjað í ensku úrvalsdeildinni vegna heimsmeistaramótsins í Katar. Flest liðin á seðlinum voru lítið þekkt en blaðamaður reyndi samt fyrir sér og tvítryggði nokkra leiki og þegar upp var staðið náði 8 réttum af 13 og þótti býsna gott. Af máli manna sem voru mættir í Fjósið voru afar skiptar skoðanir um heimsmeistaramótið í Katar, bæði tímasetningu, staðsetningu og fyrirkomulag og sumir tóku fram að þeir ætluðu ekkert að fylgjast með mótinu.

Sverrir Guðmundsson umsjónarmaður getraunastarfsins hjá Val samfellt frá 1993. Alltaf opið á laugardagsmorgnum í Fjósinu. Leitar núna að arftaka. Ljósmynd Guðni Olgeirsson.

Hefðbundið getraunastarf

Sverrir sem hefur staðið vaktina í tæp 30 ár í getraunastarfinu segir að ekki hafi orðið miklar breytingar á starfinu allan þann tíma hjá Val, en nú væri miklu þægilegra að halda utan um getraunirnar með betri tæknilausnum en á upphafsárunum. Sverrir sagði að ýmis íþróttafélög væru með miklu öflugra getraunastarf, t.d. Víkingur og hann segir að mikil tækifæri séu til að efla það starf, t.d. með því að fjölga í hópleiknum, með kröftugum húspotti og betri kynningu. Undanfarin ár hefur Tómas Sigurðsson starfað með honum í getraununum en Sverrir segist vera að leita að eftirmanni til að taka við keflinu, þetta sé að verða gott, þrír áratugir.

Að lokum hvetur Sverrir til þess að fleiri Valsarar taki þátt í getraunastarfinu og muni að setja getraunanúmer Vals á seðlana sem þeir kaupa (101 er getraunanúmerið). Einnig hvetur hann þá sem hafa áhuga á því að hafa umsjón með starfinu til að hafa samband við sig í síma 8639019 eða í tölvupósti *sverrir47@gmail.com* eða hafa samband við framkvæmdastjóra Vals.

Guðni Olgeirsson tók saman.

Hlaðborð alla laugardagsmorgna í Fjósinu fyrir þá sem taka þátt í getraunastarfinu. Opið hús. Allir velkomnir. Ljósm. Guðni Olgeirsson.

BECOME
YOUR OWN
HERO.
MACRON ER STOLTUR SAMSTARFSAÐILI
ÍÞRÓTTASAMBANDS FATLAÐRA
macron
TECHNICALSPORTSWEAR

Skiptir máli að Valur sé góð fyrirmynd fyrir krakkana í hverfinu

Glódís María Gunnarsdóttir er 16 ára og leikur knattspyrnu með KH

Nám? Er á fyrsta ári í Kvennaskólanum í Reykjavík.
Hvað ætlar þú að verða? Atvinnukona í fótbolta og er ekki búin að ákveða meira.
Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Að spila úti.
Af hverju Valur? Byrjaði í Val út af því að bræður mínir voru í Val.
Uppeldisfélag í fótbolta? Valur.
Frægur Valsari í fjölskyldunni? Ég held að það sé enginn frægur Valsari í fjölskyldunni.
Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum? Mjög vel, hafa komið á alla leiki.
Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Benedikt Darri bróðir minn.
Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Æfði ballett þegar ég var 6 ára en það gerðist nú ekki mikið þar.
Eftirminnilegast úr boltanum? Landsliðsverkefnin og Vildbjerg Cup með 3. flokki kvenna.
Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Mikið um meiðsli.
Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Þegar ég sleit liðbönd í ökklanum á miðju tímabili.
Stærsta stundin á þessu ári? Fyrsti landsleikurinn.
Markmið fyrir þetta tímabil? Haldast heil og spila mikið.
Besti stuðningsmaðurinn? Mamma og pabbi.
Erfiðustu samherjarnir? Of margar.
Erfiðustu mótherjarnir? Spánn, U16 kvenna.
Eftirminnilegasti þjálfarinn? Hef átt marga eftirminnilega en ætla að segja Maggi.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Arna Sif.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Frederik.
Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val? Mjög vel, mikill metnaður í krökkunum.
Fyrirmynd þín í fótbolta? Karólína Lea og Glódís Perla.
Draumur um atvinnumennsku í fótbolta? Spila erlendis í góðu liði.
Landsliðsdraumar þínir? Spila með A- landsliðinu.
Hvað einkennir góðan þjálfara? Kröfuharður og skipulagður.
Uppáhalds erlenda fótboltafélagið? Bayern Munchen.
Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Núverandi þjálfarateymi er nýbyrjað, líst vel á það.
Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Jákvæðni og skipulagning.
Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Að lið beggja kynja fái sömu aðstöðu og sami metnaður sé á bakvið bæði kynin og þau séu jafn sýnileg í allri umræðu.
Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Með fræðslu.
Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Búa til góða umgjörð, hvetja yngri flokka til að mæta og auglýsa leiki.
Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Áframhaldandi uppbyggingu á aðstöðunni og að Valur sé alltaf að berjast um titla.
Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Skiptir máli að Valur sé góð fyrirmynd fyrir krakkana í hverfinu.
Hvaða áhrif hafði Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun? Fyrir Covid-19 gerði ég ekki mikið af aukaæfingum sjálf og þar sem það voru ekki hefðbundnar æfingar, þá áttum við að gera aukaæfingar sjálf. Þegar hefðbundnar æfingar byrjuðu aftur hélt ég áfram að gera aukaæfingar.
Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Að allir fái verkefni við hæfi.
Besta bíómynd? *Grease*.
Besta bók? *Sara Björg óstöðvandi*.
Einkunnarorð? *Aukaæfingin skapar meistarann*.
Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik 1911.

Reist verði sérstök íþróttahöll fyrir körfuboltann

Óðinn Þórðarson er 17 ára og leikur körfuknattleik með meistaraflokki

Nám? Menntaskólinn við Sund.
Hvað ætlar þú að verða? Körfuboltamaður.
Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Að spila í Evrópu.
Af hverju Valur? Valur hentaði mér þegar ég var 6 ára.
Uppeldisfélag í körfubolta? Valur.
Frægur Valsari í fjölskyldunni? Pabbi og Fróði eldri bróðir minn eru gallharðir Valsarar.
Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum? Pabbi og mamma keyrðu mig á nánast allar æfingar í 10 ár þau mæta á alla leiki sem þau geta mætt á.
Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Dofri yngsti bróðir minn eða mamma.
Af hverju körfubolti? Ég vildi byrja í körfu þegar elsti bróðir minn byrjaði.
Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Þegar ég skoraði sigurvítið í úrslitaleik a N1 mótinu í fótbolta.
Eftirminnilegast úr boltanum? Öll ferðin til Svíþjóðar á Scania Cup var geggjuð.
Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Við vorum mjög upp og niður en enduðum tímabilið vel.
Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Þegar við töpuðum á móti KR.
Stærsta stundin á þessu ári? Þegar við unnum Fjölni (fjórfalda Íslandsmeistara) 96-76.
Markmið fyrir þetta tímabil? Sem einstaklingur vera með í landsliðinu og sem lið verða Íslandsmeistarar.
Besti stuðningsmaðurinn? Litli bróðir Kalla.
Erfiðustu samherjarnir? Kalli og Finnur.
Erfiðustu mótherjarnir? Erfiðast er að kljást við sjálfan sig.
Eftirminnilegasti þjálfarinn? Coach Frikki.
Mesta prakkarastrik? Brjóta sjónvarpið í meistaraflokksklefanum (algjörlega óvart) ekki beint prakkarastik en það var mjög eftirminnilegt.
Vandræðalegasta atvik? Að fá U villu í Svíþjóð það var ekki augnablik til að vera stoltur af.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Dagbjört.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Kári.
Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val? Yngri flokkarnir eru á mjög góðri uppleið.
Fyrirmynd þín í körfubolta? Darius Garland.
Draumur um atvinnumennsku í körfubolta? Draumurinn er að fara í atvinnumennsku í Evrópu og síðan koma heim og vinna titil með Val.
Landsliðsdraumar þínir? Spila með U18 næsta sumar og svo U20 eftir það.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Nær að skapa liðsheild og sýnir að hann er í þessu af lífi og sál.
Uppáhalds erlenda íþróttafélagið? Cleveland Cavaliers í körfu og Arsenal í fótbolta.
Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Mín upplifun er sú að það eru rosalegar sveiflur í körfubolta, það má bara ekki gefast upp og sama hversu lengi þér finnst þú hafa staðið þig illa, þá verður þetta betra.
Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Sjá til þess að allir fái jafn margar æfingar sama hvaða kyn þau eru. Mögulega láta stelpur og stráka í minnibolta æfa saman.
Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Taka alvarlega á þeim málum sem koma upp og sjá til þess að fyrirmyndir yngri flokka sýni gott fordæmi.
Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Hvetja stuðningslið handboltans og fótboltans að koma á stóra leiki hjá körfunni og öfugt.
Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Auglýsa leiki betur á samfélagsmiðlunum.
Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Að reist verði sérstök íþróttahöll fyrir körfuboltann.
Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Hvetja krakka í yngri flokkum til þess að taka vini með sér á æfingar.
Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Klárlega Íslandsmeistaratitilinn í körfunni.
Hvaða áhrif hafði Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun? Covid setti stórt strik í reikningin þar sem það var mjög erfitt að æfa og það var alveg hætt við U15 landsliðsferðina. En þótt maður gæti ekki verið í Valsheimilinu á æfingum, þá gat maður labbað í kringum hverfið og dripplað bolta og skotið á skólakörfurnar. Frikki þáverandi þjálfari lét okkur gera heimavinnu, það gerði þetta auðveldara og hjálpaði okkur mikið.
Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Þjálfarar séu meðvitaðir um líðan iðkenda og taka á því ef þeim finnst eitthvað vera að.
Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Kalla eftir hugmyndum með skipulögðum hætti, t.d. einu sinni á önn þar sem hver flokkur fer yfir fyrirkomulag æfinga.
Besta bíómynd? *Lord of the rings. Fellowship of the ring.*
Besta bók? *Bók bókanna* (Biblían).
Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik Friðriksson 1911.

Íslandsmeistarar körfubolta karla 2022

Stemningsmyndir frá því þegar körfuknattleiksdeildin fagnaði Íslandsmeistaratitli karla í fyrsta sinn í 39 ár. Ljósmyndir Guðni Olgeirsson.

JÖRGEN
23
ICELAND
6
unicef

15
ICELAND
6

5

Lenovo

Norður- Karólína – Þar sem körfuboltinn er lífið sjálft

Strákarnir sem tóku þátt i körfuboltabúðunum: *Efri röð frá vinstri: Gabriel Ágústsson, Páll Gústaf Einarsson, Jóhannes Jökull Þrastarson, Arnór Bjarki Halldórsson, Elías Páll Einarsson og Stormur Kiljan Traustason. Neðri röð frá vinstri: Bjartur Einarsson, Dominik Ágústsson og Viktor Örn Ragnheiðarson. Halldór Geir Jensson og Ágúst Björgvinsson þjálfarar.*

Ferð Valsdrengja til Norður Karólínu í tvennar körfuboltabúðir var mögnuð lífsreynsla fyrir unga körfuboltakappa. Hápunkturinn var að njóta handleiðslu þjálfarans Bob McKillop, sem þjálfaði sjálfan Steph Curry þegar hann nam við Davidson háskóla. Strákarnir komu heim innblásnir og reynslunni ríkari, enda sterk körfuboltahefð í Norður Karólínu sem þeir fengu beint í æð.

Níu strákar úr Val lögðu land undir fót snemma í júní og ferðuðust ásamt foreldrum sínum til Norður- Karólínu í Bandaríkjunum. Erindið var að fara í fimm daga æfingabúðir hjá Davidson háskólanum og fjögurra daga búðir hjá Duke háskóla. Tveir þjálfarar frá Val fóru einnig í ferðina og voru við þjálfun í búðunum. Þetta voru þeir Ágúst Björgvinsson sem hefur verið að þjálfa í körfuboltabúðum hjá Duke og öðrum búðum síðan 2001 og Halldór Geir Jensson sem var að fara í sína fyrstu ferð í slíkar búðir. Ekki var þó um skipulagða ferð á vegum Vals að ræða heldur voru það nokkrir foreldrar sem tóku sig saman og skráðu drengina í búðirnar og skelltu sér með.

Davidson körfuboltabúðirnar

Davidson búðirnar voru fyrst á dagskrá, en þar gistu strákarnir frá mánudegi til föstudags og voru í þéttu prógrammi frá morgni til kvölds. Máttu ekki mikið vera að því að hringja í foreldra sína, lögðust þreyttir á koddann á hverju kvöldi og voru mættir sprækir á æfingu að morgni. Strákarnir voru ánægðir með þessar búðir, utanumhaldið var til fyrirmyndar og aðstaðan algjör draumur. Yfirþjálfari körfuboltabúðanna í Davidson var enginn annar en aðalþjálfari karlaliðsins, Bob McKillop. Sá maður var fljótt tekinn í hálfgerða guðatölu hjá Valsstrákunum enda einn farsælasti háskólaþjálfari sem sögur fara af og hefur það á ferilsskránni að hafa þjálfað sjálfan Steph Curry meðan hann var í Davidson. Úrslitaleikurinn í NBA fór einmitt fram meðan strákarnir voru í búðunum en þar var Curry einmitt i sigurliði Golden State Warriors. Daginn eftir var McKillop með ræðu og hópurinn mátti spyrja hann út úr. Einhver spurði hvort hann væri með símanúmerið hjá Curry og ekki stóð á svari: „Já auðvitað, ég heyrði í honum í gær eftir leikinn!“ Þar með var komin bein tenging við einhverja helstu hetju allra tíma í NBA.

Strákarnir fengu að fara í sérstaka heimsókn á skrifstofuna hjá McKillop. Þar sagði hann þeim frá því að hann hefði mjög mikla trú á íslensku körfuboltafólki og framtíð körfuboltans á Íslandi. Tveir Íslendingar hafa æft undir stjórn McKillop í Davidson, landsliðsmennirnir Jón Axel Guðmundsson og Styrmir Snær Þrastarson sem er enn við nám í skólanum.

Meðan strákarnir voru í Davidson urðu tvenn söguleg tímamót. Tilkynnt var að treyja Steph Curry yrði loks hengd upp í rjáfur í körfuboltahöll skólans og títtnefndur Bob McKillop tilkynnti að hann myndi setjast í helgan stein eftir 33 ár sem þjálfari. Davidson er lítill bær rétt utan við borgina Charlotte, en þar héldu foreldrarnir til meðan strákarnir voru í körfuboltabúðunum.

Fríhelgi

Á föstudegi var ekið yfir til Durham og helgin tekin í slökun á sundlaugarbakka, leiðangur um Duke háskólasvæðið og heimsókn á körfuboltasafn í Chapel Hill. Ágúst þjálfari hefur margoft þjálfað í körfuboltabúðum í Duke og er gallharður stuðningsmaður liðsins í háskólaboltanum. Foreldrar og drengir nutu góðs af þekkingu hans á Duke og fengu leiðsögn um háskólasvæðið og fræðslu um umfang og áhrif háskólakörfuboltans í Bandaríkjunum. Körfuboltasafnið í Chapel Hill var heimsótt yfir fríhelgina en það er oft nefnt Jordan-safnið, enda Michael Jordan einn þekktasti leikmaður North- Carolina háskóla fyrr og síðar. Safnið var skemmtilegt og fræðandi og stútfullt af körfuboltatengdum fróðleik.

Duke körfuboltabúðir

Á mánudegi var svo farið snemma á fætur og strákarnir héldu í körfuboltabúðir númer tvö, nú í Duke háskólanum. Að þessu sinni var ekki gist í búðunum,

heldur gistu flestir foreldrar og drengir á sama hóteli nærri Duke og svo var hópnum skutlað að morgni og sóttur seinnipartinn. NBA nýliðavalið fór fram þegar strákarnir voru í Duke, þar sem háskólinn átti fimm leikmenn, þar á meðal Pablo Banchero sem var val nr. 1 og leikur nú með Orlando Magic. Körfuboltinn í Duke stendur einnig á miklum tímamótum en hinn sigursæli yfirþjálfari Michael Krzyzewski, sem ávallt er kallaður Coach K, stígur til hliðar eftir að hafa þjálfað karlalið Duke í 41 ár, eða um það bil þrefalda ævi Valsstrákanna.

Vel heppnuð ferð

Þegar Duke búðirnar voru yfirstaðnar var kominn tími á ferðalag heim á leið, úr 33–38 stiga hita í svalt íslenskt körfuboltasumar. Í heildina var ferðin til þessa mikla körfuboltafylkis Bandaríkjanna ævintýralega vel heppnuð, foreldrar stóðu sig vel á hliðarlínunni (og líka á sundlaugarbakkanum) og strákarnir sneru heim með flotta reynslu í farteskinu sem nýtist þeim áfram á körfuboltavellinum hér heima.

Eyrún Magnúsdóttir tók saman f.h. hópsins.

Góð stemning hjá foreldrunum í Bandaríkjaferðinni.

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Birgir Örn Friðjónsson
Birgir Ingimarsson
Birgir Róbertsson
Bílasala Guðfinns
Bjarki Sigurðsson
Bjarni Ákason
Bjarni Sigurðsson
Björgvin Kristbergsson
Björn Bragason
Björn Amby Lárusson
Björn Ingi Sverrisson
Björn Zoëga
Böðvar Bergsson
Bragi G. Bragason
Brynjar Harðarson
Brynjar Þór Níelsson
Byggingarfélagið Bakki
Concello ehf. Tryggingamiðlun

Eftir Kristján Ásgeirsson
Valsmann og arkitekt

Bráðnauðsynlegar lóðar-framkvæmdir á Hlíðarenda

Miklar framkvæmdir hafa staðið yfir frá haustdögum á lóð okkar Valsmanna með tilheyrandi óþægindum sem af slíkum aðgerðum óhjákvæmilega standa. En þetta var bráðnauðsynleg aðgerð og löngu tímabær og verður félaginu til mikils sóma.

Friðrikstorg – hugmynd ALARK arkitektar 2016.

Aðkoma og frágangsfletir – ALARK arkitektar.

Útboðsteikning af heildarsvæði – Landslag ehf landslagsarkitektar.

Í grein sem ég skrifaði í Valsblaðið árið 2017 um Fjósið okkar, minntist ég á hugmyndir um mögulega framtíðar tengibyggingu á milli Fjóss og gamla íþróttasalar. Með tilkomu tengibyggingar, sem er í samræmi við gildandi deiliskipulag svæðisins, yrði unnt að ganga þurrum fótum í gegnum allan húsakost okkar, allt frá geymslum í nýja íþróttahúsi í suðri að Fjósi í norðri. Ég nefndi það einnig að framan við Fjósið, frá Friðrikskapellu að fyrirhuguðu framlengdu íþróttahúsi hafi ég áður gert tillögu um torg, Friðrikstorg, sem binda myndi allan húsakost félagsins saman í eina heild og ekki síst, tryggja flæði ungra iðkenda til og frá æfingasvæðum norðvestan kapellunnar eftir öryggri gönguleið frá búningsklefum yfir Friðrikstorg, í stað þess að þurfa að ganga eða hlaupa yfir hættulegt bílastæðasvæði. Styttan af séra Friðrik yrði að sjálfsögðu staðsett á Friðrikstorgi og að stakstæð Friðrikskapella yrði útvörður svæðisins.

Tengibygging er ekki ráðgerð núna í þessu samhengi enda þarfnast hún endurskoðunar vegna mögulegrar endurbyggingar gamla íþróttahússins, en Friðrikstorgið mun hins vegar verða að veruleika og undrstrika hásæti eldri mannvirkja félagsins okkar, Fjóssins og íbúðarhússins auk Friðrikskapellu.

Auk nauðsyn þess að endurskipuleggja, ganga frá og fegra sýnilegt yfirborði svæðisins, var ekki síður nauðsynlegt að ganga frá og endurnýja frárennslislagnir lóðarinnar, hinum ósýnilega en nauðsynlega fylgifiski allra mannvirkja.

Breytt aðkoma

Á þessu ári sem er að ljúka ákvað Knattspyrnufélagið Valur að fara í lóðarframkvæmdir á aðkomusvæði félagsins, akvegum, bílastæðum og torgum. Útfærsla skyldi unnin á grunni fyrrnefndra hugmynda ALARK arkitekta ehf, sem áfram yrðu ráðgjafar á verkinu. Auk frágenginna torga verða bílastæði íþróttasvæðisins einnig endurskipulögð og aðkoma að svæðinu mun færast til samræmis við gildandi deiliskipulag svæðisins. Samkvæmt því mun aðkoma að félagssvæðinu verða möguleg úr tveimur áttum, annars vegar frá Flugvallarvegi um nýja götu sem liggur fram hjá suðurhlið íbúðarhússins nr. 1 við Arnarhlíð og tengist Valshlíð og þaðan að Hlíðarenda og hins vegar frá Hringbraut um Valshlíð að Hlíðarenda. Að auki er gert ráð fyrir tengingu frá Arnarhlíð inn á Valshlíð og þaðan heim á Hlíðarenda.

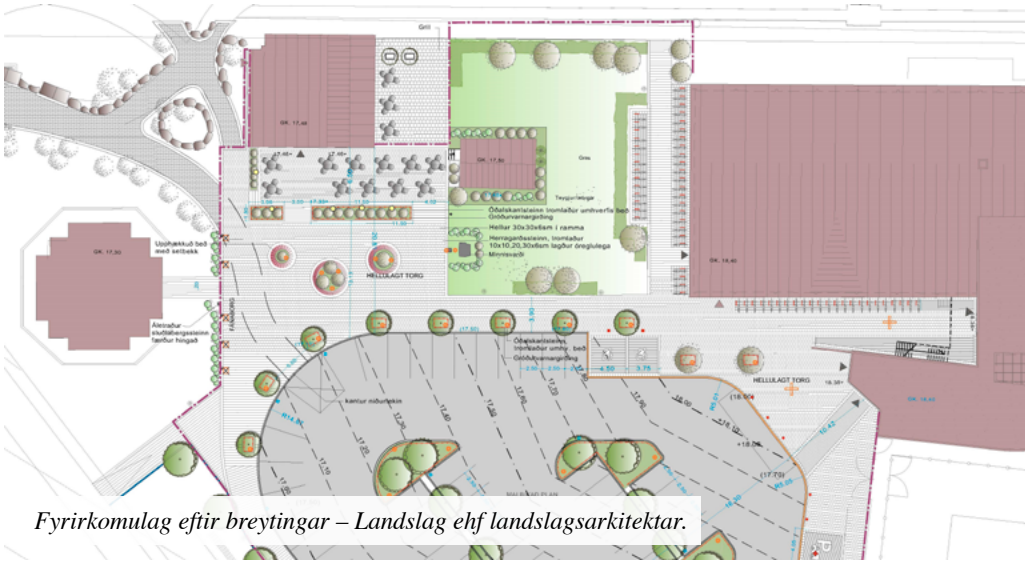
Framkvæmdin felur í sér malbikun á þremur megin svæðum, heimreiðar, svæðis framan við aðalhúsakost félagsins á austurhluta lóðarinnar og svæðis á vesturhluta lóðarinnar, framan við framtíðar fjölnota íþróttahús sem ætlað er á gamla keppnisvelli félagsins. Bílastæði verða skilgreind, og gert er ráð fyrir bæði lýsingu og trjágróðri á bílastæðasvæðinu.

Göngusvæði og torg verða hellulögð og snjóbrædd og innréttuð með trjágróðri, lýsingu, reiðhjólabogum, bekkjum og beðum. Styttan af séra Friðrik verður staðsett á mörkum „túnsins“ við gamla íbúðarhúsið og Friðrikstorgs og snýr að torgi og Friðrikskapellu. Þetta gefur möguleika á uppsöfnun fólks á torginu framan við styttuna á hátíðar- og tyllidögum, í stað þess að safnast saman út á bílastæðaplani. Stærð ofangreindra frágangsflata eru rúmir 7.000 m².

Það hafa allmargir komið að þessari framkvæmd. Á grunni frumhugmynda og deiliskipulags ALARK arkitekta ehf, voru Landslag, landslagsarkitektar, fengnir til að vinna yfirborðsfrágang svæðisins og Verkfræðistofan Mannvit sá um hönnun snjóbræðslu, lagna og lýsingar. Aðalverktaki þessarar framkvæmdar var Bjössi ehf, en vinna við endurnýjun og gerð lagna og snjóbræðslu var í höndum GG lagna og rafmagnsþátturinn var í höndum Rafgæði og eftirlit og umsjón sá Verkfræðistofan Verkís um. Verkefnisstjóri er Sigurður Lárus Hólm.

Framkvæmdin mun skila sér í fallegra umhverfi sem verður félaginu til sóma og það mun skila sér í ánægðari iðkendum, starfsmönnum og gestum.

Fyrirkomulag fyrir breytingar.



Fyrirkomulag eftir breytingar – Landslag ehf landslagsarkitektar.

Yfirborðsfrágangur – Landslag ehf landslagsarkitektar.

Yfirborðsfrágangur – Landslag ehf landslagsarkitektar.

Draumur að spila fyrir landið mitt

Sigríður Theódóra Guðmundsdóttir er 17 ára og leikur fótbolta með meistaraflokki

Nám? Náttúrufræðibraut í Kvennaskólanum í Reykjavík.
Hvað ætlar þú að verða? Atvinnukona í fótbolta.
Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Spila fótbolta með einhverju geggjuðu liði í útlöndum.
Af hverju Valur? Valur er uppeldisfélagið mitt og eins og mitt annað heimili, ef ekki fyrsta. Svo er aðstaðan geggjuð, mikill metnaður, góð þjálfun og maður er umkringdur toppfólki.
Frægur Valsari í fjölskyldunni? Ég held að allir í Val viti hver Hjalti Geir bróðir minn er.
Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Pabbi var víst afburðamaður í handboltanum.
Af hverju fótbolti? Fótbolti er bara einfaldlega það skemmtilegasta sem ég geri.
Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Ég vann nokkur mót í handboltanum þegar ég var yngri.
Eftirminnilegast úr boltanum? Ég held að sumarið í ár hafi klárlega verið með þeim eftirminnilegustu en fyrsti yngri landsleikurinn og fyrsti leikurinn í bestu deildinni standa upp úr.
Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Mér fannst liðið mitt sýna frábæra frammistöðu og gæði sem skilaði verðskuldað Íslands- og bikarmeistaratitlum, það voru einhvern veginn allar á sömu blaðsíðu frá fyrsta leik til þess seinasta.
Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Fyrst og fremst spilatími.
Stærsta stundin á þessu ári? Fyrstu leikir í efstu deild og í meistaradeildinni og Íslandsmeistara- og bikarmeistaratitlarnir.
Markmið fyrir þetta tímabil? Markmiðin mín fyrir næsta tímabil er að vinna mér inn sæti í byrjunarliðinu, vinna titla með Val, komast með u19 á EM og halda áfram að þróa minn leik.
Besti stuðningsmaðurinn? Ég held að það sé ekkert sem toppar fjölskylduna mína, mín besta stuðningsveit í einu og öllu.
Erfiðustu samherjarnir? Stelpurnar eru allar svo geggjaðar að það er erfitt að eiga við þær allar, en Lára Kristín býr yfir einstökum hæfileikum og gæðum. Svo er Arna Sif eins og veggur í vörninni, það bara kemst enginn fram hjá henni.
Erfiðustu mótherjarnir? Breiðablik.
Eftirminnilegasti þjálfarinn? Ég hef verið mjög heppin með þjálfara í gegnum tíðina, Arnar og Halli hafa hjálpað mér mikið og svo var auðvitað Sossa hvetjandi og góður þjálfari.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Elísa Viðarsdóttir er fyrirmynd í öllu sem hún gerir.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Rasmus Christiansen er kóngurinn.
Fyrirmynd þín í fótbolta? Margrét Lára, Dóra María og Sara Björk hafa alltaf verið svona mínar helstu fyrirmyndir.
Draumur um atvinnumennsku í fótbolta? Draumurinn er að fara í atvinnumennsku og vinna við það að spila fótbolta.
Landsliðsdraumar þínir? Það er klárlega draumur og markmið að spila fyrir landið sitt.
Uppáhalds erlenda fótboltafélagið? Liverpool.
Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Algjörir meistarar og góðir þjálfarar, mjög spennt að fá Öddu inn í teymið.
Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Hafa alltaf trú á sjálfum sér og gefast aldrei upp þó að á móti blási. Aukaæfingar eru líka ofboðslega mikilvægar og að njóta og hafa gaman af því sem maður gerir.
Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Valur stendur frekar ofarlega hvað varðar jafnréttismál, en það má alltaf gera betur. Muna að sýna stelpum og strákum alltaf sömu framkomu og bera sama metnað fyrir þeirra hönd.
Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Auka fræðslu, virkja alla og efla alla umræðu.
Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Gott væri að hafa stóra sameiginlega viðburði, eins og stelpudagurinn sem var fyrir nokkrum árum þar sem fótbolta, handbolta- og körfuboltastelpur komu saman og áttu góðan dag.
Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Með því að skapa meiri stemningu í kringum leikina. Mætti líka oftar hafa frítt inn og nauðsynlegt er að hafa skemmtilegar uppákomur á leikjunum og kynna félagið vel í hverfinu.
Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Ég væri til í að sjá fleiri leikmenn í yngri flokkum fá tækifæri með meistaraflokki. Svo væri geggjað að Valur myndi byggja knatthús.
Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Ég held að það væri gott að Valur myndi auglýsa starfið í hverfisskólunum og nýta samfélagsmiðlana.
Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Sniðugt að ráða sálfræðing innan félagsins sem iðkendur geta leitað til og svo held ég að það sé mjög mikilvægt að þjálfarar og starfsmenn félagsins standi alltaf vakt varðandi þetta.
Besta bíómynd? *Mamma Mia*.
Besta bók? Bækurnar hans Þorgríms Þráinssonar frábærar.
Einkunnarorð? *Aldrei gefast upp*.
Hver stofnaði Val? Séra Friðrik Friðriksson, 11. maí 1911.

Væri gaman að fá innanhússvöll

Víðir Jökull Valdimarsson er 15 ára og leikur knattspyrnu með 2. og 3. flokki

Nám? Háteigsskóli.
Hvað ætlar þú að verða? Atvinnumaður í fótbolta.
Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Spila erlendis og verð í háskólanámi.
Af hverju Valur? Ég hef æft með Val, síðan ég var 8 ára. Ég hef haldið áfram og skrifað undir samning vegna gæða liðsins og æfinga, ásamt skemmtilegu fólki sem er til staðar fyrir mann.
Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum? Foreldrar mínir hafa alltaf stutt mig og ýtt mér áfram í fótbolta. Pabbi minn var líka markmaður og mig langar til þess að vera miklu betri en hann var á mínum aldri.
Af hverju fótbolti? Ég æfi fótbolta vegna þess að ég elska spennuna í leiknum. Ég elska hvernig það eru risa stúkur í kringum völlinn og menninguna í kringum sportið.
Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Helsta afrek mitt í öðrum íþróttum er líklega í karate þar sem ég fékk að eiga byrjendabeltið mitt þegar ég var 7 ára.
Eftirminnilegast úr boltanum? Líklega N1 mótið þar sem við strákarnir í 5. flokki fórum til Akureyrar í heitum júlímánuði.
Hvernig skýrir þú gengi liðsins á síðasta tímabili? Ef ég þyrfti að lýsa gengi liðsins míns í einu orði á seinasta tímabili þá væri það „bæting“ við fórum úr C-riðli upp í A riðil á einu tímabili.
Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Svakaleg vonbrigði þegar við töpuðum okkar fyrsta leik í A-riðli á Íslandsmótinu.
Stærsta stundin á þessu ári? Stærsta og eftirminnilegasta stundin mín á þessu ári var þegar ég spilaði minn fyrsta landsleik fyrir U-15 gegn Færeyjum.
Markmið fyrir þetta tímabil? Markmiðið mitt fyrir þetta tímabil er að halda mér í reglulegum landsliðshópum og vinna Íslandsmótið, en líka að taka bara einn dag í einu og bæta mig eins mikið og ég get.
Besti stuðningsmaðurinn? Foreldrarnir. Þau koma, sama hvernig veður er. Kann virkilega að meta þau.
Erfiðustu mótherjarnir? Víkingur eru erfiðustu mótherjarnir, en líka skemmtilegustu, sérstaklega þegar við vinnum þá.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki hjá Val? Sandra markmaður og Ágúst Hlynsson. Gæinn hlýtur að vera með svona 8 lungu.
Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta? Eru að verða betri með árunum. Síðan ég var í 5. flokki hef ég verið að heyra að við slógum einhver met síðan áður en við fæddumst. Svo yngri flokkarnir eru á uppleið.
Draumur um atvinnumennsku í fótbolta? Mig dreymir um að spila í Champions League og vera fyrirliði A-landsliðsins.
Hvað einkennir góðan þjálfara? Það sem ég vil í þjálfara er fyrst og fremst vinátta. Þjálfarar þurfa að vera vinir leikmannanna. Auðvitað þarf líka hörku og reynslu.
Uppáhalds erlenda félagið? Liverpool.
Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Þjálfaranir okkar í 3. og 2. flokki eru metnaðarfullir og góðar manneskjur.
Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Sjálfstraust. Fyrir mér er það 1, 2 og 3. Þú kemst ekkert án sjálfstrausts. Þess vegna er svo, svo mikilvægt að umgangast fólk sem hífir þig upp.
Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Nú veit ég ekki alveg hvernig aðstaðan hjá kvennaflokkunum er en það sem ég veit, er að það má hætta með almenn leiðindi gagnvart hinu kyninu, að draga niður og baktala.
Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Ég hef aldrei orðið vitni að einelti eða slíku í Val, en ef það er til staðar einhvers staðar, þá mætti tala við gerandan, gefa viðvörum, og svo grípa til alvarlegri aðgerða.
Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Ég held að það myndi auka samstarf íþrótta innan félagsins ef það yrðu viburðir, t.d. þar sem allir iðkendur flokksins eru stokkaðir saman og spilaðar ýmsar íþróttir.
Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Auðvitað myndi það auka aðsókn á leiki ef liðinu myndi ganga vel. Auðvitað skipta stuðningsmenn líka miklu máli sem geta keyrt upp stemningu.
Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Það væri gaman að fá innanhússvöll á Valssvæðið. Annars má auðvitað alltaf bæta sig í öllu.
Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Lokahófið og þegar við vorum hluti af kvennaliðinu sem lyfti bikarnum.
Hvaða áhrif hafði Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun? Covid 19 hafði að öllu jöfnu góð áhrif á mig. Ég bjó í Hafnafirði á þeim tíma svo ég var oft kominn heim seint á kvöldin vegna umferðar og skóla. En þegar Covid kom, hafði ég mikinn tíma fyrir sjálfan mig. Ég kom mér þá í betra líkamlegt stand.
Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Ég hef aldrei heyrt talað um sálfræðing hjá Val. Ég tel að það myndi hjálpa mörgum iðkendum með vanlíðan. Sálfræðingar eru svo mikilvægir fyrir þá sem finnast eins og þeir gera ekki talað við neinn.
Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Það væri fínt ef að það væri reglulega spurt: „hvað má bæta?“ En yfirþjálfari yngri flokka sinnir því starfi ágætlega. Mér finnst raddir iðkenda oftast vera hátt uppi í forgangsröðinni, alveg eins og það á að vera.
Besta bíómynd? *The Shawshank Redemption*.
Besta bók? Mér líkar oftast illa við það að lesa, en *It Ends With Us* er spennandi bók.
Mottó? Ef þú ert ekki betri í dag en í gær, reynum aftur á morgun.
Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik árið 1911.

Frábær stemning á herrakvöldi Vals

Í ár eru 40 ár frá því að fyrsta herrakvöld Vals var haldið. Að þessu sinni var herrakvöldið fyrsta föstudaginn í nóvember í hátíðarsal Vals og allt að 300 gestir á öllum aldri áttu þar ánægjulega kvöldstund saman. Magnús Guðmundsson var veislustjóri og Freyr Eyjólfsson fór með gamanmál af sinni alkunnu snilld og veitingastaðurinn Laugaás sá um veislumatinn. Myndirnar í opnunni segja meira en 1000 orð um stemninguna. Ljósm. Guðni Olgeirsson.

Eftir Guðna Olgeirsson

„Ég gat ekkert í körfubolta“

Finnur Freyr Stefánsson þjálfari meistaraflokks karla í körfuknattleik ræðir við Valblaðið um síðasta tímabil í körfuboltanum, magnaða úrslitaviðureign við Tindastól og lífið á Hlíðarenda

Það hefur ekki farið fram hjá neinum Valsara að körfuknattleiksdeildin hjá félaginu hefur á undanförnum árum heldur betur látið til sín taka. Iðkendum í yngri flokkum félagsins hefur fjölgað verulega og meistaraflokkar félagsins, bæði kvenna- og karlaliðið hafa eflst verulega og styrkt stöðu sína og sótt fram til sigurs. Kvennalið Vals í körfubolta náði árið 2019 þeim áfanga að fá ártal á vegginn á Hlíðarenda þegar liðið landaði bæði Íslands- og bikarmeistaratitli í fyrsta sinn. Liðið hefur síðan verið í toppbaráttu eins og afrekslið Vals í knattspyrnu og handknattleik. Karlalið Vals í körfubolta hefur á undanförnum árum tekið stórt stökk upp á við, bæði hafa ýmsir úr yngri flokka starfinu fengið að spreyta sig, öflugir og reyndir leikmenn hafa komið frá öðrum liðum innanlands, einkum frá KR og sterkir erlendir leikmenn styrkt liðið enn frekar. Síðast en ekki síst hefur þjálfarateymið í körfubolta stækkað og eflst og þar má t.d. nefna Pálmar Ragnarsson sem hefur látið til sín taka í þjálfun yngri flokka. Síðast en ekki síst var ráðning Finns Freys Stefánssonar til félagsins árið 2018 mikilvæg en hann hafði náð ótrúlegum árangri sem þjálfari hjá meistaraflokki KR í körfubolta karla, m.a. landað 5 Íslandsmeistaratitlum í röð á árunum 2014–2018 og alls ellefu af 15 titlum í körfubolta sem voru í boði þessi sömu ár. Magnaður árangur og er Finnur ásamt Sigurði Ingimundarsyni sigursælasti þjálfari karlaliðs í körfubolta hér á landi. Finnur Freyr var fyrst ráðinn til Vals 2018–2019 í yngri flokka starfið og með stuttri millilendingu í Danmörku tók hann við meistaraflokki karla í körfu í maí 2020, í upphafi heimsfaraldurs. Á fyrsta tímabilinu undir hans stjórn komst liðið í úrslitakeppnina eftir langa fjarveru og landaði síðan langþráðum Íslands-

Finnur Freyr Stefánsson með fjölskyldunni og Íslandsmeistarabikarnum, eiginkonunni Margréti Láru Höskuldsdóttur og börnunum Elísu Guðrúnu, Höskuldi Hrafni og Klöru Sigríði í móðurkviði. Ljósm. Guðni Olgeirsson.

Íslandsmeistarar Vals í körfuknattleik karla 2022 fagna titlinum með stuðningsmönnum eftir æsispennandi viðureign við Tindastól.

meistaratitli með liðinu í vor eftir 39 ára bið með eftirminnilegri og spennandi úrslitakeppni sem lengi verður minnst á Hlíðarenda. Finnur Freyr hefur skrifað undir nýjan samning um að þjálfa meistaraflokk karla næstu þrjú tímabil og eru það mikil gleðitíðindi fyrir alla Valsmenn.

Ótrúlegt velgengni hjá KR

Finnur Freyr tók afar vel í ósk blaðamanns Valsblaðsins um að rifja upp úrslitakeppnina í körfuboltanum í vor og ræða um þjálfarastarfið hjá Val og uppbygginguna hjá félaginu almennt. Við settumst niður í Lollastúku yfir kaffibolla í byrjun nóvember og talið barst fyrst að þjálfaraferlinum og ótrúlegri velgengni hjá KR. En það stóð ekki á svarinu þegar hann var spurður um eigin afrek sem leikmaður í körfubolta: „Ég gat ekkert í körfubolta, en mamma skráði mig nýfæddan í KR til að tryggja að ég færi í rétta félagið en pabbi er Frammari. Ég lék í yngri flokkunum með KR án þess að geta neitt og blessunarlega meiddist ég á unglingsárunum og neyddist til að hætta að æfa körfubolta um 17 ára aldurinn, ég hafði ekki lappir í það. Þá byrjaði ég að þjálfa yngri flokka hjá KR í körfubolta og mér fannst það eiga strax vel við mig," segir Finnur Freyr en hjá KR starfaði hann samfellt við þjálfun í nær tvo áratugi og eins og áður sagði náði ótrúlegum árangri með karlaliðið á árunum 2014–2018. Hann var einnig aðstoðarþjálfari karlaliðs KR á árunum 2004–2008 og landaði einum Íslandsmeistaratitli á þeim tíma árið 2007 og þjálfaði síðan kvennalið KR tímabilið 2012–2013. Auk þess var hann aðstoðarþjálfari íslenska landsliðsins í körfubolta sem tók þátt í EuroBasket 2015 og 2017 og hefur einnig komið að þjálfun yngri landsliða Íslands í körfubolta, m.a. U20 liðinu sem náði 8. sæti á Evrópukeppni árið 2017.

Líður vel á Hlíðarenda

„Mér líður vel á Hlíðaranda. Gott að vera á stað þar sem er gott fólk," segir Finnur Freyr aðspurður um lífið á Hlíðarenda. „Fyrst fannst mér skrýtið að vera ekki að þjálfa hjá KR en mig langaði í nýja áskorun og taka þátt í því að byggja upp körfuboltadeildina hjá Val með góðu fólki. Það er gott að vera í faglegu umhverfi hjá svona miklu afreksfélagi eins og Val, deila pælingum með afreksfólkinu í félaginu og ég lít á samfélagið sem bræðralag. Ég deili vinnuaðstöðu með miklum snillingum í handboltanum, þeim Snorra Steini Guðjónssyni, Óskari Bjarna Óskarssyni og Björgvini Páli Gústafssyni og í gamni tölum við um aðstöðuna sem þjáningarherbergið þar sem við deilum saman bæði sigrum og töpum," segir Finnur Freyr og glottir. Hann segist einlæglega gleðjast yfir velgengni handboltaliðsins hjá Val og finnst stórkostlegt að fylgjast með liðinu og vonast til þess að áhorfendur troðfylli Valsheimilið á næstu heimaleikjum í Evrópukeppninni eins og gerðist í útslitaleikjunum í körfunni í vor.

Ógleymanlegt úrslitaeinvígi við Tindastól í vor

Talið berst ósjálfrátt að úrslitaviðureigninni við Tindastól í vor sem endaði í oddaleik á Hlíðarenda þar sem fyrsti Íslandsmeistaratitillinn í 39 ár í körfubolta karla fór á loft eftir spennuþrungna viðureign fyrir fullu húsi áhorfenda. „Skemmtilegast við titilinn með Val í körfunni í vor var að upplifa alla gleðina í félaginu, gleðina hjá almennum Valsara og þeim sem ekki hafa áður upplifað Val sem körfuboltafélag. Þegar eitthvað gerist í fyrsta sinn þá verður gleðin einlægari. Virkilega gaman að hjálpa Val að upplifa gleðina," segir Finnur Freyr og brosir. Hann segir að þessi sigur- og gleðistund minni á þegar KR vann nokkuð óvænt Íslandsmeistaratitilinn í körfubolta árið 2007. Hann segir einnig að KR og Valur séu svipuð félög að mörgu leyti, afreks-

Gríðarleg spenna og stemning var í úrslitaeinvígi Vals og Tindastóls sem endaði með sigri Vals á Hlíðarenda í oddaleik fyrir troðfullu húsi stuðningsmanna beggja liða í ógleymanlegum leik.

hugsun er ríkjandi hjá báðum félögum, þau hafi bæði farið í gegnum mikla sigra og einnig þrengingar þegar illa gengur. Einnig sé stór hópur eldri leikmanna og stuðningsmanna nálægir og styðja við bakið á félaginu sínu með ýmsum hætti.

„Á undanförnum árum hefur byggst upp ákveðin stemning í körfuboltanum á Hlíðarenda. Síðustu tímabil hafa reyndar litast af Covid en það var dýrmæt reynsla að komast árið 2021 í úrslitakeppnina. Einvígið á milli Vals og KR í 8 liða úrslitum var mikilvægur liður í uppbyggingunni þrátt fyrir tap eftir tilfinningaþrungna viðureigin. Á síðasta tímabili hélt liðið áfram að þróast en í úrslitakeppninni small allt. Viðureignin við Stjörnuna í 8 liða úrslitum gekk vel og var gott skref upp á við og við náðum að vinna í þremur leikjum. Getum sagt að það hafi verið stöngin inn eftir að hafa unnið fyrsta leikinn eftir framlengingu. Í undanúrslitum mættum við Þór Þorlákshöfn sem voru ríkjandi Íslandsmeistarar. Eftir spennandi fyrsta leik sem við unnum í framlengingu þá unnum við næstu tvo leiki örugglega sem gaf liðinu aukið sjálfstraust," segir Finnur Freyr.

„Úrslitaviðureignin við Tindastól var mjög erfið og þegar upp er staðið þá unnust allir leikirnir á heimavelli. Það var frábært að fyrsta leikinn heima á Hlíðarenda en við töpuðum fyrsta útileiknum örugglega. Í þriðja leik sem við náðum að lokum að vinna gekk illa í byrjun og við náðum að vinna upp um 20 stiga forystu Tindastóls, það var virkilega vel gert. Við vorum grátlega nálægt því að tryggja okkur titilinn í fjórða leik á Sauðárkróki og virkilega sárt að tapa leiknum naumlega eftir framlengingu. Útslitaleikurinn, oddaleikurinn á Hlíðarenda var síðan magnaður og eftirminnilegur. Stemningin í salnum var sturluð, stuðningsmenn beggja liða voru ótrúlegir og húsið stútfull og hávaðinn var ærandi allan leikinn og byrjaði löngu fyrir leik. Það var ákveðin ró yfir Valsliðinu, auðmýkt og hógværð gagnvart verkefninu. Hjálmar blómstraði í úrslitaleiknum og var stigahæstur og Pavel var stórkostlegur í úrslitaleiknum. Liðið hélt alltaf áfram og leikmenn fundu taktinn og þegar leið á leikinn í fjórða leikhluta þá sigu Valsarar fram úr og jákvæð orka féll í lokin með Valsliðinu og þar skipti reynslan í liðinu miklu máli þegar upp var staðið. Sætast var auðvitað að upplifa sigur í lok leiksins. Ógleymanlegt fyrir mig að upplifa stemninguna í lokin, stórkostlegt og salurinn naut sín vel með áhorfendur í stólum úti á gólfi. Stuðningsmenn Tindastóls gáfu tóninn löngu fyrir leik og það kveikti vel í stuðningsmönnum Vals," segir Finnur Freyr og bætir við að það sé oft erfitt að mæta liðum frá bæjarfélögum sem fá gríðarlegan stuðning og fylkja sér á bakvið afreksliðin.

Gullöld hjá Val um þessar mundir

Finnur Freyr talar um að gullöld sé hjá Val um þessar mundir. „Það er haldið vel utan um öll liðin, andrúmsloftið á Hlíðarenda elur af sér afrekshugsun, góður andi svífi yfir vötnum, frábærir karakterar eru í öllum liðunum og það smitast út í hópana og milli deilda. Á undanförnum fjórum árum hafa komið fjölmargir titlar og öll 6 afrekslið félagsins hafa á þessum árum landað Íslandsmeistaratitli. Það verður væntanlega aldrei toppað hér á landi nema kannski af Val. Svo er samstarf á milli deilda mikið, sérstaklega milli körfunnar og handboltans," segir Finnur Freyr. Hann segir að það sé mjög erfitt að vinna titla, allt þurfi að ganga upp og að það þurfi líka heppni. „Það er mjög mikið afrek hjá Val að ná öllum þessum titlum, það þarf allt að ganga upp. Í dag vinna mörg íþróttafélög gott starf, bæði uppeldis- og afreksstarf og það er mjög erfitt að halda öllum liðum

félagsins alltaf við toppinn, en það hjálpar að hafa afrekshugsun. En mikilvægt er að þegar illa gengur standi allir saman, bæði innan liðsins og meðal stuðningsmanna, en þegar illa gengur þá reynir á samheldnina. Sjálfstraust liða getur farið þegar á móti blæs og auðvelt er að glutra því niður," segir Finnur Freyr.

Draumur að vera með allar deildir sjálfbærar

Finnur Freyr hefur verið þjálfari að atvinnu samfellt í rúman áratug. Hann segist njóta þess að starfa með ástríðufullum sjálfboðaliðum og stuðningsmönnum sem séu í kringum liðið. „Það er sérstakt að vinna náið með sjálfboðaliðum sem loksins eru að uppskera eftir langan undirbúning. Velgengnin byrjaði í kvennakörfunni fyrir nokkrum árum og virkilega gaman að sjá sjálfboðaliðana loksins ná að uppskera og fá að vera hluti af því," segir Finnur Freyr. „Draumsýnin er að vera með körfuboltadeildina sem mest sjálfbæra með uppöldum leikmönnum, en til þess þarf að styrkja innviði, verklag, yngri flokka starfið og búa til ákveðinn stöðugleika. Mikilvægt er að halda liðinu árum saman við toppinn og þá kemur að því að liðið vinnur aftur. Körfuboltadeildin er ekki komin á þann stað sem við viljum, t.d. í yngri flokkunum til að þeir geti skaffað meistaraflokknum reglulega leikmenn. Við þurfum að styrkja yngri flokkana og stefna að því að vera á hverju ári meðal 5 bestu liða í meistaraflokki. Leggja þarf meira í að hafa góða þjálfara í yngri flokkunum og því miður er aðstaðan sprungin. Það þarf meira svæði og byggja fleiri íþróttasali ef liðið vill vera framúrskarandi í öllum deildum. Hlíðarendi er að færast í að vera í miðju hverfis með fyrirsjáanlegri mannfjölgun á næstu árum þar sem bæði eru grunnskólar, framhaldsskólar og háskólasamfélag. Ef Valur ætlar að halda áfram að halda úti afreksstarfi í öllum deildum þá þarf að hugsa langt fram í tímann, yngri flokka starfið á að snúast um að þjónusta hverfið og bjóða alla velkomna, allt frá byrjendum yfir í afreksflokka. Það þarf ákveðna afrekstefnu og hlúa vel að ungmennum og styrkja þau. Æskilegast er að í öllum afreksliðum félagsins sé góður kjarni uppalinna leikmanna sem þurfa líka að sýna þolinmæði og bíða eftir tækifærinu. Gera þarf betur fyrir 16–20 ára krakka, t.d. U liðin, KH karla og kvenna. Stöðugleiki í fagmennsku meistaraflokka er orðin góð og það væri frábært að þjálfarar 16–20 ára iðkenda gætu fengið eins faglega umgjörð með teymi sem myndi vinna náið með þjálfurum afreksflokka. Ég myndi vilja hafa akademíur sem hugsa vel um iðkendur á öllum sviðum með markvissari stuðningi og þjálfun," segir Finnur Freyr ákveðið.

Finnur Freyr Stefánsson og Kristófer Acox fagna fyrsta Íslandsmeistaratitli Vals í körfuknattleik karla í 39 ár.

Félagið er ekkert nema fólkið sem er í því

Finnur Freyr vill taka þátt í því að búa til gott samfélag á Hlíðarenda og jafnframt að félagið leggi áherslu í öllu starfi á að búa til sterka einstaklinga sem farnast vel í lífinu. Þar segist hann eiga við yngri flokka starfið, undirbúning afreksflokka. Styðja við og efla jálfboðaliða félagsins og leggja rækt við stuðningsmenn og skapa umgjörð gleði og stemningar í öllu starfi Vals. „Það að mæta á völlinn á að mínu mati fyrst og fremst að snúast um að styðja liðið sem maður elskar og ber sterkar taugar til. Það ætti að vera jákvæð upplifun sem fylgir því að tilheyra liði þar sem ríkir fjölskyldustemning. Ég vil hvetja eldri iðkendur og foreldra til að mæta á völlinn og taka þátt í félagsstarfi og búa til jákvæða upplifun fyrir alla fjölskylduna. Síðan er það bónus þegar liðið nýtur velgengni. Ég held að það gæti verið góð hugmynd að lækka miðaverð á kappleiki og ná frekar inn tekjum með sölu á veitingum því það felast í því verðmæti að hafa sem flesta á svæðinu," segir Finnur Freyr.

Valsblaðið þakkar Finni Frey fyrir hressilegt viðtal og leyfa lesendum að skyggnast inn í hugarheim hans sem þjálfara og framtíðarsýn fyrir Val og samfélagið á Hlíðarendasvæðinu.

Valssporið slær í gegn í handboltanum

Valssporið í handboltanum er alveg gríðarlega mikilvægur þáttur í því að tengjast stuðningsfólki okkar aðeins betur. Valssporið er ársmiði á alla leiki hjá karla – og kvennaliði félagsins en til-heyrir á sama tíma ákveðnum hópi fólks sem fær að komast aðeins nær liðunum okkar. Í kringum flesta leiki og eins þegar við erum að spila í Evrópukeppni leyfi ég þessum hópi að fylgj-ast með því sem er að gerast á bakvið tjöldin.

Fótsporsfólkið okkar

Valssporið hefur farið alveg ótrúlega vel af stað og erum við kominn með tæplega 250 aðila inn í þann hóp sem greiðir 1911 kr. á mánuði. Inni á *https://www.valsfotsporid.is/* er hægt að sjá alla meðlimi hópsins undir „fótsporsfólkið okkar“ en þar fær fólk rafrænt fótspor þar sem nafnið þeirra birtist og eins skó-stærð. Þau eru jú að marka fótspor sitt í sögu Vals og einnig að styðja við það starf sem að við erum að vinna. Leikmenn meistaraflokks fá prósentur af nýjum meðlimum sem hefur hjálpað okkur alveg gríðarlega þegar kemur að því að fjármagna Evrópuævintýrið okkar. Fótsporinu fylgir mikill stuðningur í verki og finnur maður það áþreifanlega á mætingunni í húsið á deildarleikjum að fólk er greinilega að mæta fyrst að það er með ársmiðann á annað borð. Eins er að myndast einhver falleg teng-ing við það að leyfa fólki að komast aðeins nær hópnum, inn í klefa eða inná hótelherbergin. Það hafa klárlega verið einhverjir hnökrar eins og alltaf vill vera með nýja hluti en ég er alveg gríðarlega þakklátur fyrir móttökurnar.

Björgvin Páll Gústafsson

Stemningsmyndir frá heimaleik á Hlíðarenda í Evrópukeppninni á móti ungverska liðinu Ferencváros. Ljósmyndir Hafliði Breiðfjörð.

Það væru forréttindi að spila fyrir Ísland

Mariam Eradze er 24ra ára og leikur handbolta með meistaraflokki

Nám? Byggingafræði í HR.
Maki? Trúlofuð.
Hvað ætlar þú að verða? Byggingafræðingur.
Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Vonandi enn þá í handbolta, með fjölskyldu og starfandi á arkitektastofu.
Af hverju Valur? Geggjuð umgjörð, vel haldið utan um mann og eins nálægt alvöru atvinnuliði hér á landi.
Uppeldisfélag í handbolta? Fram.
Frægur Valsari í fjölskyldunni? Ætli það sé ekki Roland „Valur" Eradze.
Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum? Alltaf verið til staðar ef þarf en einnig gefið rými fyrir mistök og leyft mér að spreyta mig.
Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Ætli ég taki ekki efsta sætið, mamma, frænka og svo pabbi, vil ekki að hann fái of hátt ego boost.
Af hverju handbolti? Alltaf verið mjög góð útrás fyrir mig og passað við karakterinn minn, fyrsta ástin var boltinn.
Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Unnið nokkra titla með meistaraflokki og yngri flokkum í blaki.
Eftirminnilegast úr boltanum? Liðið sem ég var hjá í Frakklandi spilaði úrslitaleik í bikarnum á móti Brest Bretagne og umgjörð í kringum þennan leik var sturluð, mun aldrei gleyma þessari helgi. Einnig leikirnir sem ég keppti á móti Metz sem er í meistaradeild og að hafa Siröbu Dembele sem fyrirliða minn.
Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Góð reynsla fyrir þetta tímabil sem við getum vonandi byggt ofan á og skilað árangri.
Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Úrslitakeppnin.
Markmið fyrir þetta tímabil? Komast eins langt og hægt er.
Besti stuðningsmaðurinn? Gústi Jó hann mætir á alla leiki.
Erfiðustu samherjarnir? Erfitt að standa í vörn á móti Theu og Elínu Rósu.
Erfiðustu mótherjarnir? ÍBV í Eyjum og Fram í Safamýrinni.
Eftirminnilegasti þjálfarinn? Verður erfitt að gleyma Gústa.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Þótt ég elski mínar konur jafnt þá tel ég Elínu Rósu vera athyglisverðasta leikmann meistaraflokks kvenna, meistari innan og utan vallar. Geggjað að fylgjast með henni vaxa sem leikmaður seinustu tímabil.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Mjög gaman að fylgjast með Óskarssonunum.
Hvernig líst þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val? Sjúklega flott og góð vinna sem er lögð í að efla ungmenni félagsins, framtíðin er björt.
Fyrirmynd þín í handbolta? Pabbi, Anja Edin og Cristina Neagu.
Landsliðsdraumar þínir? Það væru forréttindi að spila fyrir hönd Íslands.
Hvað einkennir góðan þjálfara? Skilningur á leikmönnum sem hann hefur, nálgun hans til liðsins, virðing, trú og traust á getu sinna leikmanna.
Uppáhalds erlenda fótbolta- og handboltafélagið? Metz og Chelsea.
Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Góð samsetning af húmor og aga.
Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Agi, ákveðni og vinnusemi.
Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Valur stendur sig vel í að sjá til þess að munur milli karla og kvenna í handbolta sé ekki mikill. Þó eru litlir hlutir sem hægt er að bæta þá er stutt vel við okkur en mikilvægast finnst mér að ef ójafnréttis uppákomur gerast þá vona ég innilega að félagið sé tilbúið að vera til staðar og berjast gegn því.
Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Veita stuðning ef svoleiðis uppákomur eiga sér stað. Einnig er hægt að efla fólk eða krakka um afleiðingar eineltis.
Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Eins og er þá er fínasta samstarf milli deilda.
Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Hægt er að auglýsa leikina betur á allskyns sviðum, í sjónvarpi, netinu, útvarpi. Mörg lið þá sérstaklega úti eiga það til að setja mun meira á instagram eða facebook síður til þess að auka tengsl sín við fylgjendur félagsins.
Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Áfram hærra.
Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Kynna íþróttina í skólum fá mögulega meistaraflokksleikmenn í það mál og bjóða krökkum á æfingar til að prófa.
Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Evrópuleikirnir hjá karla- og kvennaliðinu.
Hvaða áhrif hafði Covid-19 heimsfaraldur á líf þitt og einnig íþróttaiðkun og keppni á þessu ári? Á þessu ári hefur það ekki haft mikil áhrif á mig, en árin á undan þá hafði það ekki góð áhrif á vellíðan og andlega heilsu. Það var erfitt að æfa. Mér fannst ég aldrei komast í almennilegt spilaform og meiðslin komu aftur og aftur út af pásunum sem komu.
Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Halda áfram að ráða góða þjálfara.
Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Margt er hægt að gera og fer það gjarnan eftir aðstæðum en mikilvægast er að hlusta, vera til staðar og eiga samskipti við fólk.
Besta bíómynd? *Shutter Island*.
Besta bók? *Enders Game*.
Einkunnarorð? *Allt gerist af ástæðu*.
Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik, 1911.

Áfram Valur skokk!

Hópurinn eftir frábæra tveggja daga Laugavegsferð þar sem var gengið og hlaupið í góðum félagsskap.

Samheldinn hópur

Það má með sanni segja að Valur skokk sé búinn að sanna gildi sitt og veru. Þvílík gleði, vinátta, samhugur og samheldni sem er í þessum frábærlega skemmtilega hlaupahópi. Þeir sem ekki hafa prófað að vera í hlaupahópi en finnst gaman að hreyfa sig og að vera úti ættu ekki að hugsa sig lengur um heldur skella sér á æfingu. Það mun ekki verða aftur snúið. Að hlaupa í góðum hópi gefur svo ótrúlega mikið. Valur skokk er fjölbreyttur hópur af góðu fólki á ýmsum aldri.

Innan hópsins er fólk með mismunandi markmið og metnað, hvort sem það er að mæta fyrir gleðina, félagsskapinn, hreyfinguna og sigra sjálfan sig eða hvort markmiðið er enn meira krefjandi eins og að taka þátt í stærri eða minni hlaupaviðburðum og keppnum. Það er hægt að taka þátt í keppnum til að vera bara með eða að vera með og reyna að toppa sig hverju sinni.

Valssigurvegarar eftir að hafa klárað Búdapest maraþon – geggjað lið.

Það eru forréttindi að tilheyra hópi, sem er með sömu ástríðuna og þú, hlaupafélagarnir verða fljótt góðvinir þínir og og það er dýrmætt að eiga slíka. Að fara með hópnum á stærri eða minni hlaupaviðburði, hvort sem það er innan Reykjavíkursvæðisins, utan bæjarmarka eða jafnvel erlendis, er stórkostleg upplifun. Hópurinn mælir sér mót, hitar upp saman, teygir, spjallar og peppar hvert annað upp.

Góðir þjálfarar

Hópurinn hefur verið einstaklega heppinn með hlaupaþjálfara og erum við þakklát fyrir þá. Hver frábæri þjálfarinn á fætur öðrum hefur tekið hópinn að sér með gleði og metnað fyrir okkur. Þetta árið hafa þau ofurhlauparar og íþróttafólk Rúna Rut Ragnarsdóttir og Óskar Jakobsson skipt með sér árinu með miklum glæsibrag. Eins hefur engin önnur en Helen Ólafsdóttir, hlaupadrottning og þríþrautarkona með meiru, þjálfað hópinn á inniæfingum yfir vetrartímann þar sem við hittum hana einu sinni í viku í

Laugardalshöllinni. Skemmtileg tilbreyting í skammdeginu. Það er ómetanlegt að hafa góða þjálfara sem koma með fjölbreyttar og skemmtilegar æfingar í hverri viku. Sprettir, brekkur, tempó, hratt, hægt, langt, malbik, utanvega, leikir o.s.frv.

Maraþon í Búdapest

Hlaupaárið er alltaf fjölbreytt og viðburðaríkt með alls konar uppákomum, hlaupaviðburðum og öðrum skemmtilegheitum.

Mesta púðrið þetta árið fór líklega í undirbúning fyrir maraþonhlaup í Búdapest. Þangað fór stór hluti hópsins saman í byrjun október. Flestir hlupu maraþon, 42,2 km, en einnig áttum við boðhlaupssveit sem var skemmtileg tilbreyting þar sem fjórir einstaklingar skiptu með sér maraþonvegalengdinni. Mikil stemning myndaðist hjá sveitinni okkar þar sem hópeflið, keppnisstemningin og gleðin tók völdin. Hópurinn var mikið saman, fór í skoðunarferðir, siglingu, Búdaböð og út að borða í dásamlegu sumarveðri, 20°C og sól. Þegar hópur fer saman í keppnisferðir myndast þessi einstaka stemning fyrir og eftir hlaup þar sem fólk skiptist á ráðleggingum, samgleðst, knúsast, high five-ar, skálar, spjallar um hlaupið og líðanina. Þarna myndast ólýsanlega góð stemning sem erfitt er að koma í orð. Dagana eftir maraþon er ekki síður gott að eiga góða vini. Þjáningarsystkin þar sem fólk getur deilt reynslunni af ýmis konar eymslum, harðsperrum og aðstoðað hvert annað, t.d að ganga niður tröppurnar o.s.frv. Yndislegt.

Stemningin eftir Búdapest maraþon – fullkomið.

Hressleiki í haustblíðunni

Verið með okkur

Sem sagt, hver vill ekki tilheyra svona frábærum hlaupahópi? Nýir félagar eru ávallt velkomnir og tekið er vel á móti öllum, hvort sem um er að ræða byrjendur í hlaupum eða reynda hlaupara. Komið endilega með okkur, prófið í einn mánuð, tvo, þrjá mánuði, ár, einu sinni í viku, tvisvar, þrisvar eða fjórum sinnum í viku, allt eftir því hvað hentar, og sjáið svo til. Að hlaupa er eitthvað annað og meira. Þvílíkt adrenalínkikk og gleði að fá heilsueflingu, vind, rigningu, rok, sól og blíðu í andlitið í kaupbæti, fullkomið. Við erum með facebook-síðu og instagram-síðu þar sem hægt er að fylgjast með okkur. Setjið ykkur markmið og verið ávallt velkomin. *Áfram Valur skokk*.

Í bakgarðinum í Nauthólsvík.

Eftir Margréti Bragadóttur

Merkileg gjöf til minjanefndar Vals

Nýverið barst minjanefnd Vals góð gjöf frá börnum Stefáns Hallgrímssonar og Eddu Björnsdóttur. Þau sómahjón léku bæði með félaginu, Edda lék handknattleik á sjötta áratug síðustu aldar og spilaði með liðinu sem vann fyrir Val fyrsta titilinn í útihandknattleik árið 1951. Stefán byrjaði í Val 1938 þá 9 ára gamall og lék knattspyrnu með meistaraflokki um 10 ára skeið og varð Íslandsmeistari árið 1956. Hann vann hins vegar fjóra Íslandsmeistaratitla í handknattleik árin 1947–48 og 1951 og 1953. Auk þessa stunduðu þau bæði skíði af miklum móð og vörðu mörgum stundum í skíðaskála Vals. Þau sinntu að auki húsvörslu á Hlíðarenda um nokkurra ára skeið frá 1962 til 1965.

Verðlaunapeningar í skíðakeppnum og markmannstreyja

Meðal muna sem fylgdu með gjöfinni eru verðlaunapeningar sem Stefán vann til í skíðakeppnum Vals og er þetta í fyrsta sinn sem við fáum verðlaunapeninga í þeirri grein í okkar varðveislu og því kærkomin gjöf.

Að auki fengum við í hendur mjög merkilega markmannstreyju, hvíta með bláum kraga og ermum með ísaumuðu bláu Valsmerki. Á mynd sem við fengum einnig að gjöf er að finna liðsmynd þar sem Stefán klæðist þessari peysu, en Stefán var markvörður í handknattleik. Við eigum eftir að finna út nákvæmt ár sem hann spilaði í þessari peysu en það lætur nærri að halda að það sé á bilinu 1945–1950, og peysan því um 75–80 ára gömul. Við eigum afar fáar gamlar keppnistreyjur svo þetta er dýrgripur sem við erum mjög þakklát að fá til vörslu í minjanefnd Vals. Minjanefnd þakkar þeim systkinum fyrir gjöfina sem við munum kappkosta að varðveita vel.

Fyrstu verðlaunapeningar sem minjanefnd Vals fær til varðveislu frá skíðakeppnum á vegum félagsins. Ljósm. Margrét Bragadóttir.

Meistaraflokkur Vals í handknattleik þar sem Stefán Hallgrímsson er í markmannstreyjunni sem nú er komin í vörslu minjanefndar Vals. Á myndinni er Bragi Jónsson lengst til vinstri í efri röð og Kristján Þorsteinsson annar frá hægri. Halldór Lárusson er í neðri röð vinstra megin og Stefán Hallgrímsson í miðjunni. Ef einver þekkir aðra á myndinni óskar minjanefnd eftir upplýsingum, netfang: maggabraga@simnet.is

75–80 ára markmannstreyja Stefáns Hallgrímssonar en hann lék handknattleik með Val fyrir meira en 70 árum. Ljósm. Margrét Bragadóttir.

Morgunblaðið

FÖSTUDAGUR 18. NÓVEMBER 322. DAGUR ÁRSINS 2022

Saga Vals í máli og myndum í 110 ár

Minjanefnd sér um að skrá alla muni og halda þeim til haga

Steinþór Guðbjartsson
steinthor@mbl.is

Minjanefnd Knattspyrnufélagsins Vals í Reykjavík hefur látið til sín taka síðan hún var endurreist 2010 og er með ýmislegt á prjónunum í þeim tilgangi að vekja athygli á sögunni og varðveita merka muni.

Félagið varð 100 ára 2011 og af því tilefni var minjanefnd félagsins endurvakin árið áður með það að markmiði að vekja athygli á sögunni á þessum tímamótum með ýmsum hætti. Í nefndinni voru átta manns undir forystu Magnúsar Ólafssonar og eru flestir þeirra enn í henni. Fyrsta verkefnið var að láta útbúa 20 stór sögu- og myndaspjöld, sem Kristján Ásgeirsson, nefndarmaður í minjanefndinni og arkitekt hjá ALARK arkitektum, hannaði, en á þeim er sagan rakin fyrstu 100 árin og eru þau sýnileg öllum í íþróttahúsi Vals. „Afmælið var kveikja nefndarinnar og aldarafmælið var stóra verkefnið okkar en síðan höfum við haldið áfram," segir Kristján. Sérstök fjósanefnd undir forystu Halldórs Einarssonar og Brynjars Harðarsonar hafi séð um að fjósið hafi verið endurnýjað og tekið í notkun 2018, en það hafi drabbast niður og verið notað sem geymsla eftir að nýja félagsheimilið var tekið í notkun 1987. „Þetta var mjög skemmtilegt verkefni og okkur tókst að hefja fjósið aftur til vegs og virðingar."

Morgunblaðið/Kristinn Magnússon

Valssagan Kristján Ásgeirsson við sögu- og myndaspjöldin.

Sigrar Nýjasta verkefnið er minjaskápur um sögu Vals á nýliðnum áratug.

Fuglinn á sínum stað

Þegar fjósið var tekið í notkun sem félagssalur Vals 1948 var vírfugl úr snúnum koparvír eftir Sigurjón Ólafsson myndhöggvara á gaflvegg samkomusalarins. Hann hvarf í tímans rás og fékk minjanefndin leyfi hjá Birgittu Spur, ekkju Sigurjóns, til þess að endurgera fuglinn og valdi hún Helga Gíslason myndhöggvara til verksins. „Ég teiknaði hann upp eftir ljósmyndum og nú er hann á sínum stað eins og hann hafi alltaf verið þar," segir Kristján. Að sama skapi séu lampar í fjósinu endurgerðir eins og þeir voru í fyrstu. Nýjasta verkefni nefndarinnar sé stór minjaskápur á 2. hæð íþróttamiðstöðvarinnar þar sem saga nýliðins áratugar sé rakin í máli og myndum. „Björn G. Björnsson leikmyndahönnuður á miklar þakkir skildar fyrir faglegar útfærslur á söguspjöldum fjóssins og 110 ára skápsins."

Minjanefndin vinnur samkvæmt ákveðinni stefnu. „Við viljum að störfin séu í föstum skorðum," segir Kristján. Allir verðlaunagripir séu skráðir í tölvu og hægt sé að ganga að þeim sem eru í geymslu á vísum stað. Nefndin hafi að leiðarljósi að vera í góðum tengslum við alla félaga í Val og safna munum, ljósmyndum og öðru sem varpar ljósi á sögu félagsins. Margir vilji gefa félaginu hluti sem tengjast Val og nefndin sé opin fyrir slíkum gjöfum. „Við höfum fengið hluti úr dánarbúum með þeim orðum að aðstandendur telji þá frekar eiga heima hjá okkur en í geymslum viðkomandi."

Unnið er að því að fá merki Vals skrásett með skilgreindum litakóðum jafnframt því að halda utan um söguna. Til þess að tryggja að heimildir glatist ekki hefur minjanefndin verið í samvinnu við Borgarskjalasafn Reykjavíkur og Ljósmyndasafn Reykjavíkur um að þau haldi til haga efni sem snertir Val og félagið getur ekki séð um. „Það skiptir miklu máli að heimildirnar glatist ekki," leggur Kristján áherslu á. Hann segir að nefndarmenn séu mjög áhugasamir um verkefnið og því ljúki í raun aldrei. „Þetta er mjög skemmtilegt," segir Kristján sem teiknaði meðal annars öll nýju mannvirkin á svæði Vals auk þess sem fjósið var endurgert í sem næst upprunalegri mynd samkvæmt útfærslum hans.

Grein úr Morgunblaðinu birt með góðfúslegu leyfi höfundar

Íslands- og bikarmeistarar Vals í handknattleik karla 2022. *Efsta röð frá vinstri: Snorri Steinn Guðjónsson þjálfari, Jóel Bernburg, Einar Þorsteinn Ólafsson, Breki Hrafn Valdimarsson, Vignir Stefánsson, Tryggvi Garðar Jónsson, Róbert Aron Hostert, Tumi Steinn Rúnarsson. Miðröð frá vinstri: Jón Gunnar Kristjánsson, Agnar Smári Jónsson, Þorgeir Bjarki Davíðsson, Stiven Tobar Valencia, Þorgils Jón Svölu Baldursson, Magnús Óli Magnússon, Andri Finnsson, Hlynur Morthens markmannsþjálfari, Óskar Bjarni Óskarsson aðstoðarþjálfari. Fremsta röð frá vinstri: Benedikt Gunnar Óskarsson, Finnur Ingi Stefánsson, Stefán Pétursson, Sakai Motoki, Alexander Örn Júlíusson, Björgvin Páll Gústavsson, Tjörvi Týr Gíslason og Arnór Snær Óskarsson. Ljósmynd. Baldur Þorgilsson.*

Meistaraflokkur kvenna bikarmeistari og strákarnir í meistaraflokki karla hirtu alla titla sem voru í boði

Ársskýrsla handknattleiksdeildar Vals 2022

Tímabilið 2021–2022 var ansi gott ár hjá handknattleiksdeild Vals en stelpurnar í meistaraflokki kvenna spiluðu til úrslita gegn Fram en enduðu í 2. sæti og urðu bikarmeistarar eftir glæsilegan sigur á Fram í hörkubikarúrslitaleik. Strákarnir í meistaraflokki karla unnu alla titla sem spilað var um og hafa reyndar þegar þessi orð eru skrifuð unnið sjö titla í röð.

Meistaraflokkur kvenna

Undanfarin ár hefur meistaraflokkur kvenna verið í toppbaráttu og leikið til úrslita nánast í öllum keppnum, magnaður árangur hjá þessum flotta hópi og Ágústi Jóhannssyni þjálfara sem hefur aldeilis stimplað sig frábærlega inn í Valssamfélagið. Tímabilið 2021–2022 hélt liðið uppteknum hætti og stóð sig mjög vel í deildinni og enduðu úrslitakeppnina á hörku viðureignum við Fram sem því miður töpuðust að þessu sinni. Hápunktur vetrarins hjá þeim var glæstur bikarsigur á Fram í úrslitaleik og urðu stelpurnar því bikarmeistarar 2022. Á þessu tímabili eru stelpurnar á toppnum, enn ósigraðar og unnu þær Meistarakeppni HSÍ í haust.

Breytingar hafa orðið á þjálfarateyminu frá því í fyrra en við stjórnvölinn á sínu sjötta ári sem aðalþjálfari er sem fyrr Ágúst Jóhannsson. Dagur Snær Steinþórsson er kominn inn sem aðstoðarþjálf-

Bikarmeistarar Vals í handknattleik kvenna 2022. *Frá vinstri: Berglind Gunnardsóttir, Signý Pála Pálsdóttir, Karlotta Kjerúlf Óskarsdóttir, Brynja Katrín Benediktsdóttir, Hildur Björnsdóttir, Ída Margrét Stefánsdóttir, Thea Imani Sturludóttir, Hanna Karen Óskarsdóttir, Lovísa Thompson, Elín Rósa Magnúsdóttir, Hildigunnur Einarsdóttir, Hulda Dís Þrastardóttir, Auður Ester Gestsdóttir, Sara Sif Helgadóttir, Þórey Anna Ásgeirsdóttir, Morgan Marie Þorkelsdóttir, Mariam Eradze, Ragnheiður Sveinsdóttir og Saga Sif Gísladóttir. Með á myndinni er Konráð Gíslason stuðningsmaður liðsins. Ljósmynd. Baldur Þorgilsson.*

ari og er einnig þjálfari U-kvenna og 3. flokks kvenna, Hlynur Morthens er markmannsþjálfari liðsins, Björg Guðmundsdóttir er liðsstjóri sem fyrr og algjörlega ómetanleg fyrir félagið. Sólveig Lóa Höskuldsdóttir er nýr sjúkraþjálfari en hún spilaði einmitt með Val í handboltanum og gaman að fá fyrrverandi leikmann inn í þjáfarateymið og við þökkum Veig Sveinssyni fyrir mörg frábær ár og hans góðu vinnu fyrir okkur og stelpurnar í meistaraflokki kvenna. Styrktarþjálfari liðsins er Viðar Bjarnason og hefur hann komið sterkur inn, frábær þjálfari og toppmaður.

Það urðu breytingar á leikmannahópi meistaraflokks kvenna fyrir þetta tímabil en Lovísa Thompson fór í atvinnumennsku til Danmerkur, Saga Sif Gísladóttir er í barnsburðarleyfi en hún eignaðist á dögunum sitt fyrsta barn og óskum við henni innilega til hamingju, Hulda Dís fór aftur á Selfoss, Ragnhildur Edda fór í FH og Ragnheiður Sveinsdóttir fór í Hauka. Þessum leikmönnum er þakkað framlag til Vals og aldrei að vita nema við sjáum þær aftur á Hlíðarenda síðar. Ída Margrét Stefánsdóttir og Signý Pála Pálsdóttir voru lánaðar til Gróttu fyrir tímabilið og Ásdís Þóra Ágústsdóttir, sem kom heim úr atvinnumennsku og er öll að koma til eftir að hafa slitið krossband, var lánuð á Selfoss.

Morgan Marie Þorkelsdóttir brýst í gegn.

Fyrir tímabilið komu þær Sigríður Hauksdóttir landsliðshornamaður úr HK, markvörðurinn Hrafnhildur Anna Þorleifsdóttir úr FH og Lilja Ágústsdóttir kom til baka úr láni frá Skövde í Svíþjóð.

Meistaraflokkur karla

Tímabilið 2021–2022 var frábært í alla staði hjá meistaraflokki karla og vann liðið fimm titla á tímabilinu; Meistarakeppni HSÍ, bikarmeistari 2021, bikarmeistari 2022, deildarmeistarar og unnu síðan ÍBV í hörkueinvígi og enduðu sem Íslandsmeistarar. Liðið samanstendur af reyndum og góðum leikmönnum sem og ungum og efnilegum Valsstrákum sem hafa spilað í félaginu frá 8. flokki. Undir stjórn Snorra Steins spilar liðið mjög hraðan bolta sem vekur mikla umræðu og þykir vera orðið aðalsmerki liðsins. Snorri hefur sannað sig sem frábær þjálf-

Þórey Anna Ásgeirsdóttir svífur í teignum. Ljósm. Baldur Þorgilsson.

Þorgils Jón Svölu Baldursson í kunnugri stöðu á línunni. Ljósm. Baldur Þorgilsson.

Stiven Tobar Valencia í essinu sínu. Ljósm. Baldur Þorgilsson.

ari sem veit hvernig hann vill spila. Fyrir tímabilið 2021–2022 kom landsliðsmarkvörðurinn Björgvin Páll Gústafsson í Val og er ekki einungis að smellpassa í hugmyndafræði Snorra (hraður handbolti) heldur er í teyminu og eins og stormsveipur í starfi félagsins, algjör happafengur fyrir Val þessi drengur. Á þessu tímabili situr liðið á toppnum í deildinni, vann Meistarakeppni HSÍ og vann fyrstu tvo leiki sína í EHF keppninni en liðið fór beint í riðlakeppni þar vegna árangurs íslenskra liða/landsliða undanfarin ár (eins hefur það áhrif að lið frá Rússlandi fá ekki keppnisrétt hjá EHF). Stórleikur Vals við Flensburg sem tapaðist naumlega var uppseldur löngu fyrir leik og mikil eftirvænting og spenna sem fylgdi Evrópukeppninni. Þess ber að geta að leikmenn safna fyrir ferðum og kostnaði og einnig vinna sjálfboðaliðar og stjórn ótrúlega faglega og góða vinnu kringum þessa keppni, sem er ansi krefjandi og kostnaðarsöm fyrir félagið. Þakka ber öllum sem koma nærri þeirri vinnu.

Fyrir tímabilið fóru þeir Einar Þorsteinn Ólafsson (Frederica, Danmörk) og Þorgeir Bjarki Davíðsson (Grótta) og er þeim þökkuð frábær ár í Val. Einnig fór Tumi Steinn Rúnarsson (Coburg, Þýskaland) á miðju síðasta tímabili í atvinnumennsku og erum við stoltir að geta komið ungum leikmönnum áfram að uppfylla drauminn í Evrópu. Aron Dagur Pálsson (Elverum, Noregi) og Bergur Elí Rúnarsson (FH) komu í Val fyrir tímabilið og munu án efa standa sig í félaginu.

Þjálfarateymi Vals þennan vetur er það sama og í fyrra, þ.e. Snorri Steinn Guðjónsson er þjálfari, Óskar Bjarni Óskarsson aðstoðarþjálfari, Hlynur Morthens liðsstjóri en hann er einnig markmannsþjálfari hjá meistaraflokki kvenna og kvennalandsliðinu og algjör demantur fyrir félagið, Jón Gunnar Kristjánsson er sjúkraþjálfari og Björgvin Páll er einnig mikilvægur partur af þjálfarateyminu sem og að spila með liðinu.

Ungmennalið félagsins

Valur teflir fram ungmennaliðum í næst efstu deild handboltans og eru það gríðarlega mikilvæg skref fyrir unga og efnilega leikmenn félagsins. Heimir Ríkarðsson og Dagur Snær Steingrímsson þjálfuðu U-lið karla í fyrra og var það nokkuð erfitt en gefandi ár sem endaði á því að Tryggvi Garðar Jónsson var markahæsti leikmaður Grill 66 deildar og valinn besti

sóknarmaður deildarinnar og valinn efnilegasti leikmaðurinn líka.

Björn Ingi Jónsson, Anna Úrsúla Guðmundsdóttir og Grétar Áki Andersen þjálfuðu U-lið kvenna í fyrra og þar fengu margar nýjar, ungar stelpur að koma inn en nú í ár er Dagur Snær er aðalþjálfari og Grétar Áki aðstoðarþjálfari. Þó að það komi ekki endilega mörg stig inn í ár þá er ljóst að þessi vetur mun skila sér fyrir framtíðina enda spennandi árgangar að koma upp kvennamegin og þær fá dýrmætar mínútur í hörkudeild.

Strákamegin er liðið í vetur á toppnum eins og er með HK og Heimir Ríkarðsson er aðalþjálfari og honum til aðstoðar þeir Fannar Örn Þorbjörnsson og Baldvin Fróði Hauksson.

Uppskeruhátíð meistaraflokka Vals 2022

Í maímánuði var uppskeruhátíð meistaraflokka Vals haldin og einnig var lokahóf HSÍ þar sem Valsmenn fengu ansi mörg verðlaun en Snorri Steinn var valinn besti þjálfarinn, Björgvin Páll besti markvörðurinn, Benedikt Gunnar efnilegasti leikmaðurinn, Magnús Óli mikilvægasti leikmaðurinn (Valdimarsbikarinn, kosið af þjálfurum liðanna), Einar Þorsteinn besti varnarmaðurinn og Tryggvi Garðar sópaði að sér verðlaunum í Grill66 deildinni var valinn besti sóknarmaðurinn, efnilegasti leikmaðurinn og varð einnig markahæsti leikmaður deildarinnar.

Á uppskeruhátíð Vals fengu eftirtaldir viðurkenningar fyrir tímabilið 2021–2022.

Leikjaverðlaun 2022

Meistaraflokkur karla: Tjörvi Týr Gíslason, Benedikt Gunnar Óskarsson, Þorgeir Bjarki Davíðsson.

Meistaraflokkur kvenna: Elín Rósa Magnúsdóttir, Ída Margrét Stefánsdóttir, Lilja Ágústsdóttir, Saga Sif Gísladóttir, Thea Imani Sturludóttir.

100+

Meistaraflokkur karla: Arnór Snær Óskarsson, Róbert Aron Hostert.

Meistaraflokkur kvenna: Hildur Björnsdóttir, Lovísa Thompson.

Meistaraflokkur kvenna: Ragnhildur Edda Þórðardóttir, Hildigunnur Einarsdóttir.

Meistaraflokkur karla: Agnar Smári Jónsson.

Íslandsmeistarar Vals í 3. flokki karla í handknattleik 2022. *Efri röð frá vinstri: Heimir Ríkarðsson þjálfari, Tryggvi Garðar Jónsson, Dagur Fannar Möller, Vilhjálmur Örn Vilhjálmsson, Hlynur Freyr Geirmundsson, Jóhannes Jóhannesson, Daníel Franz Davíðsson, Daníel Örn Guðmundsson, Asgeir Theodór Jónsson, Ísak Logi Einarsson og Dagur Snær Steingrímsson aðstoðarþjálfari. Neðri röð frá vinstri: Knútur Gauti Eymarsson Krüger, Breki Hrafn Valdimarsson, Haraldur Helgi Agnarsson, Guðmundur Imsland, Hilmar Már Ingason, Hinrik Örn Jóhannsson, Govand Zeravand og Aron Ingi Gunnarsson.*

200+

Meistaraflokkur karla: Finnur Freyr Stefánsson.

Meistaraflokkur kvenna: Morgan Marie Þorkelsdóttir.

250+

Meistaraflokkur kvenna: Íris Ásta Pétursdóttir.

300+

Meistaraflokkur karla: Alexander Örn Júlíusson, Vignir Stefánsson.

Meistaraflokkur karla

Efnilegasti leikmaður: Benedikt Gunnar Óskarsson.

Mikilvægasti leikmaður: Björgvin Páll Gústavsson.

Besti leikmaður: Arnór Snær Óskarsson.

Besti leikmaður Vals U-karla: Tómas Sigurðarson.

Meistaraflokkur kvenna

Efnilegasti leikmaður: Ída Margrét Stefánsdóttir.

Mikilvægasti leikmaður: Thea Imani Sturludóttir.

Besti leikmaður: Sara Sif Gísladóttir.

Besti leikmaður Vals U-kvenna: Ída Margrét Stefánsdóttir.

Landsliðsfólk Vals

Í upphafi EM í Ungverjalandi hjá A-landsliði karla áttum við Valur tvo aðila þá Björgvin Pál, markvörð og Ágúst Jóhannsson, sem kom sterkur inn í þjálfarateymið og er umtalað hve góð áhrif hann hefur á ýmislegt tengt liðinu. Einnig áttum við fyrrverandi Valsmenn þá Ými Örn Gíslason, Ómar Inga Magnússon og Daníel Þór Ingason. Vegna Covid bættust þeir Magnús Óli Magnússon og Vignir Stefánsson við hópinn en það gekk á ýmsu á þessu furðulega Covid móti þar sem drengirnir spiluðu frábærlega og hver annar ungi leikmaðurinn kom inn. Íslenska landsliðið á sannarlega framtíðina fyrir sér og við erum stolt af okkar fólki.

Íslenska kvennalandslsiðið er í stöðugri framför og þar eigum við nokkra fulltrúa en Ágúst Þór er einnig aðstoðarþjálfari þar og Hlynur Morthens markmannsþjálfari. Thea Imani Sturludóttir og Hildigunnur Einarsdóttir eru lykilleikmenn og í leikjum liðsins í nóvember spilaði Lilja Ágústsdóttir sína fyrstu leiki og skoraði sitt fyrsta landsliðsmark. Sara Sif stóð fyrir sínu í markinu. Á sama hátt og hjá strákunum, þá erum við stolt af okkar fyrrverandi leikmönnum, þeim Söndru Erlingsdóttur, Díönu Dögg Magnúsdóttur og Lovísu Thompson sem allar léku með A-landsliðinu á þessu ári.

Benedikt Gunnar Óskarsson og Andri Finnsson léku með U-20 ára liðinu á EM í Portúgal sem náði með sigri í síðasta leiknum að tryggja sér þátttöku á HM næsta sumar. Lilja Ágústsdóttir og Brynja Katrín Benediktsdóttir léku með U-18 ára

Íslandsmeistarar Vals í 5. flokki kvenna í handknattleik eldra ár. *Efri röð frá vinstri: Óskar Bjarni Óskarsson þjálfari, Ester Elísabet Guðbjartsdóttir, Ísold Hallfríðar Þórisdóttir, Sigrún Erla Þórarinsdóttir, Laufey Helga Óskarsdóttir, Ingibjörg Rún Elísabetardóttir og Arnór Snær Óskarsson þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Embla Heiðarsdóttir, Hrafnhildur Markúsdóttir, Arna Sif Jónsdóttir, Eva Steinsen Jónsdóttir og Anna Margrét Alfreðsdóttir.*

Íslandsmeistarar Vals í 5. flokki karla í handknattleik 2022. *Efri röð frá vinstri: Gunnar Róbertsson, Anton Máni Heldersson Francisco, Bjarki Snorrason, Örn Kolur Kjartansson og Starkaður Björnsson. Neðri röð frá vinstri: Kári Steinn Guðmundsson, Alexander Ingi Arnarsson, Þórhallur Árni Höskuldsson og Jóhann Ágústsson. Loga Finnsson vantar á myndina.*

Íslandsmeistarar Vals í 5. flokki kvenna í handknattleik, yngra ár. *Efri röð frá vinstri: Erlendur Guðmundsson þjálfari, Arnór Snær Óskarsson þjálfari, Sara Björt Ámundadóttir, Sólrún Una Einarsdóttir, Hekla Hrund Andradóttir, Arna Sif Jónsdóttir og Óskar Bjarni Óskarsson þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Lena Líf Orradóttir, Alba Mist Gunnarsdóttir, Anna Margrét Alfreðsdóttir og Laufey Helga Óskarsdóttir.*

kvenna liðinu á HM í Makedóníu sem náði frábærum árangri og spilar á EM í Rúmeníu næsta sumar. Liðið endaði í 8. sæti sem er besti árangur íslensks kvennalandsliðs frá upphafi. Þorvaldur Örn Þorvaldsson lék með U-18 ára liði karla sem endaði í 10. sæti á EM í Svartfjallalandi. U-16 ára lið kvenna lék í Sviþjóð á Opna Evrópumótinu og þar áttum við fimm leikmenn, þ.e. Sólveigu Þórmundsdóttur, Örnu Karítas Eiríksdóttur, Ásrúnu Ingu Arnarsdóttur, Guðrúnu Heklu Traustadóttur og Kristbjörgu Erlingsdóttur.

Yngri flokkar Vals

Yngri flokkar Vals eru stolt okkar og það að ala upp verðandi meistaraflokksleikmenn, leikmenn sem eiga góðar minningar frá Val og vilja þjálfa, dæma eða hjálpa til er mjög mikilvægt fyrir öll félög. Árangur mælist ekki bara í titlum eða afrekum á vellinum, krafan um gildi og að þjálfa upp betri manneskjur er að aukast og það er jákvætt. Þjálfurum yngri flokka Vals er þakkað þeirra frábæra starf við að leiðbeina, búa til liðsheild, fá krakkana til að hjálpa til við ýmislegt og að sjálfsögðu að bæta sig í handbolta, starfið er fjölbreytt. Við teljum okkur heppin að eiga þjálfara sem sinna þessu starfi af mikilli fórnfýsi og metnaði. Þegar kemur að titlum þá varð 3. flokkur karla Íslandsmeistari 2022 undir stjórn Heimis og Dags Snæs, 4. flokkur kvenna deildarmeistari í 1. deild, 2. deild og 3. deild sem sýnir breiddina og það góða starf hjá Sigríði Unni og Birni Inga. 4. flokkurinn vann síðan alþjóðlegt mót í Danmörku í ágúst eftir frábæra ferð þangað, hjá 4. flokki karla og kvenna. Strákarnir (f. 2006) unnu B-keppnina þar, 2008 strákarnir töpuðu í undanúrslitum og 2008 stelpurnar unnu mótið en svona ferðir styrkja félagsandann og vináttuna og þétta liðsheildina mikið. Fimmti flokkur kvenna varð Íslandsmeistari á yngra og eldra ári og báðir árgangarnir fóru taplausir í gegnum tímabilið og 5. flokkur karla eldri (2008) urðu Íslandsmeistarar annað árið í röð undir stjórn Grétars Áka.

Við héldum öllum okkar þjálfurum í yngri flokkunum fyrir þetta tímabil nema Sigríði Unni sem er nú aðstoðarþjálfari meistaraflokks kvenna í Gróttu. Hún hefur unnið frábært starf í gegnum árin við að byggja upp sterka kvennaflokka í félaginu og við þökkum henni fyrir stórkostlegt starf fyrir Val.

Stjórn handknattleiksdeildar Vals

Að venju var kosin stjórn handknattleiksdeildar Vals og er Gísli Gunnlaugsson formaður, Jón Halldórsson er varaformaður og aðrir í stjórn eru Eva Gunnlaugsdóttir, ritari, Friðrik Hjörleifsson, Gunnar Sverrisson, Harald Pétursson, Páll Grétar Steingrímsson, Svala Þormóðsdóttir og Theódór Hjalti Valsson.

Lokaorð

Handknattleiksdeild Vals er þeirrar gæfu aðnjótandi að eiga marga trygga og öfluga sjálfboðaliða sem vinna ómetanlegt starf fyrir deildina. Þeir, ásamt styrktaraðilum, starfsmönnum félagsins, foreldrum, leikmönnum meistaraflokka og yngri flokkanna eru færðar sérstakar þakkir fyrir stuðninginn og vinnuna fyrir deildina og félagið í heild sinni. Án þeirra gengi starfið ekki upp. Bakvið góð lið eru oftast mjög öflugir sjálfboðaliðar og stjórnarmenn og við í Val eigum marga slíka snillinga, bestu þakkir til allra og *Áfram hærra*.

Gísli Gunnlaugsson, formaður handknattleiksdeildar Vals

Fjórði flokkur kvenna í handknattleik sem vann gullverðlaun á handboltamóti í Danmörku, Generation handball. *Efri röð frá vinstri: Grétar Áki Andersen, Óskar Bjarni Óskarsson og Björn Ingi L. Jónsson. Neðri röð frá vinstri: Laufey Helga Óskarsdóttir, Hrafnhildur Markúsdóttir, Ester Elísabet Guðbjartsdóttir, Ísold Hallfríðar Þórisdóttir, Arna Sif Jónsdóttir, Sigrún Erla Þórarinsdóttir, Eva Steinsen Jónsdóttir og Anna Margrét Alfreðsdóttir.*

Uppskeruhátíð barna- og unglingasviðs í handbolta tímabilið 2021–2022

8. flokkur karla (Magnús Karl)

Fyrsta markmiðið okkar var að fjölga iðkendum á æfingum, við byrjuðum með tvo stráka fyrstu vikurnar og enduðum með rúmlega tuttugu. Önnur markmið hjá okkur þjálfurum voru að hafa gaman á æfingum og reyna að ná góðri hreyfifærni. Markmiðin tókust mjög vel. Strákarnir eru fyrst og fremst glæsilegir einstaklingar, góðir vinir og taka þessu ekki of alvarlega. Við höfum verið að einblína á að hrósa liðsfélögum. Tókum þátt í fjórum mótum og enduðum á Selfossi. Öll mótin gengu mjög vel og höfðu strákarnir mjög gaman af þeim. Verst að mótin voru aðeins fjögur, þau hefðu orðið 24 ef þeir fengju að ráða.

8. flokkur kvenna (Diddi)

Fyrst og fremst er markmiðið að hafa fjör og gleði á æfingum og í keppni. Létt kynning á grunnatriðum í handknattleik ásamt því hvað það felur í sér að vera í liðsíþrótt. Eins vildum við reyna að fjölga aðeins í flokknum. Stelpurnar stóðu sig ótrúlega vel, bættu sig frá móti til móts og alltaf með bros á vör. Þær voru líka ótrúlega duglegar að taka með sér vinkonur á æfingar til að prófa og náðum við að fjölga í hópnum yfir veturinn. Gleðin er alltaf í fyrirrúmi og stelpurnar áhugasamar að læra eitthvað nýtt. Reyndum að hafa sem fjölbreyttustu hópana á æfingum svo að það væru ekki alltaf þær sömu saman á æfingum. Þær sem voru lengra komnar voru ótrúlega duglegar að hjálpa þeim sem voru að stíga sín allra fyrstu skref í handbolta. Skemmtilegast er hvað stelpurnar eru alltaf glaðar og kátar. Tóku þátt í fjórum mótum í vetur, þar sem við vorum með 3–4 lið í hverju móti.

8. flokkur karla.

8. flokkur kvenna.

7. flokkur karla (Diddi)
Markmiðin snerust um fjör og aukna færni í grunnatriðum handknattleiks. Auka skilning á því hvað felur í sér að vera í liðsíþrótt. Fjölga iðkendum enn frekar og hafa krefjandi æfingar í bland við leik og fjör á æfingum. Hópurinn varð þéttari og þéttari eftir því sem leið á veturinn og enduðum við veturinn á frábæru gistimóti á Selfossi þar sem þeir stóðu sig frábærlega innan vallar sem utan í einu og öllu. Ólýsanlegt keppnisskap og endalaus orka einkennir hópinn. Reyndum að vinna í blönduðum hópum á æfingum eins og hægt var. Gáfum okkur tíma til að tala saman um það hvað það fæli í sér að vera hluti af liði og kosti þess að vera hluti af sterkri liðsheild. Stór og ótrúlega fjölbreyttur hópur af strókum sem hafa mikinn metnað og áhuga á íþróttum. Tóku þátt í þremur mótum í vetur, 6–7 lið á hverju móti.

7. flokkur karla.

7. flokkur kvenna (Diddi)
Markmiðin snerust um fjör og aukna færni í grunnatriðum handknattleiks. Auka skilning á því hvað felur í sér að vera í liðsíþrótt. Fjölga iðkendum enn frekar og hafa krefjandi æfingar í bland við leik og fjör á æfingum. Mættu virkilega vel á æfingar í vetur og tóku flottum framförum sem einstaklingar og einnig sem lið sem sást svo vel á síðasta móti vetrarins sem var gistimót á Selfossi þar sem gleðin var í fyrirrúmi hjá þessum flotta hópi. Kraftmiklar og áhugasamar íþróttakonur framtíðarinnar. Duglegar að hvetja hver aðra áfram á æfingum og finnst fátt skemmtilegra en að setja upp keppni á æfingum. Í flokknum eru þrír stórir skólakjarnar sem halda þétt utan um hvern annan en eftir því sem leið á veturinn var alltaf auðveldara og auðveldara að æfa í blönduðum hópum inn á æfingum sem og í keppni. Stór og ótrúlega fjölbreyttur hópur af stelpum sem hafa metnað og áhuga á íþróttum. Tóku þátt í fjórum mótum í vetur, 6–7 lið á hverju móti.

6. flokkur karla.

6. flokkur kvenna.

6. flokkur karla (Diddi)
Markmiðið að halda áfram að auka við færni í grunnatriðum handknattleiks, bæta leikskilning hægt og rólega og fara yfir kosti sterkrar liðsheildar. „Vera besti liðsmaðurinn frekar en besti einstaklingurinn.“ Var krefjandi en árangursríkur og lærdómsríkur vetur. Það komu sigrar og töp hjá okkur sem einstaklingar og einnig sem lið. Hægt og rólega tók að myndast sterkari og sterkari liðsheild og enduðum við á frábærri keppnisferð til Akureyrar þar sem þeir stóðu sig frábærlega innan vallar sem utan. Metnaður og áhugi fyrir íþróttum einkennir hópinn og mikill vilji til að læra nýtt og bæta sig. Í þessum flokki eru enn nýir iðkendur og koma og stíga sín allra fystu skref í handbolta í bland við drengi sem hafa um fjögurra ára „reynslu“. Gefur auga leið að yfirleitt er þá um töluverðan mun á getustigi þar á milli en að sama skapi voru þeir sem höfðu æft lengst töluvert færri en þeir sem höfðu æft skemur. Gat verið snúið á köflum að blanda þessum hópum saman á æfingum en ég tel að báðir hafi notið góðs af og þá sérstaklega í verkefninu að vera „besti liðsmaðurinn“. Ótrúlega fjölbreyttur og metnaðargjarn hópur af íþróttamönnum og karakterum. Tóku þátt í fimm mótum í vetur þar sem við vorum með eitt lið á eldra ári en 3–4 lið á yngra ári.

6. flokkur kvenna (Maggi)
Í fyrsta lagi var markmiðið að hafa gaman, einnig var það að ná fram bætingum hjá stelpunum. Við vorum svo með nokkur markmið á mótunum þ.e. að ná ákveðið mörgum fríköstum í leik, einnig vorum við með þrjú orð sem markmið í öllum mótum sem stelpurnar voru með í hausnum meðan á leikjunum stóð en þau voru: Einbeiting, þora og hafa gaman. Mjög vel tókst að ná markmiðunum. Sterkir og duglegir einstaklingar sem geta náð langt í hverju sem er. Liðsheildin var frábær hjá þeim í vetur, allar að segja hver annarri til og hrósa liðsfélögum. Við unnum mikið með æfingar sem hjálpuðu til við að mynda liðsheild, þar sem besta liðsheildin vann alltaf. Stelpurnar eru mjög áhugasamar og það skilaði sér í vetur enda miklar bætingar hjá þeim viku eftir viku. Mótin fóru hægt á stað hjá okkur en um leið og við fundum taktinn þá fór þetta allt að smella. Yngra árið endaði í 3. deild og eldra árið í 2. deild sem er frábær árangur.

5. flokkur karla (Grétar Áki)
Helstu markmið í vetur voru það að sjá bætingar frá móti til móts og fannst það koma vel fram. Við bættum okkur gríðarlega mikið á yngra árinu (2009) og stóðu þeir sig hrikalega vel í allan vetur. Veturinn byrjaði nefnilega brösuglega hjá þeim því margir af strákunum sem voru að æfa í fyrra voru ekki að skila sér upp í 5. flokk karla, hins vegar þegar leið á veturinn komu flest allir aftur til baka og myndaðist gríðarlega skemmtilegur hópur sem var gaman að vinna með. Það sem við vildum leggja fram með eldra árið (2008) var að fylgja eftir góðum árangri í fyrra, það gekk mjög vel og vann lið eitt 4 af 5 mótum vetrarins og töpuðu bara einum leik yfir allan veturinn. Lið tvö voru ennþá sterkari og voru nánast alltaf að berjast um það að komast upp í 2. deild og voru miklar framfarir þar. Okkur tókst það mjög vel með þennan hóp af strákum því þeir lögðu sig gríðarlega mikið fram í allan vetur til að ná að framfylgja þeim bætingum sem við viljum fá frá þeim. Yngra árið komst sem dæmi í fyrsta skiptið í 1. deild og munaði mjög litlu að þeir héldu sér uppi. Eldra árið varð Íslandsmeistari annað árið í röð með einungis einn tapleik yfir allan veturinn. Þessi hópur af strákum er yndislegur, þeir eru gríðarlega vinnusamir eru að æfa bæði handbolta og fótbolta hjá félaginu og mæta samt nánast á allar æfingar og

5. flokkur karla.

5. flokkur kvenna.

Nokkrir þjálfarar hjá handknattleiksdeild Vals 2022. Frá vinstri. Magnús Karl Magnússon, Ingimundur Ingimundarson, Grétar Áki Andersen, Arnór Snær Óskarsson, Snorri Steinn Guðjónsson og Óskar Bjarni Óskarsson.

standa sig gríðarlega vel báðum megin. Einnig eru þeir gríðarlegir vinir innan sem utan vallar. Við náðum mjög lítið að gera á þessu ári fyrir þessa stráka en nýttum það svolítið í að mæta á leikina hjá meistaraflokki karla og kvenna og voru þeir nánast alltaf til staðar þar að styðja við meistaraflokkana okkar sem var gaman að sjá. Það besta við þennan hóp er gleðin sem fylgir þeim við að þjálfa þá og hvað þeir vilja ná langt í íþróttinni og vilja bæta sig gríðarlega mikið. Við vorum alltaf með tvö lið á bæði yngra og eldra ári.

5. flokkur kvenna (Arnór Snær og Erlendur)
Markmiðið var að halda þessum góða fjölda af frábærum leikmönnum og bæta hópinn í tæknilegum atriðum sem og félagslega. Tæknilega gekk vel enda framfarir inni á vellinum og öll liðin að bæta sig frá hausti fram á vorið. Félagslegi hlutinn mætti vera meiri og ferðirnar út á land og til Eyja gera alltaf mjög mikið fyrir hópa. Samheldni, metnaður og vinnusemi einkenna hópinn. Þær eru líka nánast alltaf glaðar þannig að jákvæðni á líka við um þennan hóp.

Ræða og vinna með alls konar hluti hjálpar einnig til. Hópur sem stendur af mörgum skemmtilegum og efnilegum stelpum. Mikill metnaður hjá leiðtogum sem smitast út í allan flokkinn. Flottur hópur og margar efnilegar stelpur sem vilja ná langt. Eldra og yngra árið unnu alla sína leiki í vetur, urðu Reykjavíkurmeistarar og unnu öll 5 Íslansmótin og flokkurinn því Íslandsmeistari 2022 á eldra og yngra ári. Við sendum tvö lið til keppni á eldra ári og þrjú á yngra ári og framfarir og dugnaður í öllum liðunum. Frábært að þjálfa svona skemmtilegar og áhugasamar stelpur, einnig ber að þakka öllum yngri flokkunum fyrir frábæran stuðning í úrslitakeppni meistaraflokka karla og kvenna.

4. flokkur karla (Grétar Áki)

Markmiðið var að reyna að fjölga iðkendum í hópnum, ná langt í deild- og bikarkeppni með bæði lið. Einnig að geta sýnt fram á bætingar sem flokkurinn hefur náð á tímabilinu. Það kom vel í ljós undir lok tímabilsins. Okkur gekk vel að framfylgja markmiðunum, hópurinn stækkaði úr 20 í 27 manns á æfingum sem er stórkostlegt. Okkur gekk mjög vel með bæði lið í deildarkeppni. Eldra árið datt snemma út í bikar, en yngra árið var svo nálægt því að komast í bikarúrslit. Vinnusemi, samheldni og gleði einkenna hópinn. Strákarnir hafa verið saman í vetur að afla sér pening fyrir Generation Cup í Viborg Danmörku. Þar hafa þeir tekið þátt í ýmsum verkefnum saman sem hefur verið stórskemmtilegt fyrir þá. Líka höfum við stuðlað mikið að því að fá þá til að mæta á leiki hjá meistaraflokkunum og gerðu þeir það svo sannarlega og voru frábærir í strætóskýlinu. Það skemmtilegasta við þennan hóp er samheldnin sem er til staðar, allir eru góðir félagar innan sem utan vallar og hvað þeir vilja ná langt í íþróttinni og munu þeir svo sannarlega ná því. Við skráðum tvö lið til leiks í vetur, þeim var skipt þannig að eitt lið var skráð á yngra ár (2007) og eitt lið á eldra ár (2006). Einnig skráðum við eitt lið í hvorum árgangi í bikarkeppnina. Eldra árs liðið okkar datt út í 16-liða úrslitum í bikar gegn sterku Fram-liði sem skoraði sigurmark á seinustu sekúndu. Í deildarkeppninni gekk þeim mjög vel, þeir voru í 2. deild og töpuðu bara einum leik allan veturinn, duttu hins vegar út í 8-liða úrslitum gegn Aftureldingu í hörkuleik þar sem það lið fór alla leið í úrslitaleikinn. Yngra árið datt út í fjögurra liða úrslitum í bikar eftir að hafa átt tækifæri á að jafna í seinustu sókn gegn Haukum í bráðskemmtilegum leik. Þeir enduðu í 4. sæti í deildinni og komust í 4-liða úrslit líka í Íslandsmótinu og töpuðu gegn frábæru liði ÍR.

4. flokkur karla.

Þórður Sveinn Einarsson.

Dagur Leó Fannarsson

Baldur Smárason

Maggabikarinn:
Höskuldur Tinni Einarsson

Viðurkenningar

Leikmaður flokksins: Þórður Sveinn Einarsson

Efnilegastur: Dagur Leó Fannarsson

Mestu framfarir: Baldur Smárason

Deildarmeistarar 4. flokks Vals í handknattleik 2022. *Efri röð frá vinstri: Björn Ingi L. Jónsson þjálfari, Sara Lind Fróðadóttir, Ísabella Þóra Haraldsdóttir, Þórunn Mínervudóttir, Steinunn Hildur Pétursdóttir, Oddný Mínervudóttir, Sólveig Þórmundsdóttir, Benedikta Björk Þrastardóttir, Ásrún Arnarsdóttir, Kristbjörg Erlingsdóttir, Sigrún Erla Þórarinsdóttir, Erla Sif Leósdóttir, Ingibjörg Rún Elísabetardóttir og Sigríður Unnur Jónsdóttir þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Hekla Soffía Gunnarsdóttir, Arna Sif Jónsdóttir, Laufey Helga Óskarsdóttir, Katla Margrét Óskarsdóttir, Arna Karítas Eiríksdóttir, Guðrún Hekla Traustadóttir, Kristína Phoung Anh Nguyen, Ísold Hallfríðar Þórisdóttir og Embla Heiðarsdóttir.*

Besti liðsfélaginn (Maggabikarinn leikmenn velja): Höskuldur Tinni Einarsson

4. flokkur kvenna (Sigríður Unnur)

Markmiðið var að byggja ofan á það starf sem var unnið árið áður. Bæta leikmenn og bæta lið. Finna leiktíma fyrir alla og fjölga í hópnum**.** Tókst mjög vel, náðum að halda vel utan um hópinn og gefa öllum tækifæri til að spila meira og bæta sig. Metnaður, vinnusemi, vinátta og gleði einkenna hópinn. Stelpurnar eru hvattar til að hittast utan æfinga, skipta þeim í blandaða hópa sem skipuleggja félagslega viðburði utan æfinga, mæta saman á leiki og heilsa hver annarri á hverri æfingu. Metnaður og áhugi fyrir því að bæta sig og læra nýja hluti. Reykjavíkurmót – 2. sæti. Íslandsmót – deildarmeistarar hjá liðum 1, 2 og 3. Íslandsmót – úrslitakeppni – duttum út fyrir verðandi Íslandsmeisturum í úrslitaleik. Bikar – duttum út í 8 liða fyrir verðandi bikarmeisturum.

Hrikalega flottur hópur stúlkna sem hafa æft lengi saman og þekkjast vel.

Arna Karitas Eiríksdóttir.

Ásrún Inga Arnarsdóttir

Guðrún Hekla Traustadóttir

Stefánsbikarinn: *Katla Margrét Óskarsdóttir*

Viðurkenningar

Mestu framfarir: Arna Karitas Eiríksdóttir
Efnilegasti leikmaður: Ásrún Inga Arnarsdóttir
Leikmaður flokksins: Guðrún Hekla Traustadóttir
Besti liðsfélaginn (Stefánsbikarinn leikmenn velja): Katla Margrét Óskarsdóttir

3. flokkur karla (Heimir)

Markmiðið var að þétta hópinn, auka breiddina og vinna titla og gekk það allt eftir. Samheldni og metnaður einkenna hópinn. Farið var í æfingaferð og haldið úti tveimur liðum þrátt fyrir að vera ekki með stóran hóp, allir fá verkefni við hæfi. Árangur, 2. sæti í Reykjavíkurmótinu 4. sæti í deild og ÍSLANDSMEISTARAR.

Breki Hrafn Valdimarsson

Daníel Örn Guðmundsson

Brynja Katrín Benediktsdóttir

3. flokkur kvenna.

Berglind Gunnarsdóttir

Viðurkenningar
Efnilegasti leikmaður: Breki Hrafn Valdimarsson
Mestu framfarir: Daníel Örn Guðmundsson
Leikmaður Flokksins: Ísak Logi Einarsson

3. flokkur kvenna (Bjössi)
Helstu markmið flokksins voru að halda þeim góða kjarna sem flokkurinn samanstendur af og jafnframt að bæta leik leikmanna jafnt og þétt yfir tímabilið. Vegna meiðslavandræða og annarra forfalla fengu leikmenn flokksins enn fleiri tækifæri til bætinga, með meiri spilatíma bæði með 3. flokki og U-liðinu. Aukinn spilatími hjá hverjum leikmanni leiddi til aukinnar reynslu og sáust miklar bætingar á leik liðsins eftir því sem leið á tímabilið. Hópurinn er mjög samheldinn og hélt þétt í taumana þó mikil afföll hafi einkennt tímabilið. Stelpurnar voru duglegar að halda hópinn og gáfust aldrei upp. Hópurinn samanstendur af stelpum sem hafa æft saman lengi ásamt nokkrum nýjum en þær hittust oft í hádegismat fyrir leiki auk annarra félagslegra hittinga, til að mynda hópferð í Reykjavík Escape. Samheldni og barátta þeirra í mótlæti. Í vetur var flokkurinn með eitt lið skráð í 1. deild og var oft á brattann að sækja en eftir því sem leið á veturinn sáust miklar bætingar á leik liðsins sem skilaði sér í stigum á töflunni.

Viðurkenningar
Efnilegasti leikmaður: Brynja Katrín Benediktsdóttir
Mestu framfarir: Hafdís Hera Arnþórsdóttir
Leikmaður flokksins: Berglind Gunnarsdóttir
Efnilegastur yngri flokkar: Tryggvi Garðar Jónsson
Efnilegust yngri flokkar: Berglind Gunnarsdóttir

Settum okkur markmið fyrir tímabilið og náðum þeim öllum

Breki Valdimarsson er 19 ára og leikur handbolta með meistaraflokki

Nám? Iðnaðarverkfræði í HÍ.
Hvað ætlar þú að verða? Ekkert grafið í stein þar.
Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Ennþá að spila handbolta, annaðhvort hér hjá Val eða úti. Vonandi verður hjúskaparstaðann samt ekki eins.
Af hverju Valur? Eftir að ég flutti í Vesturbæinn byrjaði ég í KR en ég áttaði mig snemma á því að ef ég ætlaði að ná langt í handboltanum þyrfti ég að fara í félag sem lagði meiri metnað í handboltann og þá kom ekkert annað til greina en Valur.
Uppeldisfélag í handbolta? Ég byrjaði að æfa handbolta á Selfossi þegar ég var búsettur þar en 2013 flutti ég í bæinn og ef verið í Val síðan, með stuttu stoppi í KR í millitíðinni.
Frægur Valsari í fjölskyldunni? Þeir eru nú ekki margir, það er líklega eldri bróðir minn Bjarni Valdimarsson sem elti mig hingað í Val á sínum tíma. Í dag spilar hann handbolta í Svíþjóð.
Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum? Bara mjög vel.
Af hverju handbolti? Það er einfaldlega besta sportið. Ég var líka alltaf töluvert betri í handbolta svo þegar kom að því að velja var það auðvelt val.
Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Íslandsmeistaratitill í 3. flokki fótbolta 2019, reyndar með KR.
Eftirminnilegast úr boltanum? Fernan sem við unnum í fyrra (meistari meistaranna, bikarinn, deildin og Íslandsmeistaratitillinn).
Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Þetta kemur svo sem ekki á óvart, við settum okkur einfaldlega markmið fyrir tímabilið og náðum þeim svo öllum sem er nátturulega geggjað. En það þarf ekki að koma á óvart þegar við erum með bestu leikmenn landsins, besta þjálfarteymið og lang flottustu umgjörðina.
Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Þegar við í 3. flokki féllum út úr bikarnum.
Stærsta stundin á þessu ári? Tvennt sem kemur til greina; lyfta Íslandsmeistaratittlinum og komast í riðlakeppnina í Evrópukeppninni.
Markmið fyrir þetta tímabil? Komast í liðið og fá mínútur í deildinni.
Besti stuðningsmaðurinn? Pabbi.
Erfiðustu samherjarnir? Það getur oft verið erfitt að eiga við Magnús Óla á æfingum.
Erfiðustu mótherjarnir? Reynir Freyr Sveinsson.
Eftirminnilegasti þjálfarinn? Hef alltaf verið harður Heimi Ríkarðs maður.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Þórey Anna.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Þorgils Jón er mögnuð vera.
Hvernig líst þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val? Bara mjög vel, besta yngri flokka starf landsins.
Fyrirmynd þín í handbolta? Mikkel Hansen.
Draumur um atvinnumennsku í handbolta? Já það er markmiðið.
Landsliðsdraumar þínir? Koma sér í A landsliðið.
Hvað einkennir góðan þjálfara? Hann þarf að vita sitt hvað um handboltann og vera með hugmyndafræði um hvernig eigi að spila en mikilvægast að hafa góð samskipti við leikmenn.
Uppáhalds erlenda fótbolta- og handboltafélagið? Chelsea í fótboltanum svo er ég harðasti Skövde maður landsins í handboltanum.
Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Besta þjálfarateymi landsins.
Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Dugnaður.
Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Fræðast betur um þessi málefni, mér finnst þó Valur búinn að standa sig vel í þessum málefnum en það er alltaf hægt að gera betur.
Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Svipað og með jafnréttið, auka fræðslu og vera með fulltrúa innan félagsins sem hægt væri að leyta til við þessar aðstæður.
Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Bjóða iðkendum í fótboltanum og körfu á handboltaleikina og öfugt.
Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Hafa meira action í gangi fyrir leik, gera meira fyrir fólk svo það nenni að koma á völlinn í staðinn fyrir að taka hann bara heima í sjónvarpinu.
Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Halda áfram að gera svona gott starf þá sendir fólk börnin sín í Val.
Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Evrópukeppnin í handboltanum er stórt.
Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Halda áfram á sömu braut og við erum á núna og auka samskipti við iðkendur sem gætu sagt frá þeirra upplifun.
Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Það væri kannski hægt að vera með fulltrúa í því sem myndi aðstoða iðkendur að koma sínum skilaboðum á rétta staði.
Besta bíómynd? *The Prestige*.
Besta bók? *The Great Gatsby*.
Einkunnarorð? *Enginn verður óbarinn biskup*.
Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik 1911.

Eftir Guðna Olgeirsson

„Nýt þess að þjálfa Valsliðið alla daga“

Ágúst Jóhannsson þjálfari meistaraflokks kvenna í handknattleik hefur í næstum 25 ár samfellt starfað við handboltaþjálfun og hefur, með hléum, frá 1999, verið um helming þess tíma aðalþjálfari meistaraflokks kvenna hjá Val. Hann er um þessar mundir einnig aðstoðarþjálfari kvenna- og karlalandsliðsins í handknattleik og þjálfar U19 ára kvennalandsliðið.

Fjölskyldan fagnar bikarmeistaratitli í handbolta kvenna hjá Val. *Frá vinstri: Sigríður Unnur Jónsdóttir, Ásdís Þóra Ágústsdóttir, Ágúst Jóhannsson, Lilja Ágústsdóttir og Jóhann Ágústsson.*

Ágúst Jóhannsson framlengdi nýlega samning sinn við Val og mun þjálfa kvennaliðið í handknattleik til ársins 2025. Ágúst tók við liðinu árið 2017 eftir að félagið endaði tímabilið í 6. sæti og varð liðið deildarmeistari á hans fyrsta tímabili 2017–2018 ásamt því að komast í úrslitaeinvígi Íslandsmótsins. Árið eftir varð liðið deildar-, Íslands- og bikarmeistari eftir nánast fullkomið tímabil. Ágúst hefur gert gífurlega góða hluti með Valsliðið síðan hann kom aftur til félagsins og miklar væntingar eru um að áframhald verði á því metnaðarfulla starfi sem unnið hefur verið á undanförnum árum.

Ágúst hóf þjálfaraferilinn um tvítugt hjá kvennaliði Gróttu/KR árið 1998. Hjá Val hefur hann eingöngu þjálfað kvennaliðið en auk þess hefur hann verið með karlalið Gróttu, KR, Víkings og HK. Hann hefur verið aðalþjálfari hjá kvennaliði Levanger í Noregi og kvennaliði SønderjyskE í Danmörku og loks þjálfað færeyska kvennalandsliðið og ungmennalandslið á Íslandi. Ágúst hefur verið aðalþjálfari kvennalið Vals frá 2017 og hefur náð að landa bæði Íslandsmeistaratitli einu sinni og þremur bikarmeistaratitlum með liðinu og auk þess komið liðinu öll árin í úrslitaviðureign um Íslandsmeistaratitilinn og Valsliðið er nú ríkjandi bikarmeistari. Þegar Valsblaðið leitaði eftir viðtali um þjálfaraferilinn og lífið á Hlíðarenda, þá var það auðsótt mál og eftir getraunakaffi í Fjósinu í blíðviðrinu í nóvember settumst við niður á Hlíðarenda yfir kaffibolla til að rifja upp ferilinn.

Uppalinn í handboltanum í KR

Í fyrstu barst talið að upprunanum og eigin íþróttaferli Ágústs og hvaðan áhugi hans á þjálfun er kominn. Hann vill gera sem minnst úr eigin íþróttaferli en er uppalinn í KR og lék þar með yngri flokkum í handbolta, var fjögur ár í meistaraflokki með KR og Gróttu/KR en lagði alveg skóna á hilluna um tvítugt og sneri sér alfarið að þjálfun handbolta. „Ég byrjaði reyndar 15 ára að þjálfa yngri flokkana í KR á meðan ég var enn að spila handbolta og fann strax að það átti vel við mig. Frá fyrstu tíð hafði ég mikinn áhuga á þjálfun, hugurinn stefndi þangað, ég fylgdist mikið með æfingum meistaraflokka, pældi í æfingum og fór mikið á leiki. Ég sótti strax ungur þjálfaranámskeið, bæði hér heima og erlendis. Þó að ég hafi spilað fjögur ár í meistaraflokki í efstu deild í miðlungsliði í sífelldum barningi þá pældi ég aldrei í að ná langt sem leikmaður.“

Samfelldur þjálfaraferill í handknattleik frá 1998

Ágúst hefur komið víða við á löngum og farsælum þjálfaraferli í meistaraflokki í handknattleik sem hófst hjá kvennaliði Gróttu/ KR árið 1998 þegar hann var einungis 21 árs. Of langt mál er að telja það allt upp en í töflu með viðtalinu er

Ágúst hefur þjálfað nokkur yngri landslið Íslands í handbolta.

heildarlisti yfir þjálfaraferilinn meistaraflokka en auk þess hefur hann þjálfað nokkur ungmennalandslið Íslands í kvennaflokki. Auk farsæls þjálfaraferils hjá Val hefur Ágúst m.a. þjálfað ýmis karla- og kvennalið hér á landi og kvennalið bæði í Noregi og Danmörku og færeyska kvennalandsliðið. Ágúst kom fyrst árið 1999 á Hlíðarenda sem þjálfari kvennaliðsins sem landaði frekar óvænt bikarmeistaratitli vorið 2000 á 23 ára afmælisdegi hans eftir spennandi tvíframlengdan leik. Árið eftir var hann ráðinn sem þjálfari kvennalandsliðsins, en var síðan tímabilið 2001–2002 aðstoðarþjálfari karla- og kvennaliðs Vals í handknattleik. Árin 2005–2008 var Ágúst aftur þjálfari kvennaliðs Vals í handknattleik og hefur síðan 2017 verið samfellt með kvennaliðið og hefur nýlega framlengt samning við félagið um þjálfun liðsins til 2025. Við endurnýjun samningsins á þessu ári hafði Ágúst þetta að segja. *„Það eru spennandi tímar framundan hjá félaginu. Við erum með sterkan leikmannahóp og verðum það áfram á komandi árum. Eins er framtíðin mjög björt hjá félaginu og mikið af framtíðar leikmönnum á leiðinni upp í gegnum frábært yngri flokka starf deildarinnar. Ég horfi því björtum augum á framtíðina hjá Val.“*

Nýtur þess að vera þjálfari

En hvað skyldi hafa drifið Ágúst áfram á þjálfaraferlinum? „Ég hef frá barnæsku haft brennandi áhuga á þjálfun, nýt þess hvern einasta dag að vera þjálfari og pæla í handbolta. Það er ótrúlega gaman, ég hef einnig mikinn sigurvilja sem drífur mig áfram og þráin um að gera liðin betri og vera alltaf í toppbaráttu og það er ótrúlega gaman að þjálfa Valsliðið í dag,“ segir Ágúst býsna ákveðinn og brosir blítt. Ágúst segist ekki finna neinn mun á þjálfun karla- og kvennaliða, metnaður sé sá sami og hugarfar, líka hjá landsliðum.

Stærstu stundirnar sem þjálfari

Aðspurður um stærstu stundirnar og eftirminnilegustu augnablikin á þjálfaraferlinum bæði með Val og landsliðinu stendur ekki á svari. „Stærsta stundin sem þjálfari hjá Val er klárlega þegar við unnum árið 2019 alla titla sem voru í boði, þ.e. urðum deildar-, bikar og Íslandsmeistarar. Það var magnað afrek og stór stund. En eftirminnilegasta augnablikið á þjálfaraferlinum held ég að sé örugglega sigur íslenska kvennalandsliðsins á Svartfjallalandi í fyrsta leik á HM í Brasilíu árið 2011. Magnað afrek landsliðsins sem var þá á sínu fyrsta stórmóti að ná að sigra Svartfjallaland sem er eitt allra sterkasta kvennalið heims og við enduðum í 11. sæti á mótinu. Afar eftirminnilegt,“ segir Ágúst stoltur og finnst greinilega gaman að rifja þessar stóru stundir upp. Einnig vildi hann nefna U19 kvennalandsliðið sem endaði í 8. sæti á HM í sumar sem er besti árangur sem Ísland hefur náð. „Við vorum einu marki frá því að fara í undanúrslit, grátlega nálægt því og í liðinu eru margar efnilegar stelpur, þar af tveir Valsarar Lilja dóttir mín og Brynja Benediksdóttir.“

Mikilvægur og öflugur liðsstjóri

Eins og allir Valsmenn vita þá hefur Óskar Bjarni Óskarsson verið viðloðandi Val lengur en elstu menn muna. Ágúst nefnir að hann sé demantur fyrir handboltann og félagið allt, góður persónuleiki, ótrúlega góður þjálfari og duglegur að hjálpa, hann hefur hjálpað Ágústi mikið og kennt honum margt. Ágúst segir að Óskar Bjarni sé í raun sökudólgurinn að hann sé Valsari í dag, en árið 1999 hafði Óskar Bjarni samband við hann og spurði hvort hann hefði áhuga á að þjálfa kvennalið Vals í handbolta. „Svo byrjaði boltinn að rúlla og ég hef síðan verið viðloðandi Valsliðið með hléum og mér líður afskaplega vel á Hlíðarenda. Óskar Bjarni benti mér á Björgu Guðmundsdóttur í hlutverk liðsstjóra og hélt hún utan um kvennaliðið 1999 og hún hefur síðan alltaf verið liðsstjóri með mér í Val og var einnig liðsstjóri kvennalandsliðsins með mér 2001. Held að hún hafi meira eða minna verið liðsstjóri í Val frá 1999. Það er lykilatriði að hafa traustan liðsstjóra og það sjálfboðastarf er býsna vanmetið finnst mér. Liðsstjóri mætir á allar æfingar, alla leiki, alla æfingaleiki og fer með liðinu í utanlandsferðir og það eru forréttindi að hafa Björgu í liðsstjórahlutverkinu. Markmið hennar er að láta öllum leikmönnum líða sem best, hún heldur utan um leikmennina í blíðu og stríðu og býr yfir mikilli reynslu. Það er alltaf hægt að treysta henni, forréttindi að hafa svona manneskju í liðinu. Liðsstjóri sér um umgjörð og litlu hlutina í kringum æfingar og leiki sem skipta miklu máli. Hún kemur fyrst og fer síðust og passar líka upp á búninga,“ segir Ágúst og hampar liðsstjóranum sínum.

Góð samsetning kvennaliðs Vals í handknattleik

Um þessar mundir trónir kvennalið Vals á toppnum í Olís deild kvenna og hefur

Nokkrar svipmyndir af einbeittum Ágústi frá þjálfaraferlinum með kvennaliði Vals í handbolta.

unnið alla 8 leikina í deildinni í haust. Aðspurður um samsetningu liðsins hefur Ágúst þetta að segja: „Það er góð aldursbreidd í liðinu, bæði eldri og yngri leikmenn sem búa yfir talsverðri reynslu. Í liðinu eru gríðarlega efnilegar stelpur um tvítugt, líka 4–5 efnilegar stelpur komnar í hópinn sem einnig eru í U liðinu og U16 landsliðinu. Yngri flokkar Vals eru gríðarlega öflugir og Valur leggur mikla áherslu á góða þjálfara í öllu starfinu. Ég er óhræddur að gefa yngri iðkendum tækifæri, styrkja sjálfstraust þeirra og leyfa þeim að gera mistök. Það er lúxusvandamál að finna verkefni fyrir alla og halda öllum á tánum. Valur er til fyrirmyndir í kringum kvennaliðin og enginn greinarmur gerður milli kynja og mjög gott samstarf er á milli kvenna- og karlaliðsins og einnig á milli deilda. Eitt af vörumekjum Vals er að deildirnar og félagið standa saman og hjálpast að um allar deildir, bæði karla og kvenna.“ Ágúst nefnir að aðstoðarþjálfari hans, Dagur Snær Steingrímsson sem hefur verið í Val í nokkur ár, en kemur úr KR, þjálfi einnig bæði U- liðið og 3. flokk kvenna. „Dagur Snær er mjög efnilegur þjálfari og öflugur. Hann er mikilvæg tenging milli flokka, samræmir leikskipulag, taktík og leikkerfi sem auðveldar færslu á milli liða og innkomu og aðlögun yngri leikmanna,“ segir Ágúst. Hann spáir því að Valur verði áfram í toppbaráttu áfram næstu árin og að framtíðin sé björt á Hlíðarenda.

Þjálfun félagsliða erlendis og landslið

Ágúst hefur tvisvar flutt erlendis með fjölskylduna og reynt fyrir sér sem þjálfari kvennaliða í handknattleik í Noregi og Danmörku og segir að deildirnar þar séu meðal sterkustu kvennadeilda í handknattleik. Hann þjálfaði atvinnumannaliðið Levanger í þrjú ár (2009–2012) í efstu deild í Noregi. „Það var góður og eftirminnilegur tími. Svo þjálfaði ég SønderjyskE í Danmörku í eitt ár (2013–2014) sem einnig var góð reynsla og einnig að þjálfa færeyska kvennalandsliðið 2018. Kvennahandbolti í Noregi og Danmörku er ekkert eðlilega vinsæl íþrótt, mjög stór í þessum löndum. Mjög margar stelpur að æfa, miklir fjármunir í deildunum, bestu deildirnar í heimi ásamt þeirri frönsku.“ Ágúst þjálfaði einnig íslenska kvennalandslið í nokkur ár (2011–2016) og fór með liðinu á tvö stórmót, fyrst á HM í Brasilíu 2011 og síðan

Góð uppskera með Val. Bikarmeistarar kvenna í handknattleik.

á EM í Serbíu 2012. „Við áttum mjög gott kvennalandslið á þessum tíma með öflugum leikmönnum sem héldu liðinu upp, t.d. Hrafnhildur Skúladóttir, Anna Úrsúla Guðmundsdóttir og Dagný Skúladóttir. Við náðum frábærum árangri á HM 2011 og enduðum í 11. sæti á fyrsta stórmóti liðsins og náðum síðan 15. sæti í EM 2012. Um þessar mundir eigum við aftur mjög öflug yngri landslið og það styttist í að kvennaliðið komist aftur á stórmót, ég er sannfærður um það," segir Ágúst ákveðinn.

Fjölskyldan í Val

Þar sem Ágúst er nánast öllum stundum með hugann við handbolta og segist njóta þess að pæla í handbolta á hverjum degi er ekki úr vegi að spyrja hvort mikið sé rætt um handbolta á heimilinu en hann býr með eiginkonu sinni og þremur börnum en öll fjölskyldan tengist handbolta. „Það er eiginlega lítið talað um annað en handbolta á heimilinu. Sigga eiginkona mín er um þessar mundir aðstoðarþjálfari hjá Gróttu og leggur metnað í starfið. Ásdís dóttir mín var í Val en er núna í láni hjá Selfossi en býr heima og Lilja yngri dóttir mín er í meistaraflokki Vals og Jói í 4. flokki, hann er 14 ára og mjög efnilegur og flokkurinn hans er Íslandsmeistari 2022. Umræðan snýst mikið um haldbolta á heimilinu. Allir hafa sínar skoðanir á þjálfun og hvernig eigi að gera hlutina, sérstaklega Lilja, en hjá Val fær hún því miður engu um það ráðið," segir Ágúst sposkur á svip.

Framtíðaráform

Spurður um framtíðaráform þá stendur ekki á svari: „Það er gott að vera í Val og mér líður vel á Hlíðarenda. Ég get séð fyrir mér að vera hjá félaginu a.m.k. næstu 10 árin og halda áfram að vinna gott starf í kvennahandboltanum," segir Ágúst og brosir blítt.

Valsblaðið þakkar Ágústi fyrir að leyfa lesendum blaðsins að skyggnast inn í hugarheim farsæls handknattleiksþjálfara og óskar honum velfarnaðar í áframhaldandi störfum fyrir félagið, ungmennalandsliðið og einnig við þjálfun kvenna- og karlalandsliða í handknattleik.

Þjálfaraferill í meistaraflokki

1998	Grótta/KR (kvenna)
1998–1999	Grótta/KR (karla, aðstoðar)
1999–2000	Valur (kvenna)
2000–2001	A-landslið kvenna
2001–2002	Valur (kvenna, aðstoðar)
2001–2002	Valur (karla, aðstoðar)
2002–2005	Grótta/KR (karla)
2005–2008	Valur (kvenna)
2008–2009	Grótta (karla)
2009–2012	Levanger (kvenna)
2011–2016	A-landslið kvenna
2013–2014	SønderjyskE (kvenna)
2014	HK (karla)
2014–2016	Víkingur (karla)
2016–2017	KR (karla)
2017–	Valur (kvenna)
2018–2021	Landslið Færeyja (kvenna)
2020–	A-landslið kvenna, aðstoðar
2022–	A-landslið karla, aðstoðar

Mikilvægt að öllum finnist gaman á æfingum í yngri flokkunum

Stefán Pétursson er tvítugur og leikur handbolta með U-liðinu og meistaraflokki

Nám? Lífefna- og sameindalíffræði.
Hvað ætlar þú að verða? Vísindamaður.
Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Einhvers staðar að vísindast.
Af hverju Valur? Ég var í Þrótti en skipti yfir í Val þegar ég lenti með Benna í bekk í grunnskóla.
Uppeldisfélag í handbolta? Ég byrjaði í KR en skipti svo yfir í Þrótt þegar við fluttum í Laugardalinn.
Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Pabbi á unglingalandsleiki og spilaði fyrir minni félög í Reykjavík (Fram og Fylki).
Af hverju handbolti? Engin sérstök ástæða, mér og vini mínum datt í hug að prófa æfingu og ég varð eftir.
Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Ég og vinir mínir tókum þátt í Íslandsmóti í skák þegar við vorum tíu ára. Ég tapaði öllum skákunum en vinkona mín gerði eitt jafntefli þannig að við enduðum í næst-neðsta sæti.
Eftirminnilegast úr boltanum? Keppnisferðirnar sem við fórum í yngri flokkunum til Danmerkur, Svíþjóðar og Ungverjalands.
Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Það var ekki gott, við náðum okkur aldrei almennilega á strik í U-liðinu og björguðum okkur frá falli eftir áramót.
Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Gengi liðsins fyrir áramót var bara heilt yfir vonbrigði.
Stærsta stundin á þessu ári? Þó að hún sé ekki komin þá á systir mín von á barni í desember svo það mun klárlega standa upp úr.
Markmið fyrir þetta tímabil? Vinna Grill-66 deildina.
Besti stuðningsmaðurinn? Mamma sem hefur aldrei verið í neinni íþrótt en las reglubók HSÍ í handbolta til að setja sig vel inn í þetta.
Erfiðustu samherjarnir? Breki Hrafn getur verið virkilega erfiður.
Erfiðustu mótherjarnir? Mér hefur alltaf fundist erfitt að spila við Selfoss.
Eftirminnilegasti þjálfarinn? Heimir Ríkarðsson.
Stærsta stundin? Gengið hjá meistaraflokknum var frábært, allir titlar sem voru í boði unnust og auðvitað mikill heiður að fá að vera hluti af því.
Mesta prakkarastrik? Tryggvi Garðar, piss, 2020.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Markmennirnir Sara og Hrafnhildur.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Breki Hrafn.
Hvernig líst þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val? Vel, hef fylgst aðeins með 2007 árganginum þar sem systir mín er og þær eru góðar. Skilst líka að 2009 árgangur kvenna og 2008 karla séu með mjög sterk lið.
Draumur um atvinnumennsku í handbolta? Hef ekki sett mér nein svoleiðis markmið, hef alltaf spilað bara því mér finnst það gaman.
Uppáhalds erlenda fótbolta- og handboltafélagið? Manchester United í fótbolta en ekkert sérstakt í handbolta. Kannski bara Fredericia þar sem Einar spilar.
Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Vera all in.
Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Það væri hægt að leggja meiri áherslu á sögu meistaraflokka kvenna hjá Val.
Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Mér fannst virka vel að hafa eitthvað svona prógram eins og í Evrópuleikjunum hjá handboltanum, svo leiðis hlýtur að auka áhuga.
Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Maður vill bara sjá félagið halda áfram að berjast um alla titla sem eru í boði.
Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Mér finnst Valur gera vel í að bjóða upp á rútu frá skólunum. Aðallega finnst mér mikilvægt að öllum finnist gaman á æfingum í yngri flokkunum og ef það er gaman hljóta fleiri að mæta.
Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Það hlýtur að vera fyrsti titillinn hjá körlunum í körfuboltanum í 40 ár. Svo er Evrópukeppnin hjá handboltanum ótrúlega spennandi.
Besta bíómynd? Var að sjá *Triangle of Sadness* hún er best í bili.
Besta bók? *Hundrað ára einsemd*.
Einkunnarorð? *Nóg að eiga einn góðan leik á ári*.
Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik 1911.

Gullverðlaun hjá yngra árinu og gott hópefli fyrir alla

Við strákarnir í þriðja flokki karla í knattspyrnu fórum í júlí í keppnisferð til Finnlands þar sem við kepptum á Helsinki Cup

Ferðalagið hófst á Hlíðarenda en við tókum rútu frá Valsheimilinu upp á flugvöll. Við gistum á mjög þægilegu hóteli sem var milli miðbæjarins og þeirra valla sem við spiluðum oftast á. Nú og svo var Burger King á hótelinu sem okkur strákunum fannst frábært. Á mótinu var okkur skipt í tvö lið, eldri árgang (2006) og yngri árgang (2007). Eldri árgangur spilaði við stráka sem voru á aldrinum 2005–04 en yngra árið spilaði við jafnaldra sína.

Eldri árgangur byrjaði mótið mjög vel og rústuðu þeir riðlinum sínum unnu alla 5 leikina sína og enduðu með 28-0 í markatölu, eldri árgangur spilaði svo í 32 liða úrslitum þar sem þeir unnu 9-0 og voru þá komnir með 37-0 í markatölu en duttu svo út í 16 liða úrslitum með 1-0 tapi. Þetta var hörku leikur og eftir svona sigurgöngu var erfitt að detta út.

Yngri árgangur byrjaði ekki jafn vel og eldra árið, en þeir töpuðu fyrstu tveimur leikjunum sínum. En þeir hættu ekki að berjast og lentu í 3. sæti og komust upp úr riðlinum. Yngri árgangur vann svo alla leikina í 12, 8 og 4 liða úrslitunum og spiluðu úrslitaleikinn þar sem þeir unnu 3-4 í vítaspyrnukeppni. Þetta var gríðarlega spennandi leikur og sá eldra árið ásamt foreldrum um að halda uppi stuðinu í stúkunni. Þegar yngri árgangur var búinn að taka við bikarnum þá skelltum við okkur allir saman í Tívolí.

Þetta var frábær ferð. Bæði fengum við að spila mikið við góð skilyrði og þetta var líka frábært sem hópefli. Jafnvel fyrir þá sem voru eitthvað að eltast við stelpurnar. Við eigum frábærar minningar frá þessu móti og hvetjum alla til að fara í svona keppnisferðir.

Snorri Már Friðriksson tók saman f.h. flokksins.

Þriðji flokkur Vals í knattspyrnu, yngra ár, sem vann Helsinki Cup sumarið 2022. *Frá vinstri: Dagur Thors, Jón Starkaður Laxdal Arnalds, Þorsteinn Kári Erlendsson, Loki Gunnar Rósinkranz, Hjálmtýr Pétursson, Hlynur Einarsson, Úlfur Geir Rósinkranz, Kolbeinn Einarsson, Bjarki Þórður Benediktsson, Emil Nönnu Sigurbjörnsson, Adam Smári Ottosen Guðlaugsson. Liggjandi: Axel Daðason og Dawid Kostek.*

Bikarmeistarar í handknattleik kvenna 2022

Ljósmyndir Baldur Þorgilsson

Coca-Cola
unicef

Coca-Cola

15

Egill Árnason
11

Egil Árnason
10

MUNCK
ESSO

Eftir
Þorgrím Þráinsson

Öll erum við eitt!

Valur er samfélag þar sem allir eiga að geta blómstrað á einn eða annan hátt

Þegar leið mín liggur á Hlíðarenda og vel liggur á mér, langar mig að faðma alla sem verða á vegi mínum. Eða flesta! Hlíðarendi hefur verið mitt annað heimili í 43 ár. Tólf ára ferli með meistaraflokki Vals í fótbolta lauk árið 1990. Ferillinn var blóð, sviti og tár eða *Tár, bros og takkaskór*! Síðan eru liðin 32 ár, þriðjungur ævinnar. Böndin við félagið urðu síðan ennþá sterkari eftir að hafa ritstýrt Valsblaðinu í rúman áratug, skrifað 100 ára sögu félagsins, *Áfram hærra* og eftir að hafa verið formaður og varaformaður Vals frá 2016–2020.

Reynsla mín af Val, saga Vals og fólkið sem er þar nær öllum stundum, hefur gert það að verkum að mig langar að vera hluti af hjartslætti Hlíðarenda. Fólkið togar mig til sín með dugnaði og þrautseigju, og væntumþykja mín er mikil, í garð þeirra sem leggja leið sína þangað.

Valur er samfélag! Samfélag þar sem allir ættu að geta fundið til sín og blómstrað með einum eða öðrum hætti. Við erum öll í Valsfjölskyldunni og eigum að leggja okkur fram í hvívetna, gefa af okkur með styrkri hönd af því að unga fólkið þarf á því að halda – iðkendurnir. Reyndar við líka.

Um þessar mundir skynja ég eins og „nýtt upphaf“ sé að eiga sér stað í samfélaginu okkar á Hlíðarenda. Sitt sýnist hverjum en þar er einhver andi alltumlykjandi sem er erfitt að festa hendur á. Andinn skapast þegar sterkir persónuleikar eru að störfum, hvort sem um er að ræða þjálfara, starfsmenn, iðkendur eða sjálfboðaliða. Andinn skapast líka þegar góður árangur næst og þegar vel er að málum staðið. Ákveðin orka fylgir öllum einstaklingum en hún getur verið góð eða slæm, jafnvel hvorutveggja. Orkan hefur áhrif og hreyfir við nærstöddum.

Við sköpum orkuna með aðkomu okkar, með því hugarfari sem við stígum inn á svæðið og með því að leggja eitthvað af mörkum til Valsfjölskyldunnar. Við erum öll ábyrg og eigum ekki að vera stikkfrí, hvorki foreldrar né félagsmenn. **Lítil þúfa getur velt þungu hlassi!**

Ég fyllist jákvæðum krafti við það eitt að horfa á unga fólkið liðast um á Hlíðarenda með bros á vör, æfa, púla, hjálpast að, spjalla, fíflast, þroskast en ekki síst þegar þær eru góðar manneskjur. Fæ stundum tár í augun við það eitt að sjá ærslaganginn í krökkunum sem gera sér ekki grein fyrir því hversu geggjuðum árangri þeir gætu náð – ef þeir legðu sig alltaf fram.

Unga fólkið á að njóta leiðsagnar okkar, njóta þess að vera á heimilinu á Hlíðarenda og þess vegna verða þjálfarar, sjálfboðaliðar, starfsmenn að gera sitt besta. Ævinlega. Við verðum að leggja unga fólkinu lið með því að ráða allra hæfustu þjálfarana og húsverðina og þá sem eru í kringum hvern hóp fyrir sig. Enginn afsláttur á að vera í boði hvað þetta varðar. Við þurfum öll á „kletti“ að halda í lífinu og í tilfelli iðkenda getur það verið þjálfari, húsvörður, kennari, gangavörður, einhver sem gefur barninu tíma. Hlustar og sýnir umhyggju. Við gætum bjargað lífi einhvers með því að hlusta, sýna nærgætni og umhyggju.

Í okkar fjölbreytta og fjölhæfa samfélagi ættu allir hópar að tengjast með

Svala Þormóðsdóttir og Helena Þórðardóttir

einum eða öðrum hætti en slíkt veltur á stjórnum deilda, þjálfurum og starfsmönnum. Við eigum að hjálpast að eins og kostur er vegna þess að þroski og velíðan hvers iðkanda skiptir öllum máli. Hann skiptir meira máli en titlar eða bikarar. Öll viljum við vera meistarar innan vallar sem utan á einhvern hátt en okkur í Val ber skylda til að undirbúa yngri iðkendurna fyrir framtíðina, lífið sjálft, meðbyr, mótlæti. Félagsþroskinn er mikilvægastur og þjálfarar VERÐA að brydda upp á athöfnum, tilbreytingu frá boltanum til þess að efla félagsþroskann. Það skilar árangri á öllum sviðum. Okkur skortir leiðtoga en getum skapað þá og mótað.

Við erum alla daga að skrifa okkar eigin sögu með framkomu okkar, með því hvað við segjum og gerum en að sama skapi verða iðkendur að vera meðvitaðir um sögu félagsins.

Sjálfboðaliðar hafa unnið að því

Lárus Blöndal, Svali Björgvinsson og Grímur Atlason.

Gísli Níelsson, Björn Ægir Valgeirsson, Kjartan Þröstur Ólafsson og Gunnar Hjálmarsson.

Theodór Hjalti Valsson og Eva Gunnlaugsdóttir.

Sverrir Guðmundsson.

Torfi Magnússon og Bjarni Sigurðsson.

hörðum höndum rúm 110 ár að gera Val að því sem félagið er í dag. Við eigum ekki að berja okkur á brjóst út á við, heldur skrifa sögu Vals með okkar daglegu framkomu í garð allra, með hógværð. Og við eigum að bera virðingu fyrir öllum andstæðingum, hvort sem við sigrum eða töpum. Við eigum að vera góðar manneskjur og hjálpast að við það. Fyrirmyndirnar skipta máli, leikmenn meistaraflokka og þeir geta gert betur. Miklu betur. Þeir verða að gera sér grein fyrir því að þeir geta verið mestu áhrifavaldar í lífi yngri iðkenda. Leikmenn meistaraflokka verða að sýna lit, utan vallar, burtséð frá því hvort þeir ná að blómstra innan vallar.

Kennarar og þjálfarar verða ætíð ofarlega í huga iðkenda, þeir skipta mestu máli fyrir utan foreldrana. Börnin læra það sem fyrir þeim er haft en þau taka meira mark á athöfnum en orðum. Það þarf að setja iðkendum mörk, gera þeim grein fyrir því að einelti og ofbeldi verði aldrei liðið og að slíkt hafi afleiðingar. Þjálfarar og aðrir mega ekki láta slíkt viðgangast. Hlíðarendi er og á að vera griðarstaður þar sem krakkar vilja „hanga og njóta“ utan æfingatíma. Þeim á aldrei að vísa á dyr en krakkar verða að þekkja leikreglur svæðisins með tillitssemi að leiðarljósi.

Mótlæti innan vallar getur verið besti skólinn því lífið verður aldrei eilífur dans á rósum. Mótlætið fer misvel í okkur en þjálfarar og við öll verðum að lesa leikinn, lesa umhverfið, grípa inn í ef vanlíðan á sér stað hjá iðkanda eða öðrum. Það eru allir að glíma við eitthvað og eitt rangt orð í röngum tóni getur komið krökkum úr jafnvægi. Og okkur fullorðna fólkinu.

Við verðum líka að hafa í huga að engir tveir einstaklingar eru eins. Ef iðkandi verður fyrir „aðkasti“ eða líður illa og hættir að láta sjá sig þurfum við að gera allt sem í okkar valdi stendur til að fá hann aftur á Hlíðarenda. Þótt mótlæti sé yfirleitt ömurlegt meðan á því stendur getur það verið okkar dýrmætasta reynsla þegar fram líða stundir.

Ég er ekki viss um að nýir foreldrar á Hlíðarenda geri sér grein fyrir því að fjölmargir hjá Val, sem eru þar nánast alla daga, eru í sjálfboðavinnu til þess eins að iðkendur/börnin fái góða þjónustu, góða þjálfun og aðstöðu til að eflast og þroskast. Ósáttir foreldrar, sem sjá eingöngu barnið sitt en ekki liðsheildina, ættu að bjóða sig fram í sjálfboðavinnu því aðeins þannig gera þeir sér grein fyrir því hversu starfið er umfangsmikið. Allir litlu hlutirnir sem þurfa að vera í lagi. Auðvitað fer alltaf eitthvað úrskeiðis, eins og í lífinu sjálfu. Þá þarf að draga djúpt andann og velta fyrir sér orsök og afleiðingu.

Án sjálfboðaliða myndi félagið lognast út af. Flestir sjálfboðaliðar vinna sín störf í kyrrþey og eru ekki að óska eftir hrósi eða umbun. Gerum við okkur grein fyrir því að formaður félagsins, formenn deilda, allar stjórnir, Fálkarnir, Valkyrjurnar og foreldraráðin eru í sjálfboðavinnu, af því þeim þykir vænt um félagið og iðkendur. Sumir eru að að skila því til baka sem félagið gaf þeim á yngri árum.

Félagsþroskinn!

Þrátt fyrir það vantar fleiri hendur á dekk. Við gætum haldið fleiri frábæra viðburði ef foreldrar iðkenda gæfu sig fram, sýndu frumkvæði. Við söknum þeirra á leikjum, herrakvöldinu, kvennakvöldinu, þorrablótinu en vonandi verður breyting þar á.

Unga fólkið í Val er mikilvægast af öllu. Við verðum að hjálpast að við að hlúa að krökkunum í hvívetna. Flestir iðkendur eru á Hlíðarenda í tvo til þrjá klukkutíma á dag en á öðrum vettvangi í rúmlega 20 klukkutíma. Hver ber þá ábyrgð á þeim? Passar upp á svefninn, mataræðið, skjátímann, félagsþroskann, heimanámið, dugnaðinn, tiltektina heima.

Við í Val, við á Hlíðarenda, okkar samfélag er að gera sitt besta öllum stöndum. Við getum gert betur og betur sjá augu en auga. En umfram allt; *látum aldrei kappið bera fegurðina ofurliði* af því ÖLL ERUM VIÐ EITT. Við erum ein risastór fjölskylda og eigum að sýna hlýhug, bera virðingu hvert fyrir öðru með dugnað, seiglu, umhyggju og nærgætni að leiðarljósi.

Yngri kynslóðin, mikilvægir sjálfboðaliðar.

Hópurinn í Þýskalandsferðinni. *Efri röð frá vinstri: Anton Rúnarsson, Grétar Áki, Knútur Gauti Eymarsson Krüger, Guðmundur Imsland, Þorvaldur Þorvaldsson, Jóhannes Jóhannesson, Hinrik Jóhannesson, Daníel Örn Guðmundsson, Aron Ingi Gunnarsson, Heimir Rikarðsson, Dagur Snær Steingrímsson. Neðri frá vinstri: Emilía Rúnarsdóttir, Hlynur Freyr Geirmundsson, Óliver Aron Rúnarsson, Daníel Franz Davíðsson og Kovand Zeravand.*

Æfingaferð 3. flokks karla til Þýskalands og Final 4 í meistaradeildinni

Laugardaginn 11. júní 2022 fórum við 3. flokks strákarnir í leiðangur til Þýskalands. Var þetta æfingaferð og skemmtiferð sem hófst með flugi frá Keflavík kl 8:00 og lentum við þremur tímum síðar í Amsterdam. Leið okkar lá hins vegar beinustu leið austur og var þriggja tíma keyrsla framundan hjá okkur til Emsdetten þar sem okkar allra besti Anton Rúnarsson leikur með TV Emsdetten. Emsdetten er smábær í vestur Þýskalandi sem er 25 kílómetrum norð-vestan við bæinn Münster og áttum við eftir að dveljast þar næstu viku. Fyrst á dagskrá hjá okkur var að kíkja á lokaleik hjá Antoni en liðið hans féll úr annarri deild Þýskalands og niður í þá þriðju. Aftur á móti hafði það engin áhrif á upplifun okkar og skemmtum við okkur konunglega þrátt fyrir naumt tap. Notuðum við þennan leik sem upphitun fyrir það sem koma skyldi seinna í ferðinni. Eftir leikinn lá svo beinast við að koma við á Mcdonalds áður en við komum okkur fyrir á hostelinu.

Sigur í tveimur æfingaleikjum við heimamenn

Daginn eftir var svo komið að leikdegi þar sem framundan var leikur gegn heimamönnum í Emsdetten. Var þetta hörkuleikur þar sem Valsliðið var að keppa á móti jafnöldrum. Endaði leikurinn með sigri okkar Valsmanna 24-18 eftir jafnan og spennandi leik þar sem við náðum að slíta okkur frá þeim undir lok leiks. Allir útileikmenn okkar skoruðu og markmenn okkar vörðu vel. Eftir leikinn skelltum við okkur í sund í Waldpark. Mánudagurinn hófst svo með morgunæfingu þar sem mikið var tekist á í ýmsum keppnum. Eftir æfinguna var keyrt suður til Münster þar sem við eyddum deginum í sjopperí og allskyns rugl. Var dagurinn tekinn allur þar á bæ og skemmtum við strákarnir okkur konunglega í fallegum og skemmtilegum bæ. Næsta dag var svo tekinn fótbolti og lyftingar áður en farið var til Rheine. Sjoppað var í molli og dagurinn endaði með GoCart móti þar sem kom heldur betur í ljós ökugæði hópsins þar sem nokkrir ónafngreindir leikmenn hefðu frekar átt að halda sig bara í farþegasætinu, þið takið þetta til ykkar sem tengja.

Miðvikudagurinn var svo stútfullur af skemmtun og gleði. Hann hófst með æfingu sem Anton stjórnaði og var fjör eina sem var með á þeirri æfingu því það var svo leikur seinna um daginn á móti Ibbenbüren. Eftir æfinguna var svo haldin spurningakeppni sem þjálfarar liðsins héldu. Voru spurningarnar um allt og ekkert en svör leikmanna jafnvel ennþá meira út og suður. En skemmtileg keppni það sem margt kom í ljós varðandi gáfnafar leikmanna, þrátt fyrir margar ljóskur hópsins er þetta yfirburðar greindur hópur, bara persónulegt mat. En eftir gáfnaprófið var haldið í Emsdetten höllina í leikinn. Endaði leikurinn með stórsigri okkar þar sem við Valsmenn keyrðum yfir Þjóðverjana. Það hins vegar stoppaði ekki Þjóðverjann að opna tvo til þrjá kalda og skemmta sér.

Eins og allir góðir gestgjafar buðu þau hjón, Anton og Sigrún okkur strákunum í grillveislu og lokahóf æfingaferðarinnar. Voru veitt verðlaun fyrir allskonar uppákomur og atvik eins og besti leikmaður leikjanna, flottasta mark ferðarinnar og svo auðvitað fyrir gáfnaprófið mikla. Við strákarnir og þjálfarar þökkum Antoni og Sigrúnu kærlega fyrir góðan tíma í Emsdetten og frábæra gestrisni. En þá komum við að því sem við strákarnir biðurm spenntastir eftir. Köln beið okkar og Final4 í Champions League.

Úrslitahelgi meistaradeildarinnar í handbolta í Köln

Jæja, komið að því sem við vorum fyrst og fremst komnir til að gera. Úrslitahelgi meistaradeildarinnar í handbolta í Köln

var framundan og var eftirvæntingin mikil. Við lögðum af stað til Köln á föstudeginum 17. og fórum beint í einn stærsta skemmtigerð Þýskalands, Phantasialand. Hörku garður þar sem langar raðir gerðu mannskapinn órólegan en jafnframt þétti hópinn fyrir komandi átök í stúkunni í Köln. Seinni partinn fórum við svo inn í bæinn og komum okkur fyrir á hótelinu. Næstu dagar svo undanúrslit og úrslit.

Það var mikil eftirvænting hjá okkur strákunum og spennan í hámarki þegar við nálguðumst leikvanginn. Barcelona, Veszprém, Kielce og Kiel, hvað getur klikkað? Þegar inn í leikvanginn var komið vorum við einfaldlega í sjokki að sjá alla þessa stuðningsmenn liðanna og sjá inn í þessa stórkostlegu höll. Það var sturluð stemning hjá okkur og það var eins og við værum aðal stuðningsmenn liðanna þrátt fyrir að vera sitjandi upp í rjáfri hallarinnar.

Undanúrslitaleikirnir voru geggjaðir og svo var komið að úrslitunum þar sem Barcelona lék við Kielce. Geggjað að fá að upplifa svona viðburð og langaði okkur strákana strax að gera þetta aftur. Við flugum svo heim snemma dags 20. júní.

Daníel Örn Guðmundsson og Daníel Franz Davíðsson tóku saman f.h. 4. flokks karla í handbolta.

Gríðarleg stemning hjá strákunum í höllinni í Köln á úrslitaleikjum í meistaradeildinni.

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Dagur Sigurðsson	Eyþór Guðjónsson
Davor Purusic	Fastus
E. Börkur Edvardsson	Friðjón Friðjónsson
Edvard Skúlason	Friðrik Sophusson
Eggert Kristófersson	Garðar Kjartansson
Einar Jón Ásbjörnsson	Gísli Arnar Gunnarsson
Elín Rós Hansdóttir	Gísli Hafsteinn Gunnlaugsson
Eva Halldórsdóttir	Gísli Óskarsson

Íslandsmeistarar í handknattleik karla 2022

Ljósmyndir Baldur Þorgilsson

olis

olis

25
Extra

Bikarmeistarar í handknattleik karla 2022

Ljósmyndir Baldur Þorgilsson

Eftirminnilegast að vinna bikar með unglingaflokki

Símon Tómasson er 19 ára og leikur körfubolta með unglinga- og meistaraflokki

Nám? Ég er að læra íþróttafræði í Háskóla Íslands.
Hvað ætlar þú að verða? Ég ætla mér að spila körfubolta í framtíðinni.
Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Vonandi enn þá að spila körfubolta.
Af hverju Valur? Valur er vaxandi í körfunni og það er frábært að fá taka þátt í því.
Uppeldisfélag í körfubolta? Valur.
Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum? Foreldrar mínir hafa stutt mig á allan hátt í körfubolta, þau mæta á alla leikina mína og styðja mig alltaf þegar þau geta.
Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Ég, einfalt mál.
Af hverju körfubolti? Ég prófaði hinar og þessar íþróttir en síðan komst ég í frábæran félagsskap í körfunni og varð seinna ástfanginn af íþróttinni.
Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Ég staldraði aldrei nógu lengi við í öðrum íþróttagreinum til þess að afreka neitt.
Eftirminnilegast úr boltanum? Það eftirminnilegasta var að vinna bikar með unglingaflokki á síðasta tímabili gegn Þór Akureyri.
Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Síðasta tímabil gekk mjög vel í unglingaflokki, við unnum flesta leikina okkar og unnum bikar í lok tímabilsins.
Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Það var að tapa í bikarkeppninni á móti Fjölni í leik sem við hefðum getað unnið.
Stærsta stundin á þessu ári? Að vera hluti af meistaraflokksliðinu sem vann Íslandsmeistaratitilinn á þessu ári.
Markmið fyrir þetta tímabil? Að vinna titilinn í ungmennaflokki og að vinna mér inn einhverjar mínútur í meistaraflokki.
Besti stuðningsmaðurinn? Pabbi minn, hann hefur mætt á alla leiki sem ég hef spilað síðan ég byrjaði í körfubolta.
Erfiðustu samherjarnir? Á æfingu finnst mér erfiðast að dekka og spila á móti bróður mínum, Finni Tómassyni, vegna þess að ég hef spilað á móti honum í svo mörg ár og hann kann öll múvin mín.
Erfiðustu mótherjarnir? Það eru nokkur lið í gegnum yngri flokkana sem voru erfið og þá sérstaklega KR og Fjölnir.
Eftirminnilegasti þjálfarinn? Eftirminnilegasti þjálfarinn minn er Friðrik Þjálfi Stefánsson sem var alltaf til í að hjálpa mér og öðrum að verða betri í körfubolta, bæði á æfingum en sérstaklega utan æfinga þar sem hann var til í að vera með mér og öðrum í Valsheimilinu í marga klukkutíma að æfa okkur.
Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val? Það er búið að byggja upp yngri flokka starfið mikið á síðustu árum, það eru komnir inn margir góðir þjálfarar og því hefur fjölgað mikið í öllum flokkum.
Fyrirmynd þín í körfubolta? Mesta fyrirmynd sem ég hef haft í körfubolta er Friðrik Þjálfi, hann var alltaf til í að hjálpa mér að verða betri og hann lét mig vilja verða betri. Ég man eftir að hafa oft eytt yfir 7 klukkutímum á dag í Valsheimilinu með honum bara að æfa okkur. Einnig þarf ég að minnast á Finn Frey Stefánsson sem hefur hjálpað mér mikið á síðustu árum, að reyna að undirbúa mig fyrir meistaraflokksboltann.
Draumur um atvinnumennsku í körfubolta? Það væri frábært að ná þeim áfanga en mig dreymir enn þá um það.
Landsliðsdraumar þínir? Það væri frábært að fá að spila fyrir landsliðið einhvern tímann.
Hvað einkennir góðan þjálfara? Að geta stjórnað liðinu sínu og að allt liðið beri virðingu fyrir honum og því sem hann segir. Einnig er mikilvægt að þjálfarinn hafi mikla körfuboltavitneskju og skilji körfubolta mjög vel.
Uppáhalds erlenda íþróttafélagið? Chigcago Bulls.
Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Finnur Freyr er einn besti þjálfari sem íslenskur körfubolti hefur séð og hann hefur hjálpað mér mikið síðustu ár.
Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Mikilvægast er vinnusemi, þrautseigja og markmiðasetning.
Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Fleiri titlar.
Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Ég tel mikilvægast að halda áfram að fá þjálfara inn í yngri flokka starfið sem hafa ástríðu fyrir þjálfun og sem hvetja ungmennin áfram og að þau hafi gaman af íþróttinni.
Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Það hlýtur að vera Íslandsmeistaratitillinn hjá meistaraflokki karla í körfubolta.
Hvaða áhrif hafði Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun? Það var erfitt að fá ekki að æfa sig jafn mikið en maður gerði það besta úr stöðunni og fór út að æfa sig sjálfur. Námslega þá hentaði mér ágætlega að vera í fjarnámi. Félagslega var erfiðara að fá ekki að hitta vini jafn mikið.
Besta bíómynd? *Nacho Libre*, stórkostlegasta mynd allra tíma.
Besta bók? *Born a Crime* eftir Trevor Noah.
Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik árið 1911.

Skemmtileg ferð til Danmerkur á knattspyrnumót í 4. flokki

Valur fékk boð um að senda lið á Ramsing Cup í Spjald á Jótlandi í Danmörku. Það varð úr og fyrsta miðvikudag í ágúst lögðum við, tuttugu vaskar stelpur í fjórða flokki Vals, af stað með föruneyti.

Flestar okkar flugu um morguninn frá Íslandi en aðrar voru á ferðalagi og hittumst við í Kaupmannahöfn. Þar byrjuðum við að koma okkur fyrir á gistiheimilinu og tókum okkur til í að fara í Tívolí. Það var sól og yfir 20 stiga hiti þegar við lögðum af stað. Við skemmtum okkur frábærlega í öllum tækjunum og fengum svo kvöldmat. Eftir matinn náðum við nokkrum viðbótarferðum í tæki áður en við fórum aftur á gistiheimilið. Allar sofnuðu vel eftir langan og skemmtilegan dag. Morguninn eftir vöknuðum við og fengum morgunmat. Tókum okkur svo til og löbbuðum í átt að aðalbrautarstöðinni. Á leiðinni gafst tími til að kíkja í nokkrar búðir á Strikinu á meðan Svenni, fararstjórar og aðrir foreldrar slöppuðu af í sólinni. Framundan var löng lestarferð. Það getur tekið á að sitja í fimm klukkustundir í lestum og rútu en á endanum komumst við til Spjald. Brian, skipuleggjari mótsins, tók á móti okkur og vísaði til herbergis. Við fengum kvöldmat og skemmtum okkur.

Daginn eftir, á föstudeginum, byrjaði mótið og við lékum í tveimur riðlum. Annað liðið var átta manna lið skipað 2009 árgangi og hitt 11 manna lið 2009 og 2008 stelpna. Bæði liðin spiluðu einn leik þann dag og svo var opnunarhátíð mótsins haldin um kvölið. Á laugardegi lékum við fleiri leiki í okkar riðlum og fórum á diskótek um kvöldið. Á sunnudeginum fóru úrslitin fram gegn liðum í öðrum riðli í sama aldursflokki. Flest liðin sem við spiluðum við á mótinu voru frá Danmörku en eitt var frá Noregi. Á mótinu voru samtals um 190 stelpu- og strákalið í öllum aldursflokkum og aðstæður mjög góðar hjá Spjald FC.

Við þökkum Svenna þjálfara og öðrum sem lögðu hönd á plóginn kærlega fyrir okkur!

Hulda Marín og Jón Ævar Pálmason f.h. 4. flokks kvenna.

4. flokkur kvenna í knattspyrnu. *Efri röð frá vinstri: Urður Eva Rúnarsdóttir, Auður Björg Ármannsdóttir, Tara Kristín Aronsdóttir, Karítas Barkardóttir, Elísabet Eiríksdóttir, Marsibil Guðbrandsdóttir, Ylfa Isabel V. Marcosdóttir, Embla Sigfríð Björgvinsdóttir, Tinna Karen Sigurjónsdóttir, Álfrún María Þorsteinsdóttir, Eva Guðrún Magnúsdóttir, Hulda Marín Jónsdóttir og Aðalheiður Helga Kristjánsdóttir. Neðri röð frá vinstri: Guðbjörg Zelda Marvinsdóttir, Særún Erla Jónsdóttir, Kolbrún Una Einarsdóttir, Sara Stardal Steinþórudóttir, Aníta Björk Matthíasdóttir, María Ísabella Zíngara Steinarsdóttir og Stella Reykdal Hallgrímsdóttir.*

Fararstjórarnir Aron Páll Hauksson, Kristín Helga Einarsdóttir og Svanhildur Björk Jónsdóttir.

Einstök upplifun og frábær árangur

Við stelpurnar í 4. flokki fórum í sumar með þrjú lið á stórt handboltamót í Viborg í Danmörku. Mótið heitir Generation Handball

Við hittumst í Valsheimilinu og lögðum þaðan af stað upp á Keflavíkurflugvöll. Það gekk allt vel þar til fluginu var seinkað um tvo tíma. Það hefði nú verið gott að geta sofið tveimur tímum lengur. Við flugum til Billund þar sem rúta beið eftir okkur. Rútuferðin var löng en skemmtileg. Þegar komið var til Viborgar var klukkan orðin margt.

Hvert lið spilaði oft marga leiki á dag svo að það skipti miklu máli að næra sig vel. Á hverjum degi var boðið upp á mikið af bæði hollum og góðum mat. Dagarnir einkenndust mest af því að keppa og horfa á hin liðin okkar spila. Þjálfarar okkar í mótinu voru Björn Ingi og Óskar Bjarni, svo hjálpaði Grétar Áki líka. Sigríður Unnur komst því miður ekki með okkur.

Lið 1 (2006) var í fimm liða riðli og í þeim riðli voru lið frá Noregi, Danmörku og Færeyjum. Þetta var sterkur og flottur riðill og hver leikur krefjandi. Þær unnu einn leik en töpuðu hinum þremur og komust því ekki í A-riðilinn, en fóru í staðinn í B-riðilinn. Þeim gekk mjög vel í þeim riðli, unnu hann með glæsibrag og komust í B-úrslit. Í úrslitaleiknum spiluðu þær á móti norska liðinu TIF Viking. Það var hörkuleikur en norsku stelpurnarnar höfðu betur. Lið 1 endaði þar með í 2. sæti eftir góða frammistöðu á mótinu.

Lið 2 (2007) var í fjögurra liða riðli og þær spiluðu við lið frá Danmörku og íslenska liðinu HK. Þeim gekk hrikalega vel og unnu riðilinn og komu sér í A-riðil. Þær spiluðu þrjá leiki í þeim riðli, töpuðu einum og komust því miður ekki í úrslitaleikinn en skemmtu sér konunglega.

Lið 3 (2008/09) spilaði einnig í fjögurra liða riðli í sama aldursflokki og lið 2. Þeim gekk eins og í sögu, þær unnu riðilinn sinn og komust líka í A-riðilinn. Þær spiluðu þrjá leiki, töpuðu einum æsispennandi leik en komust samt í undanúrslit. Þær unnu þann leik og voru komnar í úrslit. Úrslitaleikurinn var á móti færeyska liðinu Vestmanna. Valsstelpurnar höfðu betur og unnu sex marka sigur. Lið 3 vann því mótið í sínum aldursflokki, sem var þó eiginlega ekki þeirra aldursflokkur því að í liðinu voru þær allar 13 og 14 ára að spila í 15 ára aldursflokki.

Margt til gamans gert

Lið 1 spilaði inni á meðan hin tvö spiluðu úti. Veðrið var oftast með okkur í liði og það var mjög skemmtileg upplifun að

Lið 1 (2006) *Efri röð frá vinstri: Silja Borg, Katla, Ísabella Þóra, Sólveig, Ásrún Inga, Kristbjörg, Hekla Soffía og Hrafnhildur. Neðri röð frá vinstri: Sara Lind og Eva.*

Lið 2 (2007) *Frá vinstri: Þórunn, Katla Margrét, Benedikta, Oddný, Guðrún Hekla, Arna Karítas, Kristína, Steinunn Hildur og Erla Sif.*

keppa í takkaskóm og grenjandi rigningu. Það gekk vel að keppa hjá öllum liðum og nutum við okkar í botn. Þegar við vorum ekki að keppa horfðum við á hin liðin keppa, fórum í göngutúra um fallegt mótssvæðið eða prófuðum ýmislegt sem var í boði á svæðinu. Við skráðum okkur m.a. í strandhandbolta, sem var mjög skemmtileg upplifun. Engin af okkur hafði spilað strandhandbolta áður þannig við þurftum að kynna okkur reglurnar fyrir leikina. Þetta var svakalega skemmtilegt og mjög fyndið því að þetta var miklu erfiðara en við héldum. Lið 1 og 2 töpuðu báðum leikjum sínum en skemmtu sér alveg í botn. 2008 og 2009 stelpurnar unnu einn leik og töpuðu einum.

Næst seinasta daginn þegar allir leikir voru búnir fórum við í skemmtigarðinn Djurs Sommerland og eyddum deginum þar sem var mjög skemmtilegt. Við fengum alveg rosalega góðan mat og við fórum flestar í alla rússíbana að minnsta kosti þrisvar sinnum. Seinasta daginn

Efri röð frá vinstri: Katla, Benedikta, Sólveig, Kristbjörg, Laufey Helga, Hrafnhildur, Erla sif, Anna Margrét, Ísabella Þóra, Sara Lind og Arna Sif. Neðri röð frá vinstri: Ásrún Inga, og Hekla Soffía.

nýttum við til að versla og skoða fallega bæinn sem við fengum að heimsækja. Seinni parturinn fór síðan í það að koma okkur heim. Það gekk eins og í sögu.

Þetta mót var frábær upplifun og einstaklega skemmtilegt.

Greinina skrifuðu Laufey Helga Óskarsdóttir og Sólveig Þórmundsdóttir.

Öryggishnappur

Öryggishnappurinn er góð lausn fyrir þá sem þurfa heilsu sinnar vegna að geta kallað eftir tafarlausri aðstoð.

Öryggishnappurinn fæst sem armband, hálsmen og skarthnappur.

Við bjóðum einnig fallhnapp og reykskynjara gegn vægu gjaldi.

Sjúkratryggingar Íslands niðurgreiða þjónustuna að uppfylltum ákveðnum skilyrðum.

ÖRYGGIS MIÐSTÖÐIN | Við erum með þér til öryggis

Öryggismiðstöð Íslands | Askalind 1 | Kópavogur | Sími 570 2400 | **Nánar á oryggi.is**

Eftir Bjarka Sigurðsson

„Ég er Jordan innkastanna!“

Pavel Ermolinskij í treyju nr. 15 í oddaleiknum um Íslandsmeistaratitilinn 2022. Ljósm. Guðni Olgeirsson.

Í Toggastofu á Hlíðarenda, einn kaldan nóvemberdag, hittust tvær goðsagnir úr boltanum á Hlíðarenda, þó úr ólíkri átt. Handboltastjarna og körfuknattleiksstjarna. Ég fékk að fylgja með. Hér sem á eftir kemur er einhvers konar úrdráttur af klukkutíma spjalli okkar þrigga um Val, boltann, lífið og tilveruna. Ég hef ekki mikið lagt ritlist fyrir mig, er í öðru, þannig að það má gjarnan taka viljann fyrir verkið. Ég hvet þó alla til þess að verða sér út um Vals hlaðvarpsþáttaseríuna „Vængjum þöndum“ sem hægt er að nálgast meðal annars á streymisveitunni Spotify og hlýða á þetta spjall í heild sinni, eins og það var í raun. Sannkallað jólakonfekt með Degi Sigurðssyni og einni GEIT.

Þegar Pavel Ermolinskij gekk inn í Valsheimilið haustið 2019 tók á móti honum nýr veruleiki á ferli hans í íslenskum körfubolta. Drengurinn sem nú var kominn af sínu léttasta skeiði, var hvorki meira né minna en sjöfaldur Íslandsmeistari. P15, eins og margir þekkja hann, átti ærið verk fyrir höndum. Margfaldur meistari gekk inn í lið sem hafði ekki unnið titilinn síðan árið 1983. En þá var undirritaður einmitt þriggja ára gamall og aðal viðmælandi okkar ekki fæddur.

Pavel minnist strax á hversu þakklátur hann var með móttökurnar sem hann fékk frá liðinu eftir umdeild skipti frá erkifjendunum úr Vesturbænum. Þessi, nú fyrrum erkióvinur vestan læks, þurfti þó að hafa fyrir því að koma sér fyrir innan veggja Hlíðarendaliðsins en eins og svo oft áður inni á vellinum þá fann þessi magnaði karakter og leikmaður sér leið.

Vantaði einhverjar kynslóðir í körfuboltann hjá Val

„Það er alveg klárt að það vantaði einhverjar kynslóðir inn þegar ég kem fyrst. Á eftir Svala Björgvins, Ragga Jóns og þeim þá hefur enginn verið á mínum aldri hjá félaginu nálægt þeim hæðum sem þeir náðu hvað varðar körfubolta. Þetta þótti mér svolítið skrýtið en ég fann mér félagsskap á endanum og þá oft í kringum hinar íþróttirnar hvað varðar stemningu í klúbbnum og slíkt. Ég leitaði kannski sérstaklega í handboltann. Síðan þá hefur karfan náð að skapa sér nýja kynslóð, kannski ekki allt uppaldir Valsmenn en þeir eru Valsarar núna og vonandi er búið að brúa þetta bil sem hafði myndast og hægt að byggja ofan á það. Vonandi eftir 20 ár verður aðeins meiri samfella og að þetta sé í raun upphafið á einhverju.“

Frábærir íþróttamenn út um allt á Hlíðarenda

Ég rifjaði upp að hafa setið með Pavel á handboltaleik þegar hann var nýkominn til félagsins. Þarna sátum við félagarnir, ég fyrrverandi handboltamaður og nú tónlistamaður í hjáverkum og svo einn besti ef ekki sá besti í körfuboltanum. „Þetta var örugglega fyrsti handboltaleikur sem ég hef farið á. Ég varð fljótt ástfanginn af handboltaliðinu. Strákarnir skemmtilegir, liðið frábært og ég með takmarkaðan skilning á leiknum á þessum tíma. En það fannst mér skemmtilegt, að nálgast þessa íþrótt á barnslegan hátt og fá hana í blóðið. Þarna byrjaði handboltaáhuginn minn og í dag hefur skilningurinn aukist og þetta er orðið uppáhalds sportið mitt. Ég get ekki sagt að maður verði súper Valsari á einu kvöldi en það er auðvelt að smitast, hér eru geggjuð lið og frábærir íþróttamenn út um allt. Að vera í kringum þetta og að geta kynnst íþróttafólkinu hérna, þá kemur meiri hvati til að fylgjast með lið-

unum og vera með í þessari Valsstemningu. Það er gaman að taka þátt í íþróttum en það tekur á. Þess vegna finnst mér líka gaman að fylgjast með, að sjá aðra keppa, sjá aðra í þjáningunni.“

Þjáningin mikilvægur hluti leiksins

Þarna grípur Dagur bróðir minn inn í og segist tengja við þjáninguna og spyr hvort hann hafi alltaf verið þessi týpa sem þurfi að þjást og því játar Pavel. „Allir tala um að það eigi að vera svo rosa gaman í íþróttum og auðvitað er það þannig en bara upp að vissu marki. Fyrir mér er t.d. úrslitakeppnin bara 6 vikna helvíti. Einu góðu og jákvæðu stundirnar á meðan á henni stendur eru þessir 3–4 klukkutímar frá því að þú vinnur leikinn og þangað til þú ferð að sofa. Strax daginn eftir finn ég ástæðu til að verða plagaður, óstyrkur og hræddur við eitthvað. Þetta getur tekið á heimilislífið en ég er heppinn, konan (Ragna Margrét Brynjarsdóttir leikmaður Vals í körfu kvenna) er íþróttakona sjálf. Við erum búin að vera lengi saman og hún er í eðli sínu mjög jákvæð manneskja. Ég set mikla pressu á sjálfan mig en þetta hefur þó lagast í seinni tíð og er orðið miklu skárra frá því hvernig ég var hér á árum áður. En þegar ég kem til félagsins fyrst, er ég að ganga í gegnum tímabil í lífinu þar sem ég var smá móðgaður. Það er verið að tala um að ég sé að heltast úr lestinni, að ég sé orðinn gamall og feitur og búinn. Ég sá að þetta verkefni var eitthvað sem mig langaði í. Ég hafði æft vel um sumarið, hafði verið góður með landsliðinu og kem á ákveðinn hátt stórhuga hingað inn. Ég var meðvitaður um að verkefnið var í sjálfu sér langsótt en sjálfstraustið í mér var þannig á þessum tíma að ég hugsaði með mér að ég gæti alveg tekist á við þessa áskorun þó að það þyrfti margt að ganga upp. Það var pressan sem ég setti á mig hérna fyrst. En svo varð nokkuð ljóst snemma að það þyrfti að taka ákveðin skref með þetta lið, byggja upp, setja vinnureglur og hefðir. Byggja ákveðinn grunn og þá getur einhver manía byrjað eftir það. Að búa til kúlturinn. En þetta fyrsta ár þá gekk þetta bara ekki vel, það var mikið verk að vinna.“

Liðsheildin mikilvæg

„Fyrir mér snýst boltinn um karakter og liðsheild sem þú skapar, miklu meira en endilega hæfileika. Því þegar á hólminn er komið og sérstaklega í mótlæti þá fara

Liðsfélagar Pavels í Val fagna Íslandsmeistaratitlinum í körfubolta með tilþrifum.

þessir súper hæfileikar til hliðar og karakterinn kemur í ljós. Vonandi getur leikmaðurinn látið körfuboltahæfileika sína njóta sín líka en gefðu mér frekar leikmenn sem leggja meira á sig, vilja bæta sig í hlutum sem þeir eru ekki eins góðir í. Leikmenn sem vilja bæta liðið. Og það var einmitt það sem ég sá fyrsta árið. Þessi grunnur sem ég tala um var í raun inni ekki til staðar en hins vegar fullt af hæfileikum. Við byrjuðum tímabilið vel en um leið og mótlætið kom þá varð þetta strax erfitt.“

Annað árið í Val vonbrigði

„Annað árið voru vonbrigði, í raun hið gleymda tímabil. Mögulega skrýtið fyrir Valsara að heyra þetta, kannski önnur upplifun fyrir áhorfendur hér. Og ég skil það. Við komumst í úrslitakeppnina, áttum þessa geggjuðu seríu á móti KR og full höll. En það var ótrúlega erfitt tímabil fyrir mig persónulega. Vonbrigðin voru svo mikil því það var allt til alls hérna. Ég var með Jón Arnór með mér og fleiri. Réttu mennina, karaktera, eldri leikmenn og reynda. Eitthvað sem var nær því sem ég þekkti úr minni sögu í KR. Í raun allt sem þú þarft en einhverra hluta vegna gengu hlutirnir ekki upp.“

Svakalega góð stemning í liðinu á síðasta tímabili

Loks kom þriðja árið og fyrir tímabilið tók ég Kára Jónsson og Kristófer Acox á spjall. Þetta var nýtt lið, yngri leikmenn, allir góðir í körfubolta og toppmenn, góðir strákar. Ég sagði við þá að nú væri ég hættur. Ég ætla ekki að nota orðið „*leiðtogi*“ en ég sagði við þá að ég væri hættur hvað varðar það að stýra andanum, hvernig við nálgumst hluti, hvernig við tökumst á við erfiðleika og hvernig stemningin er í hópnum. Ég sagði einfaldlega að þetta væri ekki lengur mitt í þessum hópi. Að þeir væru landsliðsmennirnir okkar og að þeir væru komnir á þann stað, sem er bæði góður og slæmur, að þeir yrðu dæmdir hérna út frá sigrum og töpum. Að núna skipta 20 stig, 10 fráköst, að verða MVP eða hvað sem þið eruð að fara gera bara ekki lengur máli. Núna geta þeir verið ömurlegir, skorað 6 stig og engin fráköst en liðið

Svali Björgvinsson formaður körfuknattleiksdeildar Vals til margra ára ásamt fjölskyldu fagna titlinum. Frá vinstri: Inga Sigrún Jónsdóttir, Svali Björgvinsson, Ástþór Atli Svalason, Hrannar Davíð Svalason, Ingibjörg Sigrún Svaladóttir og Hjördís Lilja Traustadóttir. Ljósm. Guðni Olgeirsson.

Flautað til leiksloka í oddaleiknum fyrir fullu Valsheimili. Tilfinningaþrungin stund hjá Pavel (P15) eftir magnaða úrslitaviðureign við Tindastól. Hjálmar Stefánsson (3), Kristófer Acox (13) og Pablo Bertone (9) fagna sigrinum. Ljósm. Guðni Olgeirsson.

vinnur. Og það er það sem þetta snýst um. Að þetta væri orðið liðið þeirra. Þeir tóku þessu mjög vel og þeim tókst að skapa ógeðslega góða stemningu í klefanum. Þjáningin minnkaði þar inni og það varð léttara andrúmsloft þó að vissulega hafði ég áfram ákveðna rödd á meðal strákanna. Ég steig ekki frá en þeir tóku ábyrgð."

Vendipunktur á síðasta tímabili

„Svo kom að vendipunktinum á tímabilinu. Það var eftir Covid þar sem við komum til baka og litum illa út, töpuðum nokkrum leikjum. En þegar við mætum til leiks í þremur síðustu leikjunum í deildinni þá vorum við bara geggjaðir. Allt það sem gerðist síðan í úrslitakeppninni hvað varðar vörn, fagmennsku og hvað menn voru einbeittir kom í ljós í þessum þremur leikjum. Þarna sá ég að við værum komnir með eitthvað, ekki ólíkt því sem Snorri hefur í handboltanum. Hvað sem bjátar á eða kemur í fangið á liðinu þá er ákveðinn grunnur til staðar."

Áður en við höldum inn í oddaleikinn í úrslitarimmunni minnist Dagur á fjórða leikinn við Tindastól. Ákveðið atriði þar þegar sjálfur titillinn var innan seilingar. Valsmenn voru með níu fingur á dollunni þegar 10 sekúndur lifðu af framlengingunni fyrir norðan. Allt undir. Okkar menn voru þremur stigum yfir og áttu innkast við miðju vallarins. „Innkast!" segir Pavel og við hlæjum. „Þó að ég segi sjálfur frá þá er ég Michael Jordan innkastanna." Leikurinn endaði með sigri Stólanna eftir að þeir skoruðu síðustu fimm stigin á þessum síðustu 10 sekúndum eftir að okkar maður, Jordan innkastanna, sendi boltann beint í lúkurnar á leikmanni Skagfirðinga. „Ég kom inn í klefa eftir þetta og það var eðlilega ekki góð stemning, meira svona sjokk. Mig langaði að skríða undir bekkinn og liggja. Hverfa inn í minn heim. En þá er mikilvægt að þjást ekki einn, sópa hlutunum ekki undir borðið. Við töluðum saman og fórum yfir málin."

Magnaður oddaleikur á Hlíðarenda

„Við byrjuðum svo oddaleikinn ekki vel. Vorum að mæta liði sem ég hafði ekki séð á svona flugi síðustu 10 árin þar á undan. Stemning mögnuð, hvernig þeir spiluðu. Þetta var algjörlega hömlulaust. Öll Tindastólsserían var bara kjaftæði. Þetta voru ekki tvö lið að mætast með einhverjar pælingar heldur var þetta bara barningur. Þeir reyndu að láta okkur líða eins illa og þeir gátu og það hentaði okkur ekki vel. Í þessum leik var bara eitthvað að fara gerast. Ég er ekki mikill talsmaður reynslu. Ég tók ekkert með mér inn í þennan leik annað en það að það var eitthvað að fara gerast. Og svo gerðist eitthvað."

Sem kom svo sannarlega á daginn þegar Hjálmar Stefánsson átti ótrúlegan leik. „Það sem gerir hann svo frábæran er varnarleikurinn en í þessum leik skoraði hann einhver milljón stig. Þetta gerðist bara. Eitthvað gerðist. Okkar styrkleiki var að við gerðum það sama aftur og aftur, leik eftir leik. Og þarna var eini munurinn að einhver X-faktor, einhver skrýtinn gerði eitthvað skrýtið. Það er munurinn á stemningsliðinu og þeim sem geta gert eitthvað aftur og aftur og aftur."

Átta Íslandsmeistaratitlar í körfubolta

Eins og allir vita lyfti Pavel Ermolinskij sínum áttunda Íslandsmeistaratitli í troðfullu Valshemili og verður lengi í minnum höfð sú stemning sem skapaðist í þessari rimmu við Tindastól. Frábært afrek hjá frábæru liði. Þetta varð á endanum síðasti titill Pavels sem leikmaður á mögnuðum ferli því skórnir fóru upp á hillu eftir tímabilið. Það sem meira er er að skórnir fóru upp á hillu hjá 8 ára dreng í Hlíðunum, sem Pavel hafði ekki hugmynd um þá eftir að hafa rétt honum parið að væri einmitt sonur minn Snorri Franklín Bjarkason. Þeir taka vissulega mikið pláss enda númer 49 og 1/3 en standa á hæsta punkti í herbergi pjakksins og gnæfa þar yfir aðra hluti. Táknrænt. Ég játa að ég brosi stundum í áttina að þeim af virðingu.

Á stuttum tíma hefur Pavel markað djúp spor í sögu Vals. Ekki bara inni á vellinum heldur ekki síst utan hans. Það er því ljúfsárt að sjá á eftir Pavel inn í kvöldsólina. Þjáningin er okkar.

Leyfum samt P15 að eiga lokaorðin

„Fyrir körfuboltafélag eins og Val er þetta upphafspunktur. Ef við tökum KR sem dæmi þá voru alltaf nýir menn að koma upp yngri flokkana og inn í meistaraflokkinn. Á sínum tíma kom ég sjálfur inn í ákveðinn kúltúr hjá KR og ég lærði mjög mikið þar. Leikmennirnir sem eru núna í meistaraflokki í Val þurfa að viðhalda kúltúrnum og miðla honum áfram niður til nýrra leikmanna. Félagið þarf að gera vel til að nýta þennan meðbyr sem er núna því þetta er oft fljótt að fara. Þannig að það er bara næsta stóra verkefni hérna á Hlíðarenda, næsta kynslóð."

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Gríma Huld Blængsdóttir
Grímur Atlason
Grímur Sæmundsen
Guðjón Harðarson
Guðmundur Frímannsson
Guðmundur Kjartansson
Guðmundur Þorbjörnsson
Guðni Bergsson
Guðni Haraldsson
Guðni Olgeirsson
Guðrún Gísladóttir
Gunnar Kristjánsson
Gunnar Sigurðsson
Gunnar Sturluson
Gunnar Svavarsson
Gunnar Zoëga
Gunnlaugur Ragnarsson
Hafdís Alexandersdóttir
Hafrún Kristjánsdóttir
Halldór Einarsson

PARTÝBÚÐIN
óskar Valsmönnum
gleðilegrar hátíðar
og velfarnarnaðar
á nýju ári
Faxafeni 11, Reykjavík, s. 534 0534

Meistaraflokkur Vals í körfuknattleik karla haustið 2022. *Efri röð frá vinstri: Callum Reese Lawson, Ozren Pavlovic, Kristófer Acox, Þorgrímur Starri Halldórsson, Hjálmar Stefánsson og Benoný Svanur Sigurðsson. Fremri röð vinstri: Brynjar Snær Grétarsson, Ástþór Atli Svalason, Pablo Cesar Bertone, Kári Jónsson, Daði Lár Jónsson og Frank Aron Booker. Ljósm. Guðlaugur Ottesen Karlsson.*

Einstakt fyrir Valsmenn að vinna aftur Íslandsmeistaratitil í körfuknattleik karla eftir 39 ár í troðfullu húsi

Ársskýrsla körfuknattleiksdeildar Vals 2022

Árið 2022 er sögulegt fyrir körfuknattleiksdeild Vals og félagið allt. Meistaraflokkur karla varð Íslandsmeistari í þriðja sinn og í fyrsta sinn frá árinu 1983 eða fyrir 39 árum. Þeir mættu Tindastóli í magnaðri úrslitakeppni þar sem þurfti fimm leiki til að ná fram úrslitum og unnu Valsmenn titilinn á heimavelli, frammi fyrir troðfullu húsi áhorfenda. Um 2800 manns voru í húsinu og komust færri að en vildu, uppselt var á leikinn tveimur dögum fyrir leik.

Þjálfarar meistaraflokkanna á yfirstandandi tímabili eru þeir sömu og undanfarin ár. Ólafur Jónas Sigurðsson þjálfar kvennaliðið og Finnur Freyr Stefánsson karlaliðið, báðir á sínu þriðja ári hjá félaginu. Tímabilið hefur farið vel af stað þegar þetta er ritað og er meistaraflokkur karla einn á toppi úrvalsdeildarinnar og meistaraflokkur kvenna í þriðja sæti. Í stjórn deildarinnar sitja Svali Björgvinsson formaður, Einar Jón Ásbjörnsson, Grímur Atlason, Kristjana Magnúsdóttir, Lárus Blöndal, Sveinn Birkir Björnsson og Sveinn Zoega. Sem fyrr eru stjórninni innan handar traustir aðilar sem hjálpa til við fjáröflun, umsjón leikja o.fl. Stjórnin vill koma á framfæri þökkum til eftirfarandi aðila: Bjarna Sigurðssonar, Ragnars Þórs Jónssonar, Torfa Magnússonar, Helgu Völu Helgadóttur, Gunnars Zoega, Guðlaugs Ottesen Karlssonar, Bergs Steingrímssonar, Brynju Kristinsdóttur, Kristjáns Leifssonar og Bjarna Þórs Gíslasonar.

Meistaraflokkur kvenna

Valskonur áttu ágætt tímabil 2021-2022, enduðu í öðru sæti úrvalsdeildar en féllu svo út í fjögurra liða úrslitum á móti

Meistaraflokkur Vals í körfuknattleik kvenna haustið 2022. *Efri röð frá vinstri: Kiana Johnson, Embla Kristínardóttir, Simone Costa, Ásta Júlía Grímsdóttir, Regína Ösp Guðmundsdóttir, Hallveig Jónsdóttir, Elísabet Thelma Róbertsdóttir og Margrét Ósk Einarsdóttir. Neðri röð frá vinstri: Dagbjört Dögg Karlsdóttir, Tanja Kristín Árnadóttir, Guðbjörg Sverrisdóttir, Eydís Eva Þórisdóttir, Sara Líf Boama og Stefanía Silfá Sigurðardóttir. Ljósm. Guðlaugur Ottesen Karlsson.*

Haukum. Ólafur Jónas Sigurðsson var aðalþjálfari liðsins og honum til aðstoðar var Berglind Lára Gunnarsdóttir. Sami leikmannakjarni hefur verið í liðinu í langan tíma eða þær Guðbjörg Sverrisdóttir, Hallveig Jónsdóttir, Dagbjört Dögg Karlsdóttir, Ásta Júlía Grímsdóttir ásamt ungu leikmönnunum Söru Líf Boama og Eydísi Evu Þórisdóttur.

Einhverjar breytingar urðu á liði Vals fyrir yfirstandandi tímabil. Hildur Björk Kjartansdóttir hætti með liðinu en hún ákvað að fara í atvinnumennsku erlendis. Komnar eru Elín Sóley Hrafnkelsdóttir, Simone Gabriel Costa, Embla Kristínardóttir og Kiana Johnson en hún varð Íslandsmeistari með liðinu 2021. Þá er Margrét Ósk Einarsdóttir snúin aftur í Val og leikur með meistaraflokki samhliða því að þjálfa yngri flokka.

Einbeittar Ásta Júlía Grímsdóttir (15) og Ameryst Alston (22). Ljósm. Baldur Þorgilsson.

Meistaraflokkur karla

Eftir mikla uppbyggingu undanfarin ár varð meistaraflokkur karla Íslandsmeistari eftir sögulega úrslitakeppni. Í átta liða og fjögurra liða úrslitum mættu Valsmenn fyrst Þór Þorlákshöfn og síðan Stjörnunni og unnu bæði lið í þremur leikjum. Í úrslitum mættu þeir Tindastóli í eftirminnilegu einvígi. Valur byrjaði betur og vann fyrsta heimaleikinn en

Sara Líf Boama (13), Heta Aajanen (26) og Ásta Júlía Grímsdóttir (15) fylgjast samhentar með boltanum. Ljósm. Baldur Þorgilsson.

Ólýsanleg stemning stuðningsmanna í úrslitaleiknum um Íslandsmeistaratitilinn. Rauða hafið.

Tindastóll vann næsta leik á Sauðárkróki. Valsmenn unnu síðan næsta heimaleik og aftur vann Tindastóll á heimavelli. Fimmti leikurinn var því hreinn úrslitaleikur á heimavelli Vals. Mikil eftirspurn var eftir miðum á þennan stærsta íþróttaviðburð ársins og var uppselt tveimur dögum fyrir leik. Öll umgjörð leiksins var hin glæsilegasta og var það einstakt fyrir Valsmenn að vinna aftur Íslandsmeistaratitil eftir 39 ár fyrir troðfullu húsi eða u.þ.b. 2800 áhorfendum. Íslandsmeistaralið Vals var skipað einvalaliði: Pavel Ermolinskij, Kristófer Acox, Kára Stefánssyni sem var MVP

Áram Valur, berjast. *Stoltur stuðningsmaður Vals úr yngri flokkunum.*

Kristófer Acox í gríðarlegri baráttu um boltann í oddaleiknum á Hlíðarenda fyrir troðfullu húsi.

Svali Björgvinsson formaður körfuknattleiksdeildar fagnar langþráðum Íslandsmeistaratitli í körfubolta karla.

úrslitakeppninnar, Hjálmari Stefánssyni, Jacob Dalton Calloway, Callum Reese Lawson, Pablo Cesar Bertone, Benedikt Blöndal, Ástþóri Svalasyni, Pálma Geir Jónssyni, Sveini Búa Birgissyni og Agli Jóni Agnarsyni. Unglingaflokkur félagsins varð einnig Íslandsmeistari eftir góðan sigur á Þór frá Akureyri.

Þjálfari Vals er Finnur Freyr Stefánsson en hann er á sínu þriðja ári með liðið. Honum til aðstoðar er Jamil Abiad en hann þjálfar einnig drengja- og unglingaflokk. Valsmenn byrjuðu tímabilið með því að vinna meistarakeppnina, urðu meistarar meistaranna, er þeir lögðu bikarmeistara Stjörnunnar og eru einir í efsta sæti deildarinnar þegar þetta er skrifað. Litlar breytingar eru á meistaraflokki fyrir yfirstandandi tímabil þar sem kjarninn úr Íslandsmeistaraliðinu er áfram með liðinu. Pavel Ermolinskij hefur lagt skóna á hilluna og þakkar stjórn körfuknattleiksdeilarinnar honum allt hans framlag til körfunnar í Val á undanförnum árum. Einnig eru farnir Jacob Dalton Calloway, Sveinn Búi Birgisson og Pálmi Geir Jónsson. Komnir eru Daði Lár Jónsson, Ozren Pavlovic, Benóný Svanur Sigurðsson og Brynjar Snær Grétarsson. Þá er Frank Aron

Íslandsmeistarar Vals í 2. deild unglingaflokks í körfuknattleik 2022. *Efri röð frá vinstri: Finnur Freyr Stefánsson, Ástþór Atli Svalason, Björgvin Hugi Ragnarsson, Jóhannes Ómarsson, Sveinn Búi Birgisson, Tómas Orri Ingvaldsson, Hrannar Svalason, Egill Jón Agnarsson, Óðinn Þórðarson og Karl Sigurðsson. Neðri röð frá vinstri. Thor Brady Haaker, Finnur Tómasson og Símon Tómasson.*

Íslandsmeistarar minnibolta 10–11 ára kvenna í körfuknattleik 2022. *Frá vinstri: Ástríður Embla Eysteinsdóttir, Natalía Ósk Brynjólfsdóttir, Hugrún Edda Kristinsdóttir, Heiðrún Helena M. Svansdóttir, Rún Sveinbjörnsdóttir, Freyja Karen Erlendsdóttir, Íris Lóa Hermannsdóttir, Elma Kristín Stefánsdóttir, Ella Theodora Kazooba Devos og Fransiska Ingadóttir.*

Íslandsmeistarar í unglingaflokki 2022; Thor Haaker, Ástþór Atli Svalason og Egill Agnarsson. Ástþór var valinn maður leiksins. Valur vann Þór Akureyri í úrslitaleik.

Booker snúinn aftur til Vals eftir árs fjarveru.

Uppskeruhátíð barna- og unglingasviðs í körfubolta tímabilið 2021–2022

MB 5–6–7 ára (Pálmar Ragnarsson)

Markmið flokksins fyrir tímabilið voru að byggja upp öflugan hóp byrjenda í körfubolta, að skapa skemmtilega liðsstemningu og fá vini til að koma og prófa og að kenna undirstöðuatriði í körfubolta og kveikja áhuga. Læra skot, drippl, sendingar, gabbhreyfingar, fráköst og fleira. Það tókst vel að mynda öfluga flokka og bæði stúlkna- og drengjamegin voru fjölmörg börn að æfa. Liðstemningin var góð og börnin lögðu sig fram við að vera góðir liðsfélagar. Í körfuboltaatriðum lögðu börnin sig mikið fram við það að taka framförum í helstu grunnatriðum eins og vörn, skotum, sendingum, drippli og fleira. Mikið fjör einkennir þessa tvo hópa, það er mikil gleði á æfingum og mikil orka. Það er gaman að sjá hvað börnin taka alltaf vel á móti nýjum iðkendum og sýna þeim hvar boltarnir eru og kynna sig. Við höfum verið að æfa okkur í því að hvetja liðsfélaga áfram þegar hlutirnir ganga erfiðlega og að hjálpa hvert öðru þegar við reynum eitthvað sem tekst ekki. Í stað þess að skamma segjum við frekar „kemur“ eða „gangi þér betur næst.“ Sama með líkamstjáningu þá reynum við að beita jákvæðri líkamstjáningu og gefa hnefa eða *high five* í staðinn fyrir að hengja haus eða setja upp fýlusvip. Áhuginn á körfubolta hefur aukist jafnt og þétt í gegnum allt árið. Fyrst þegar við byrjuðum voru mörg barnanna ekkert með það mikinn áhuga á körfubolta og voru bara að prófa í fyrsta skipti en núna eftir að við höfum verið Íslandsmeistarar bæði hjá konum í fyrra og körlum núna langar flest barnanna að komast í meistaraflokk og lífið hjá sumum jafnvel farið að snúast mikið um körfu. Krakkarnir voru þvílíkt

Minnibolti 6–7 ára karla og kvenna.

Minnibolti 8–9 ára karla og kvenna.

Minnibolti 10–11 ára karla.

spennt að mæta á fyrsta mót vetrarins hjá Fjölni í Grafarvogi en kvöldið fyrir mót var því frestað vegna Covid. En sem betur fer tókst að halda mót eftir áramót og þá mættum við á heilan hellling af mótum með stuttu millibili í Kópavogi, Garðabæ og Valsheimili. Síðan fórum við líka og spiluðum æfingaleiki við Ármann og líka Grindavík.

MB 8–9 ára karla (Ágúst Björgvinsson)

Helstu markmið voru að hafa gaman af því spiila körfuboltla, ásamt því að vinna í grunnþáttum í körfubolta, skjóta, drippla, senda og stjörnuskref. Miklar framfarir voru í þeim tækniþáttum sem áherslur voru á. Fjörugur hópur af strákum. Farið var á leiki hjá meistaraflokki karla, mikil stemninig og höfðu allir gaman af. Margir mjög áhugasamir strákar. Covid litaði tímabilið töluvert, farið var á þrjú mót, KR-mótið, Stjörnustríð og Valsmót, einnig var spilað á vinamóti með Ármanni.

MB 8–9 ára kvenna (Ágúst Björgvinsson)

Helstu markmið eru að hafa gaman af því spila körfuboltla, ásamt því að vinna í grunnþáttum í körfubolta, skjóta, drippla, senda og stjörnuskref. Það gekk mjög vel og stelpunar voru mjög samviskusamar við æfingar. Miklar vinkonur og allar virkar á æfingum. Úrslitaviðureignin hjá meistaraflokki karla var mikið ævintýri fyrir alla iðkendur og tóku stelpunar virkan þátt í stúkunni. Miklar vinkonur og mjög virkar á æfingum. Covid litaði tímabilið töluvert, farið var á þrjú mót, KR-mótið, Stjörnustríð og Valsmót einnig var spilað á vinamóti með Ármanni.

MB 10–11 ára kvenna (Bjarni Gíslason og Ásta Júlía Grímsdóttir)

Markmiðið var að læra og hafa gaman af körfubolta og búa til sterka liðsheild. Þetta er alveg virkilega efnilegur og flottur hópur af stelpum. Þær hafa metnað og leggja sig vel fram á æfingum og hafa bætt sig mikið á tímabilinu, lært tækni bæði í sókn og vörn og skemmt sér vel í leiðinni. Stemningin í hópnum er mjög góð og þær eru góðar vinkonur og styðja hver aðra. Stelpurnar eru mjög hæfileikaríkar og kappsamar. Þær hafa tekið vel á móti nýjum iðkendum þær hafa allar aukið færni sína í körfubolta í vetur. Við höfum lagt áherslu á að þær eru allar vinkonur innan hópsins. Það á ekki að skipta máli með hverjum maður lendir í liði eða hópi á æfingu heldur styðja hver við aðra og alltaf gera sitt besta. Það besta við flokkinn er hvað þær eru áhugasamar. Sá áhugi þýðir að þær leggja sig meira fram og eru fljótar að læra. Þær mæta vel á æfingar og einnig leiki sem skilar sér í miklum framförum yfir veturinn. Það

Minnibolti 10–11 ára karla.

7.–8. flokkur karla.

7.–8. flokkur kvenna.

10. flokkur karla.

9.–10. flokkur kvenna.

Drengjaflokkur.

hefur verið frábært að fylgjast með þeim öllum bæta sig og sjá árangurinn á hverri mótshelgi. Við spiluðum á samtals átta mótum yfir veturinn, með tvö til þrjú lið skráð í hvert sinn. 11 ára stelpurnar enduðu síðasta mótið í fjórða sæti í A- riðli sem er virkilega vel gert. Þá kepptu 10 ára stelpurnar upp fyrir sig á mótum með 11 ára og stóðu sig mjög vel. Í síðasta móti hjá MB 10 ára stelpunum vorum við með tvö lið í A- riðli og enduðum á því að sigra mótið og verða Íslandsmeistarar. Stelpurnar náðu ótrúlega góðum árangri í vetur. Eldra árið vann sig upp í A-riðil og hélt sæti sínu þar með góðum sigrum. Yngra árið gerði sér lítið fyrir og vann Íslandsmeistaratitilinn. Þá var frábært að sjá hvað þær voru duglegar að mæta á meistaraflokksleiki og styðja liðin áfram. Foreldrahópurinn í kringum flokkinn á líka heiður skilinn fyrir frábæran stuðning.

MB 10–11 ára karla (Þorsteinn, Ótti og Callum)

Markmiðin voru að sýna strákunum hvað körfubolti er frábær íþrótt og hvað það er gaman að bæta sig með því að vera duglegur að æfa og spila. Árangurinn var góður og allir strákarnir sýndu mikinn dugnað og leikgleði. Framfarirnar sýndu sig m.a. í því að öll liðin – komust upp um riðla. Mikil gleði á æfingum og mikill metnaður hjá strákunum til þess að bæta sig. Mjög gaman að sjá hvað strákarnir njóta þessa að spila, æfa og njóta þess að vera saman. Strákarnir fóru saman á leiki hjá meistaraflokkum Vals, fóru allir saman á gistimót. Fóru í öðruvísi og skemmtilega leiki á æfingum og töluðu saman um markmið. Fjölbreyttur hópur af ótrúlega skemmtilegum strákum sem eru virkilega tilbúnir að mæta klárir hvort sem það er innan eða utan vallar. Strákarnir eru farnir að hittast í hverfinu og spila saman útibolta.

7. og 8. flokkur karla (Ágúst, Halldór og Pablo)

Markmiðið var að halda áfram að vinna í grunnþáttum leiksins. Töluverðar framfarir voru hjá strákunum þegar leið á veturinn. Mikil metnaður, dugnaður og áhugi. Tími nýttur í kringum leiki og mót að gera eitthvað sekmmtilegt. Einnig voru strákarnir dulegir að fara sama á Valsleiki. 7. flokkur var með tvö lið í Íslandsmótinu A- og B-lið, miklar framfarir voru milli móta. 8. flokkurinn var með fjögur lið í Íslandsmóti. A-B-C lið og D lið voru í 9. flokki. Miklar framfarir voru milli móta A- liðið vann sig örugglega upp um riðil í lokamóti, B-lið í 9. spilaði til úrslita í 4. deild.

9.–10. fl. kvenna. Mestu framfarir: *Þuríður Helga Ragnarsdóttir*

10. fl. karla. Ástundun og áhugi: *Ragnar Örn Pétursson*

10. fl. karla. Leikmaður ársins: *Kristján Elvar Jónsson*

7. og 8. flokkur kvenna (Nino)
Markmiðið var að verða sterkari og samheldnari hópur, vinna í því að gera stelpurnar að betri leikmönnum og njóta þess á meðan. Vel gekk að ná markmiðum og góð samskipti eru lykillinn að því, reyndum að skilja þarfir hvers annars og vera lausnamiðuð og taka tillit til hvers annars. Þegar upp var staðið var árangurinn fínn, við fórum upp um deild og náðum til að mynda toppsætinu á því móti. Reyndum að efla liðsandann t.d. í keppnisferðum og með pizzakvöldum**.** Best er hversu brosmildar stelpurnar eru, glaðar á æfingu og geta hlegið að skemmtilegum bröndurum að lokinni erfiðari æfingu. Það var ánægjulegt að vera hluti af þessum hóp.
Ástundun og áhugi: Freyja Þórsdóttir
Mestu framfarir: Alma Eggertsdóttir
Leikmaður flokksins: Ingibjörg Sigrún

9. og 10. flokkur karla (Halldór Geir og Sveini)
10. flokkur. Markmiðið var að læra meiri liðskörfubolta og geta hreyft sig vel án bolta. Svo ætluðum við okkur upp um riðil. Gekk illa vegna Covid. Samheldni, gleði og áhugi einkennir flokkinn. Þrjár keppnisferðir út á land, á Egilstaði og svo Höfn í Hornafirði tvisvar. Flokkurinn tók þátt í Íslandsmóti, fóru í 8- liða úrslit þar sem strákarnir töpuðu hörkuleik gegn Sindra.

9. flokkur. Markmiðin voru að læra meiri liðskörfubolta betur og geta hreyft sig vel án bolta. Svo ætluðum við okkur upp um riðil. Gekk illa vegna Covid.

Bergsbikarinn: *Ingunn Erla Bjarnadóttir*

Einarsbikarinn: *Karl Sigurðsson*

Samheldni og áhugi einkennir hópinn, gleðin og vinskapurinn á milli leikmanna. Tóku þátt í Íslandsmóti, annað liðið datt út í 8- liða úrslitum gegn Álftanesi en hitt liðið vann Álftanes með einu stigi og komst þar með í úrslitaleikinn sem við töpuðum með reisn.

9.–10. flokkur kvenna (Nino)
Markmiðið var að vinna fleiri leiki en árið áður og stuðla að því að gera stelpurnar að betri körfuknattleikskonum og einstaklingum. Náðist með góðum samskiptum og gagnkvæmum skilningi milli hverrar annarrar. Klárar og greindar stelpur, agaðar og vel skipulagaðar. Gaman á æfingum, þær eru alltaf hlæjandi og opnar fyrir nýjungum. 9. flokkur var í B-riðli , 10. flokkur í B-riðli og stúlkna í A-riðli.

Viðurkenningar
Ástundun og áhugi: Ingibjörg Kristjánsdóttir.
Mestu framfarir: Þuríður Helga Ragnarsdóttir.
Leikmaður flokksins: Sunna Hauksdóttir.
Einarsbikarinn 2022: Karl Sigurðsson.
Bergsbikarinn 2022: Ingunn Erla Bjarnadóttir.

Eftir Soffíu Ámundadóttur
kennara og fótboltaþjálfara

Birtingarmyndir ofbeldis í íþróttum

Ofbeldi hefur verið mikið í umræðunni undanfarin misseri. Fréttir í fjölmiðlum af ofbeldi og úrræðaleysi eru staðreyndir sem ekki er hægt að líta fram hjá

Samfélagið þarf að fara í naflaskoðun og aðeins með samtakamætti er hægt að snúa þessari þróun við. Með því að draga umræðuna fram í dagsljósið skapast svigrúm og við fáum verkfæri til þess að taka á vandanum og fyrirbyggja ofbeldi.

Íþróttafélög, skólayfirvöld, skólar, sveitarfélög, háskólar, fagaðilar og nærumhverfi iðkenda þurfa að standa saman þegar erfiðleikar steðja að. Þessi kerfi samfélagsins þurfa að skilgreina vandann og finna leiðir til að hlúa að uppeldi, velferð, heilbrigði og tryggja öryggi iðkenda. Einnig þarf að stuðla að auknum skilningi og tillitssemi gagnvart iðkendum sem beita ofbeldi. Taka þarf á þessum málum af festu og koma þeim í réttan farveg. Það þarf að bjóða upp á fræðslu fyrir alla, námskeið um málefnið og þjálfa starfsmenn með markvissum hætti. Því er mikilvægt að hefja umræðu um ofbeldismál og úrræði inn í starfsþróun þessara hópa. Flestir íþróttaþjálfarar upplifa ofbeldi sem flókna og vandasama áskorun í starfi sínu.

Iðkandinn

Niðurstöður erlendra rannsókna sýna að ástæður þess að börn beita ofbeldi eru meðal annars; vanlíðan, geðrænir erfiðleikar, skortur á bjargráðum og léleg samskiptahæfni. Miklu skiptir að íþróttafélög hlúi vel að þroska og velferð barna. Þjálfarar, starfsfólk og stjórnendur bera því mikla ábyrgð þegar kemur að því að koma til móts við þarfir þeirra og hjálpa þeim að þroskast við öruggar aðstæður. Aga- og hegðunarvandamál eru hluti af íþróttastarfi og getur verið tímafrekt að sinna þeim. Mikilvægt er að félög séu að vinna markvisst með félagsfærni iðkenda og þá hópinn í heild sinni en jafnframt er mikilvægt að mæta hverjum iðkanda þar sem hann er.

Skoða þarf hvernig unnið er með iðk-

endur sem beita ofbeldi og hvaða verkfæri íþróttafélög hafa til að leysa slík mál. En þeir sem beita ofbeldi hafa þörf fyrir heildrænan stuðning og lausnir. Birtingarmyndir ofbeldis í íþróttastarfi eru margar má þar nefna líkamlegt, andlegt, stafrænt og kynferðislegt ofbeldi auk vanrækslu. Íþróttafélögin þurfa að taka ofbeldi föstum tökum, fá inn faglegan stuðning og markvissari vinnu með iðkendum sem beita ofbeldi. Birtingarmyndirnar geta verið ólík eftir kynjum í íþróttum. Hjá drengjumar er þetta oftast allt upp á borði og meira um líkamleg átök. En stúlkur beita meira andlegu ofbeldi sem getur farið leynt og erfitt að greina.

Foreldrar

Gott uppeldisstarf er besta forvörnin gegn ofbeldi og þar eru foreldrar gríðarlega mikilvægir. Samkvæmt 1. gr. barnaverndarlaga nr. 80/2002 ber foreldrum að sýna börnum sínum umhyggju og nærfærni og gegna forsjár- og uppeldisskyldum við börn sín svo sem best hentar hag þeirra og þörfum. Foreldrum ber að búa börnum sínum viðunandi uppeldisaðstæður og gæta velfarnaðar þeirra í hvívetna.

Samvinna milli heimilis og íþróttafélaga getur leitt til betri árangurs iðkenda og bætt viðhorf foreldra og iðkenda til hreyfingar til framtíðar. Samvinna allra felst í því að iðkendur, foreldrar og félögin setji sér sameiginleg markmið og taki ábyrgð á þeim. Þannig sameinar heimilið og félagið krafta sína í þágu þroska og velferðar iðkanda. Félög skuli stuðla að góðu samstarfi með það að markmiði að tryggja farsæld iðkenda í íþróttum, almenna velferð og öryggi.

Eins og fram kemur hér að ofan má sjá að samvinna heimilis og íþróttafélaga er mjög mikilvægur þáttur í því að vinna með iðkendur sem beita ofbeldi. Foreldrar verða að vera vel upplýstir og stuðningur til þeirra er nauðsynlegur. Samskipti þessara aðila verða að vera góð og ábyrg. Það sem fram fer á samfélagsmiðlum og á Netinu á að vera uppbyggjandi og hvetjandi. Það sama má segja um hliðarlínuna. Foreldrar eru fyrirmyndir fyrir sín börn og önnur.

Þjálfarinn

Þjálfarastarfið er eitt ánægjulegasta starf í heimi en það er líka flókið og því fylgir streita og álag. Ábyrgð þjálfara er mikil gagnvart iðkendum og velferð þeirra. Ofbeldi iðkenda hefur áhrif á daglegt starf og þjálfarar þurfa að vera lausnamiðaðir við úrlausn þessara mála. Ofbeldi iðkenda og jafnvel foreldra þeirra er ein af ástæðum þess að þjálfarar hætta í starfi en íþróttahreyfingin þarf að bregðast við þeirri þróun.

Starfsaðstæður þjálfara hafa breyst mikið síðustu ár. Þjálfarastarfið hefur breyst úr því að vera einstaklingsvinna í teymisvinnu. Þjálfarinn er mikil fyrirmynd fyrir iðkendur sína og félagið. Hlutverk hans eru margvísleg en kröfur og álag hafa aukist mikið. Iðkendur læra það sem fyrir þeim er haft og þeir endurspegla hegðun þjálfara á vellinum og utan vallar.

Félagið

Mikilvægt er að hafa í huga að gott starfsumhverfi eykur starfsánægju, skuldbindingu og frammistöðu í starfi. Að sama skapi geta miklar kröfur í starfi líkt og vinnuálag, andlegt álag og óljós hlutverk leitt til líkamlegra og andlegra vandamála hjá starfsfólki. Nútímastarfsumhverfi einkennist af mörgum og ólíkum kröfum sem valda álagi. Starfsfólk þarf að hafa tækifæri og úrræði til þess að bregðast við streituvaldandi starfsaðstæðum. Þættir sem hafa áhrif á starfsmenn eru t.d. starfið sjálft, möguleiki á starfsþróun, jafnvægi milli heimilis og vinnu, virðing á vinnustað, vinnuskipulag og stjórnun, sjálfræði, samskipti, einelti, ótti við mistök og félagsleg útilokun. Slæm líðan í vinnu sökum streitu og álags og óviðunandi starfsaðstæður geta leitt til kulnunar. Einnig eru þjálfarar oft að vinna fulla vinnu annars staðar með þjálfarastarfinu en það getur verið afar slítandi til lengdar.

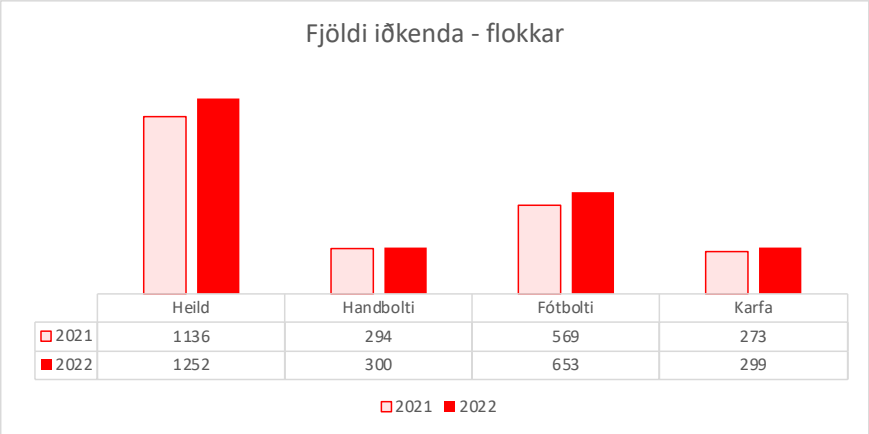
Ljósmyndir Soffía Ámundadóttir.

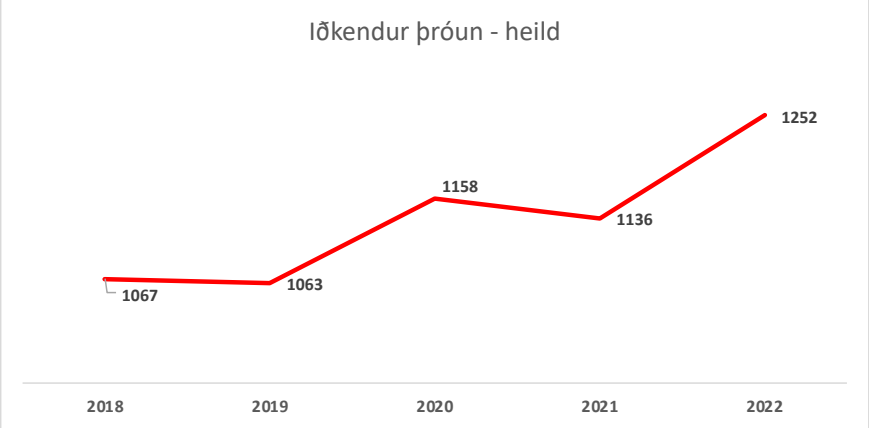
Hlutverk íþróttafélaga í viðbrögðum við ofbeldishegðun er að leggja línurnar og vernda starfsfólk sitt og iðkendur. Félögin þurfa að setja sér miðstýrða verkferla, halda vel utan um allar skráningar á ofbeldi innan félagsins og tilkynna til yfirvalda þegar þess er þörf. Fræðsla til starfsfólks, iðkenda og foreldra um ólíkar birtingarmyndir ofbeldis í íþróttum er nauðsynleg og upplýsa þarf alla um stefnu félagsins í þessum efnum. Skýr skilaboð um afleiðingar ofbeldis þurfa að vera upp á borðinu. Íþróttafélögin þurfa að gæta vel að jafnrétti í starfi sínu, sem dæmi um það má nefna jafnrétti kynjanna. Allir iðkendur eiga að fá aðgang að sömu tækifærum óháð kyni. Þar eigum við því miður ennþá langt í land. Mat á því hvað telst ofbeldi og hvað ekki hefur breyst mikið í samfélaginu en mikilvægt er að fylgjast vel með þeirri þróun svo íþróttafélagið sé með á nótunum hvernig best er að bregðast við á hverjum tíma.

Mikilvægt er fyrir íþróttafélög að opna umræðuna um ofbeldi. Skoða þarf hvar vandinn liggur og styðja við starfið. Leiðsögn, handleiðsla og fræðsla um ofbeldi er mikilvæg til þess að takast á við þetta vandamál sem þekkt er innan íþróttahreyfingarinnar. Það er nauðsynlegt að leggja línurnar og skapa menningu þar sem ofbeldi líðst ekki. Farsæl leið er að styðja vel við alla iðkendur, starfsfólk og foreldra. Huga að velferð þeirra, viðhalda starfseminni þannig að dagleg störf gangi vel og skoða hegðun, áhrif, samskiptamynstur innan íþróttafélaga.

Árskýrsla frá barna- og unglingasviði (BUS) 2022

Það er vissulega ánægjulegt að segja frá því að barna- og unglingastarfið á árinu hélt sínu striki þrátt fyrir takmarkanir tengdar Covid. Hvað varðar mótahald þá náði Valur að halda öll heimamótin sem skipulögð voru á árinu. Iðkendur voru á faraldsfæti, sóttu mót víðsvegar um landið, fóru erlendis á mót eða í æfingaferðir.





Iðkendum fjölgar á milli ára

Iðkendum fjölgaði um 9% milli ára og má án efa tengja þessa aukningu við íbúaaukningu sem og góðan árangur hjá öllum flokkum Vals. Mesta aukningin var í fótboltanum en einnig í körfunni sem er verulega ánægjulegt.

Aðstaða iðkenda er sífellt í umræðunni og annar svæðið ekki þeim iðkendafjölda sem er hjá félaginu. Er því vert að hrósa þjálfurum og starfsfólki Vals sem ná að láta hlutina ganga upp og tryggja fagleg íþróttastarf fyrir alla aldurshópa.

Frábær árangur hjá barna- og unglingaflokkunum

Barna- og unglingaflokkarnir hafa náð flottum árangri í ár. Í handboltanum varð 3. flokkur karla Íslandsmeistari og 4. flokkur kvenna átti frábæran vetur, deildarmeistarar í 1., 2. og 3. deild og annað sæti í Íslandsmótinu. 5. flokkur karla varð Íslandsmeistari annað árið í röð á eldra ári. 5. flokkur kvenna bætti um betur og varð Íslandsmeistari á bæði yngra og eldra ári ásamt því að vera Reykjavíkurmeistari.

Hvað varðar fótboltann þá varð 3. flokkur kvenna Reykjavíkurmeistari, á sama tíma náði 3. flokkur karla góðum árangri þegar þeir unnu sig upp úr c riðli upp í a riðil á Íslandsmeistaramótinu. Strákarnir í 2. flokki sem allmargir eru uppaldir Valsarar urðu bikarmeistarar í haust, frábær leikur og árangur hjá þeim.

Í körfuboltanum bar það hæst að stelpurnar í minnibolta 10 ára gerðu sér lítið fyrir og urðu Íslandsmeistarar – virkilega efnilegar stelpur þar á ferð sem eiga framtíðina fyrir sér. Þá varð unglingaflokkur Vals í körfunni meistari 2. deildar eftir æsispennandi leik þar sem úrslitin réðust undir lok leiks.

Gjöf frá Fálkunum

Í sumar fór í gang tilraunaverkefni í 3., 4. og 5. flokki beggja kynja í fótboltanum, svokölluð „Vals-mappa“. Hugmyndin er að hver og einn iðkandi búi sér í þessu verkefni til einhvers konar „ferðafélaga“ í gegnum íþróttaárin og að þarna eigi sér stað ígrundun og markviss þekkingaraukning á leiknum og öllu sem honum við kemur. Nota má möppuna á ýmsa vegu, við markmiðasetningu, sem reynslubanka, liðs- eða einstaklingstaktík, heilræði, hugarþjálfun og margt fleira. Það er í raun bara eigin hugur sem getur komið upp með takmarkanir við notkun á möppunni.

Einstaka flokkar í handboltanum hafa einnig tekið möppuna í notkun og stefnt er að því að fleiri flokkar fylgi í kjölfarið.

Kærar þakkir til Fálkanna fyrir að styrkja verkefnið sem og til Hilmars Hilmarssonar fyrir hönnun á möppunni.

Fræðsla til starfsmanna og þjálfara mikilvæg fyrir starfsemina

Valur sem og önnur íþróttafélög gegna margvísu hlutverki í samfélaginu og það er mikilvægt að starfið styðji ekki einungis við afreksíþróttafólk heldur myndi góðar minningar og sterk vinabönd. Er því mikilvægt að tryggja jákvætt umhverfi á Hlíðarenda þar sem iðkendur bera virðingu fyrir starfinu og hver

öðrum. Gefin voru út ný hegðunarviðmið í haust sem þjálfarar sendu á iðkendur og/eða forráðamenn, þær eru aðgengilegar öllum á Sportabler og á vef Vals.

Samstarf við skóla og frístundaheimi var eflt á árinu. Auk þess var samskiptaráðgjafi íþrótta- og æskulýðsstarfs félaginu innan handar við hin ýmsu mál. Þetta samstarf var hluti af því að halda betur utan um og leiðbeina iðkendum hvað varðar samskipti utan sem innan vallar.

ÍBR stóð fyrir fræðslu fyrir þjálfara og annað starfsfólk félagsins. Mikilvæg málefni voru tekin fyrir sem m.a. snúa að jafnrétti, fjölmenningu og hinsegin fræðslu. Ráðstefnan var vel sótt enda lykilatriði að þjálfarar, starfsfólk og aðilar sem koma að íþróttaiðkun barna séu vel meðvituð um jaðarhópa og þarfir þeirra.

Sumarstarfið var í fullu fjöri

Sumarstarf Vals var að vanda vel sótt og alls var boðið upp á hátt í 30 sumarnámskeið á tímabilinu júní – ágúst. Sumarbúðir í borg voru á sínum stað auk

fótbolta-, handbolta- og körfuboltaskóla. Á haustmánuðum stóð sviðið fyrir einstökum viðburði þar sem Dave Hopla, einn af færustu skotþjálfurum heims var með bæði námskeið og fyrirlestra fyrir iðkendur félagsins. Dave Hopla hefur þjálfað bestu leikmenn heims á borð við Michael Jordan, auk annarra leikmanna í NBA, WNBA, háskólaboltanum og víðar. Hopla er sérstakur skotþjálfari og er þekktur fyrir fyrirlestra sína þar sem hann klikkar nánast ekki á skoti. Námskeiðin voru vel sótt og voru þátttakendur í námskeiðum og fyrirlestrum yfir 200 talsins.

Sýnum gott fordæmi og málum bæinn rauðan

Hvort sem við erum foreldrar, þjálfarar eða iðkendur þá erum við fyrirmyndir utan sem innan vallar og með því að setja metnað í verkefnin sem bíða okkar náum við árangri. Við horfum bjartsýn til ársins 2023 og iðkendur í Val eiga án efa frábært ár framundan.

Í stjórn barna- og unglingasviðs Knattspyrnufélagsins Vals (BUS) sitja Anna Gestsdóttir, Einar Jón Ásbjörnsson, Einar Sveinn Þórðarson, Guðrún Wium, Helga Þórunn Gunnlaugsdóttir og Páll Steingrímsson.

Áfram Valur. Guðrún Wium formaður BUS tók saman.

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Hallfríður Brynjólfsdóttir
Hanna Kartín Friðriksson
Hans B. Guðmundsson
Hans Herbertsson
Helena Þórðardóttir
Helgi Benediktsson
Helgi I. Jónsson
Helgi Magnússon
Helgi Rúnar Magnússon
Helgi Sigurðsson
Hilmar Böðvarsson
Hilmar Sigurðsson
Hilmir Elísson
Hörður Gunnarsson
Hörður Hilmarsson
Ingi Rafn Jónsson
Ingólfur Friðjónsson
Ingvi Hrafn Jónsson
Jakob Sigurðsson
Jóhann Alfreð Kristinsson

Íslandsmeistarar í knattspyrnu kvenna 2022

Ljósmyndir Guðlaugur Ottesen Karlsson

BÍLALEIGA AKUREYRAR
Möldur
okkar þjónusta
origo

BESTA DEILD
KVENNA

BESTA DEILD
KVENNA

BESTA DEILD
KVENNA

MÁLFRÍÐUR
18

Bikarmeistarar í knattspyrnu kvenna 2022

Ljósmyndir Guðlaugur Ottesen Karlsson

vodafone
Lenovo

Lenovo

Lenovo

Lenovo

Lenovo

Mestu vonbrigðin að slíta krossband

Elín Sóley Hrafnkelsdóttir er 24ra ára og leikur körfubolta með meistaraflokki

Nám? B.Sc. í rafmagnsverkfræði.
Maki? Einhleyp.
Hvað ætlar þú að verða? Stefnumótandi í raforkugeira Íslands.
Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Á toppnum á einhverju fjalli.
Af hverju Valur? Það er frábært fólk í kringum félagið sem skapar mjög góða stemningu innan þess, ásamt því sem liðsfélagar og þjálfarar eru frábærir.
Uppeldisfélag í körfubolta? Breiðablik.
Frægur Valsari í fjölskyldunni? Jón Þórarinsson, meðstofnandi Vals.
Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum? Þau eru frábær. Þegar ég var yngri var mætt á hvern einasta leik, maður keyrður um allt land og maður fann vel hversu mikið þau studdu við bakið á manni. Á meðan ég var í Bandaríkjunum var reynt að horfa á sem flesta leiki, og þeir oft ræddir eftir á. Nú þegar maður er komin aftur heim hafa þau horft á alla leiki sem þau gátu og þeir iðulega ræddir eftir á.
Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Ég.
Af hverju körfubolti? Eldri bróðir minn spilaði körfubolta þannig að ég var alltaf í íþróttahúsinu og hafði mjög flotta fyrirmynd þar.
Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Ég vann míní-tennis mót þegar ég var krakki.
Eftirminnilegast úr boltanum? Í U18 þegar við lentum í fjórða sæti á EM sem er jafnframt besti árangur sem yngri landslið Íslands, kvennamegin, hefur náð.
Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Fyrsta tímabilið mitt með Val í fjögur ár.
Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Að slíta krossband.
Stærsta stundin á þessu ári? Fyrsti leikurinn, að byrja aftur að spila körfubolta fyrir Val.
Markmið fyrir þetta tímabil? Að verða Íslandsmeistarar.
Besti stuðningsmaðurinn? Gulli meistari.
Erfiðustu samherjarnir? Ásta Júlía, heldur manni alltaf á tánum.
Erfiðustu mótherjarnir? Háskólalið Ucon.
Eftirminnilegasti þjálfarinn? Angie Nelp.
Vandræðalegasta atvik? Gleymdi að fara í keppnistreyjuna innan undir upphitunarbolinn og átti svo að fara inn á völlinn.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Kiana Johnson.
Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val? Mjög vel. Finnst frábært hvað hefur fjölgað í starfinu og hversu mikinn metnað deildin setur í að ráða flotta þjálfara.
Fyrirmynd þín í körfubolta? Snorri stóri bróðir.
Draumur um atvinnumennsku í körfubolta? Fór út í háskólaboltann, ætla að láta það duga.
Landsliðsdraumar þínir? Að komast á EM. Svo gaman að sjá landsliðið núna, ég man eftir því þegar ég var yngri að þá var ekkert landslið kvennamegin, svo gaman að það sé komið á.
Hvað einkennir góðan þjálfara? Góður þjálfari finnur styrkleikana hjá hverjum leikmanni og getur notað þá til framdráttar fyrir allt liðið.
Uppáhalds erlenda íþróttafélagið? University of Tulsa – kvennakarfan.
Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Óli og Kiana eru frábært teymi. Þau ná að halda æfingum skemmtilegum, ásamt því að hvetja okkur til að verða betri á hverri æfingu.
Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Að þora og að taka af skarið.
Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Með því að eiga virkt samtal við bæði kvenna- og karlaflokkana um hvað gengur vel og hvað mætti betur fara, ásamt því að búa til tækifæri til að bregðast við ábendingum.
Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Tala opið um þessa hluti, halda fræðslu fyrir félagsmenn og sína afstöðu í verki.
Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Auka viðburði þar sem bæði leikmenn og sjálfboðaliðar gera eitthvað saman.
Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Með sýnileika leikmanna og starfsins í heild.
Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Á sömu leið og það hefur verið, með flottri uppbyggingu í yngri flokkum, flottri frammistöðu meistaraflokka og vaxandi stuðningsmannahópi.
Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Með meiri sýnileika við börn, s.s. þegar meistaraflokksleikmenn mæta á æfingar.
Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Þegar karlalið Vals í körfunni varð Íslandsmeistari.
Hvaða áhrif hafði Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun? Ég kann nú betur að meta þau forréttindi sem það eru að fá að æfa mína íþrótt, og að hafa bæði heilsu og aðstöðu til þess.
Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Hafa flotta umgjörð um alla leiki og æfingar, s.s. með því að ráða færa þjálfara.
Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Hafa fleiri tækifæri fyrir þá til að spjalla við stjórnendur hjá Val. Koma á æfingar og kynna sig, bjóða upp á samtal ef einhver vill.
Besta bíómynd? *Mona Lisa Smile*.
Besta bók? Úff þessi er erfið. *A court of Mist and Fury*.
Einkunnarorð? *Petta reddast*.
Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik Friðriksson og 6 strákar, 11. maí 1911.

Þrítugasta starfsár Valskórsins

Eftir að takmarkanir vegna Covid19-faraldurs voru aflagðar snemma árs 2022 gat Valskórinn æft af fullum krafti og horft vongóður til þess að geta haldið opna tónleika. Kórinn var í furðu góðu formi þrátt fyrir að hafa í nokkur misseri þurft að aðlaga æfingar að sóttvarnareglum sem sífellt breyttust. Stundum var æft á netinu, stundum mættu konur og karlar ekki á sama tíma og stundum féllu æfingar alveg niður.

Vortónleikarnir voru haldnir í Háteigskirkju 9. maí 2022 og gestasöngvari var Ragnheiður Gröndal. Tónleikarnir þóttu afar vel heppnaðir, enda kórfélagarnir kátir eins og kýr sem hleypt er út á vorin. Konurnar í kórnum köstuðu meira að segja klæðum, ef svo má að orði komast, því að þær lögðu hefðbundnu svörtu kórkjólana til hliðar og klæddust litríkum og skrautlegum kjólum til að fagna sumarkomunni.

Nokkrir kórfélagar tóku þátt í norrænu kórahátíðinni Nordklang 22 í Reykjavík um mánaðamótin júní-júlí, æfðu undir stjórn erlendra kórstjóra í húsakynnum Háskólans í Reykjavík við Öskjuhlíðina og sungu síðan á stórtónleikum í Eldborgarsal Hörpu. Að venju sá kórinn um messusöng í einni messu í Háteigskirkju, að þessu sinni 10. október sl. Margir kórfélagar tóku þátt í samstarfi íslenskra og pólskra listamanna á tónleikum í Friðrikskapellu 20. nóvember sl. og sungu lög frá Póllandi og eftir Báru Grímsdóttur, stjórnanda Valskórsins. Í desember eru að venju haldnir jólatónleikar kórsins í Friðrikskapellu og einnig syngur kórinn á aðventukvöldi kapellunnar ásamt öðrum.

Valskórinn var stofnaður í september 1993, nokkrum mánuðum eftir að Friðrikskapella var vígð. Því er starfsárið 2022–2023 það þrítugasta í sögu kórsins. Nú velta kórfélagar fyrir sér hvernig haldið verði upp á afmælið. Árið 2013 fór kórinn til Belfast á Norður-Írlandi í tilefni af 20 ára afmælinu og hélt þar tónleika. Árið 2018, þegar kórinn átti 25 ára afmæli, fór hann til Exeter í Englandi og söng á tónleikum með öðrum kór.

Lagaval Valskórsins er fjölbreytt. Valslagið í fjögurra radda útsetningu Guðjóns S. Þorlákssonar, fyrrverandi stjórnanda kórsins, er auðvitað alltaf á dagskrá. Kórinn nýtur góðs af því að Bára kórstjóri er mikilvirkt tónskáld og útsetjari og leggur kórnum því til fjölbreytta tónlist. Jafnan eru verk eftir önnur íslensk tónskáld á lagalistanum og þá hafa lög Valsmannsins Sigfúsar Halldórssonar sérstakan sess. Töluvert hefur borið á enskri tónlist, ekki síst vegna þess að Chris Foster, eiginmaður Báru, er félagi í kórnum og hann er þekktur þjóðlaga- og vísnasöngvari í Englandi. Að öðru leyti er valin tónlist úr öllum áttum, verk klassísku meistaranna, kvikmynda- og söngleikjatónlist og gömul og ný dægurlög.

Alltaf er tekið vel á móti nýjum félögum. Tónlistarmenntun eða nótnalestur er ekki skilyrði og það er ekki einu sinni skilyrði að vera Valsari en söngelskir Valsarar eiga auðvitað léttara með að finna samhljóminn í kórnum þegar þeir mæta í fyrsta sinn.

Stefán Halldórsson tók saman.

Bára Grímsdóttir stjórnaði Valskórnum og félögum úr pólsku söngsveitinni Szczecin Vocal Project á tónleikum í Friðrikskapellu 20. nóvember 2022.

Kátir kórfélagar, frá vinstri: Jón Guðmundsson, Sigurður Guðjónsson, Halldór Einarsson og Þórarinn Valgeirsson.

Klukkubræður fengu Fálkaorðuna

Bætt grillaðstaða við Fjósið og metúthlutun styrkja á árinu

Fálkarnir veita árlega viðurkenningu til aðila sem hafa lagt mikið af mörkum til félagsstarfsins á Hlíðarenda, sérstaklega barna- og unglingastarfsins. Viðurkenningin er að sjálfsögðu nefnd Fálkaorðan. Í ár hlutu Fálkaorðuna Baldur Þorgilsson og Sigurður Ásbjörnsson, oft kallaðir klukkubræður, enda hafa þeir félagar verið við klukkuna í hundruð leikja hjá Val. Þeir hafa jafnframt sinnt fjölmörgum öðrum sjálfboðaliðastörfum á Hlíðarenda auk þess að vera lykilmenn í Fálkunum um langt árabil. Fáir hafa lagt meira til barna- og unglingastarfsins undanfarin áratug en þeir félagar. Baldur var formaður um tíma og Sigurður gjaldkeri. Afar góðir félagar sem verður seint fullþakkað framlag sitt.

Klukkubræðurnir Baldur Þorgilsson og Sigurður Ásbjörnsson fengu Fálkaorðuna á þessu ári fyrir ómetanlegt framlag og sjálfboðaliðastarf árum saman.

Styrkir frá Fálkum til yngri flokka

Ferðum yngri flokka á mót innanlands og utan fjölgaði á árinu eftir að hafa fækkað verulega síðustu tvö ár vegna kóvíð. Styrkir Fálkanna til slíkra ferða fjölgaði eðli málsins samkvæmt og hafa aldrei verið fleiri og hærri, en Fálkarnir styrktu flokka og einstaklinga um vel á fimmtu milljón króna á árinu. Styrkt voru lið í öllum boltagreinunum þremur auk einstaklinga sem keppa fyrir yngri landsliðin í handbolta og körfubolta og þurfa að greiða sjálfir allháar fjárhæðir vegna þátttöku í keppnisferðum erlendis með landsliðunum.

Betri grillaðstaða við Fjósið

Aldrei hefur oftar verið grillað en á þessu ári, og það á ýmsum stöðum, enda framkvæmdir verið miklar á Hlíðarenda á árinu. Grillaðstaða Fálkanna hefur batnað mjög með nýju hellulögðu plani við hliðina á Fjósinu og á árinu fengum við gám frá Terra sem gjörbreytir aðstöðu okkar. Þökkum við Terra kærlega fyrir stuðninginn en fyrirtækið er ásamt Kjarnafæði og Myllunni afar mikilvægur bakhjarl Fálkanna.

Fálkarnir grilla á öllum heimaleikjum karla og kvenna í fótbolta og einnig á stórleikjum í handboltanum auk þess sem aðrar deildir hafa fengið lánuð tæki og tól hjá okkur til að grilla sjálf á ýmsum viðburðum í félaginu og á stórum stundum eins og úrslitakeppninni í körfubolta. Félagar úr Fálkunum standa vaktina auk þess sem á árinu var bryddað upp á þeirri nýbreytni að foreldrar og iðkendur úr flokkum sem hyggja á keppnisferðalög slógust í hópinn og fengu sérstaka umbun fyrir sem bættist ofan á hefðbundinn styrk til flokkanna. Tókst þetta fyrirkomulag mjög vel og verður áfram haldið.

Auk þess að grilla koma Fálkarnir að ýmsum sjálfboðaliðaverkefnum í Val og sinna álegri jólatrésstöfun í miðbænum og Hlíðunum. Næsta söfnun verður laugardaginn 7. janúar 2023.

Einar Logi Vignisson formaður Fálkanna.

Mun betri grillaðstaða við Fjósið skapar góða stemningu á Hlíðarenda.

Passa upp á gleðina á æfingum

Tanja Kristín Árnadóttir er tvítug og leikur körfubolta með meistaraflokki

Nám? Fjármálaverkfræði í HR.
Hvað ætlar þú að verða? Vonandi eitthvað þar sem ég get nýtt mér menntun mína og reynslu.
Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Hamingjusöm í draumastarfinu.
Af hverju Valur? Alltaf átt heima í Hlíðunum.
Uppeldisfélag í körfubolta? Valur.
Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum? Mjög dugleg að mæta á leiki og hvetja mig áfram.
Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Ætli það sé ekki bara bróðir minn sem æfir fótbolta með Val
Af hverju körfubolti? Slysaðist með vinkonunum þegar ég var 12 ára á æfingu eftir að hafa æft ballett og fimleika frá 3ja ára aldri.
Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Aðallega að hafa ekki brotnað eða slasast illa – þar til ég byrjaði í körfunni.
Eftirminnilegast úr boltanum? Ætli það sé ekki árið 2019 þegar við tókum þrennuna, Íslands-, bikar og deildarmeistaratitilinn.
Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? *Shit happens*, meiðsli og covid.
Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Þegar við töpuðum á móti Haukum í playoffs.
Stærsta stundin á þessu ári? Verð að segja síðbúin útskriftarferð með vinkonunum í sumar, en stærsta stundin í körfunni kemur bara næsta vor hjá okkur.
Markmið fyrir þetta tímabil? Titillinn í vor.
Besti stuðningsmaðurinn? Regína er mesti pepparinn.
Erfiðustu samherjarnir? Það er erfiðast að spila á móti Kiönu og Döggu.
Erfiðustu mótherjarnir? Keflavík eins og staðan er núna.
Eftirminnilegasti þjálfarinn? Held ég verði að segja Darri hann var fyrstur til að fara með okkur alla leið, en ég hef samt verið mjög heppin með þjálfara á mínum ferli.
Mesta prakkarastrik? Sara sér um þau…
Vandræðalegasta atvik? Ætli það sé ekki þegar við töpuðum á móti Grindavík 101-2 í 9. flokki.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Sara Líf.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Ástþór Atli og Kári.
Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val? Mjög vel, mikil uppbygging búin að vera í yngri flokka starfinu.
Fyrirmynd þín í körfubolta? Ætli það séu ekki bara fyrirliðarnir Haddý og Gugga.
Hvað einkennir góðan þjálfara? Að það sé auðvelt að eiga samskipti við þjálfarann þinn finnst mér mjög mikilvægt einnig einhver sem heldur vel utan um hópinn og er taktískur og góður drillari.
Uppáhalds erlenda íþróttafélagið? Ætla að segja Man United fyrir pabba.
Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Frábært kombó, taktísk og metnaðarfullt.
Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Setja sér raunhæf markmið og reyna að fylgja þeim eftir.
Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Ég er heilt yfir mjög ánægð hvernig Valur hefur staðið að kvennaboltanum og mættu mörg íþróttafélög taka Val til fyrirmyndar, þannig bara halda áfram og ekki slaka á kröfunum.
Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Passað upp á fjölbreytileikann og vera vakandi fyrir hegðun og líðan leikmanna.
Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Sýna hvert öðru stuðning, mæta á leiki og vera ein heild.
Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Byggja upp stemninguna og virkja fólkið í kringum okkur.
Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Halda áfram með metnaðinn í öllum deildum og ekki slaka á forskotinu sem við höfum.
Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Vera sterkar fyrirmyndir og vera sýnileg, heimsækja yngri flokka og hvetja þau. Ef það spyrst út að það séu flottir þjálfarar og metnaðarfullt starf myndast meiri eftirspurn.
Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Úrslitaleikurinn í körfunni hjá körlunum var mjög eftirminniegur.
Hvaða áhrif hafði Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun? Hafði mest áhrif á félagslífið mitt þar sem ég var á 2. ári í menntaskóla og missti mikið úr þeirri upplifun. En varðandi körfuna þá var mjög erfitt þegar við fengum ekkert að æfa og enn leiðinlegra að spila fyrir framan tóma stúku.
Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Passa upp á gleðina á æfingum, halda góðum móral og taka púlsinn á því hvernig iðkendum líður yfir tímabilið.
Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Taka kannanir, hlusta á iðkendur, hafa opna viðtalstíma o.s.frv.
Besta bíómynd? *How to loose a guy in ten days*.
Besta bók? *It ends with us*.
Einkunnarorð? *Allt gerist að ástæðu*.
Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik Friðriksson árið 1911.

Rafmögnuð stemning á Skólaleikum Vals 2022

Tólftu Skólaleikar Vals fyrir hverfisgrunnskólana fóru fram á Hlíðarenda þann 31. maí 2022 eftir tveggja ára hlé vegna heimsfaraldurs

Á leikunum etja krakkar á miðstigi hverfisskóla félagsins kappi í hinum ýmsu leikjum og þrautum með leikgleðina að leiðarljósi. Óhætt er að segja að stemningin hafi rafmögnuð í ár og ætlaði allt um koll að keyra þegar leikarnir fóru loks af stað í Origo-höllinni.

Í fyrstu keppni dagsins var keppt í skotbolta þar sem Hlíðaskóli var hlutskarpastur og vann 10 af 12 viðureignum. Háteigsskóli nældi sér í 5 og hálfan vinning en Austurbæjarskóli 4 og hálfan. Hlíðaskóli var þar af leiðandi með örugga forystu eftir fyrstu grein.

Hlíðaskóli hélt uppteknum hætti í körfuboltaskotkeppninni og hafði betur í fjórum af sex umferðum. Háteigskóli vann eina umferð og einu sinni deildu Háteigs- og Austubæjarskóli stigunum á milli sín.

Í bodsía keppninni fór Austubæjarskóli með öruggan sigur og hafði betur í þremur umferðum af fjórum. Hlíðaskóli náði í einn sigur en Háteigskóli mátti þola tap í öllum sínum leikjum.

Næsta grein var boðhlaup þar sem Hlíðaskóli hefði betur í fimm umferðum af sex og voru því með nokkuð örugga forystu fyrir síðustu grein dagsins sem var reiptog. Það er skemmst frá því að segja að Hlíðaskóli fór einnig með öruggan sigur í toginu og tryggði sér jafnframt sinn 7. sigur á Skólaleikum Vals. Þá fékk Hlíðaskóli einnig viðurkenningu fyrir besta stuðningsmannaliðið.

Sigurvegarar skólaleikanna frá upphafi:

- Hlíðaskóli: 2010, 2011, 2012, 2015, 2018, 2019, 2022
- Austubæjarskóli: 2013, 2014, 2016
- Háteigsskóli: 2009, 2017

Margir flottir þjálfarar hjá Val

Karlotta Kjerúlf Óskarsdóttir er tvítug og leikur handbolta með meistaraflokki

Nám? Viðskiptafræði.
Hvað ætlar þú að verða? Fyrir utan handboltann þá er ég að læra viðskiptafræði, svo mögulega eitthvað tengt því, en það gæti breyst.
Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Búin að ljúka háskólanámi eða að klára. Ferðast, vonandi búa í útlöndum og kannski enn í boltanum.
Af hverju Valur? Þegar KR hætti með handbolta eldri flokka þá var um að velja að fara í Gróttu eða Val. Ég prufaði nokkrar æfingar hjá báðum liðum og var ekki lengi að ákveða mig. Aðstaðan og umgjörðin virkilega góð og stelpurnar og þjálfarateymið. Staður þar sem ég gæti áfram þróast vel sem leikmaður.
Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum? Þau reyna að mæta á eins marga leiki og þau geta, vilja alltaf vita hvernig mér gekk á æfingu, hugsa um heilsu mína og gefa mér mikinn styrk andlega fyrir leiki og æfingar.
Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Vann allskyns medalíur í fimleikum.
Eftirminnilegast úr boltanum? Allar keppnis- og æfingaferðirnar standa upp úr.
Hvernig skýrir þú gengi liðsins þíns á síðasta tímabili? Mér fannst gengi liðsins vera virkilega gott, geggjuð liðsheild.
Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Að meiðast.
Stærsta stundin á þessu ári? Ætli það verði ekki að vera ég að komast aftur inn á völlinn eftir löng meiðsli.
Markmið fyrir þetta tímabil? Verða betri liðsfélagi, vera ákveðnari og bæta mig á sem flestum sviðum.
Besti stuðningsmaðurinn? Mamma og pabbi.
Erfiðustu samherjarnir? Markmennirnir geta verið erfiðir.
Erfiðustu mótherjarnir? Örugglega Fram.
Eftirminnilegasti þjálfarinn? Dagur Snær Steingrímsson.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Mariam.
Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla? Stiven.
Fyrirmynd þín í handbolta? Stine Bredal Oftedal.
Draumur um atvinnumennsku í handbolta? Það væri auðvitað draumur að fá að prufa fara út og upplifa atvinnumennskuna, það kemur vonandi einhvern tímann að því.
Landsliðsdraumar þínir? Væri gaman að spila A-landsleik og komast á stórmót.
Uppáhalds erlenda fótbolta- og handboltafélagið? Liverpool og Györi.
Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Sterkt, agað og skemmtilegt þjálfarateymi, virkilega skipulagðir og góðir í því sem þeir gera. Hafa mikinn metnað fyrir því að hafa góðar og fjölbreyttar æfingar og liðsheild.
Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Gefast aldrei upp og hafa trú á sjálfum sér, æfa aukalega, svefninn er mikilvægur og svo hafa gaman af því sem þú ert að gera.
Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Mér finnst Valur á góðri leið og alltaf að bæta sig. En að passa að auglýsa viðburði jafn mikið, allir ættu að fá sömu tækifæri og aðstöðu óháð kyni, allir fái jafn langa og góða æfingatíma.
Hvernig er hægt að auka samstarf deilda í Val? Halda félagslega viðburði milli deilda til að efla tengsl, það er ekki nógu mikið gert.
Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Það er alltaf hægt að bæta auglýsingar á leiki. Þjálfarar að hvetja yngri iðkendur að mæta sem hópur á leiki og draga foreldra og vini sína með. Finnst félagið þó vera mjög sterkt í því að auglýsa leiki. Einnig finnst mér að ætti að hvetja mismunandi íþróttagreinar að mæta á leiki hjá hinum íþróttagreinunum, gætu mætt sem lið eða hópur. Hafa smá stemningu í þessu.
Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Halda áfram að byggja gott umhverfi og einbeita sér að yngri flokkum.
Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Þegar við urðum bikarmeistarar.
Hvaða áhrif hefur Covid-19 heimsfaraldur haft á líf þitt og einnig íþróttaiðkun og keppni á þessu ári? Þegar Covid byrjaði þá var ég í menntaskóla og var skólinn aðallega bara heima og í gegnum netið sem tók smá á. Þurfti mikinn aga að halda sér við námið heima. Hins vegar stoppuðu allar hefðbundnar æfingar og leikir, æfingarnar gjörbreyttust og vorum við í endalausum útihlaupum og einnig var Jói með styrkaræfingar í gegnum Zoom. Þetta var orðið frekar þreytt þar sem þetta stóð yfir langan tíma og langaði ekkert meira enn að geta byrjað að spila handbolta aftur með stelpunum. En annars var þetta kjörið tækifæri til að vinna betur í sjálfum sér og bæta sig sem einstaklingur á mörgum sviðum.
Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Samskipti milli leikmanna og þjálfara eru mjög mikilvæg, vera vakandi að leikmenn séu mismunandi. Fylgjast vel með líðan og hegðun hjá yngri flokkum og vera viðbúin að taka strax á við ef eitthvað kemur upp á. Það mætti einnig bæta fræðslu fyrir alla iðkendur um sálrænu hliðina í íþróttum.
Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Kannski með því að hafa einhverskonar nafnlausa könnun innan félagsins þar sem iðkendur gætu komið með skoðanir eða hugmyndir.
Besta bíómynd? *Step up*.
Besta bók? Alltaf gaman að grípa í góðan krimma.
Einkunnarorð? *„A winner will always find a way, loosers always will find an excuse."*
Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik, 11. maí, 1911.

Eftir Írisi Valgeirsdóttur

Saga íslensk fjölmiðils

Valsblaðið: „Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði“

Stuðst við námsritgerð vorið 2022 við Háskólann á Bifröst

Þegar ég fór að hugsa mig um hvaða fjölmiðil ég ætti að taka fyrir þá var ég ekki lengi að ákveða mig. Það vill nú svo skemmtilega til að mágur minn Guðni Olgeirsson hefur verið ritstjóri hjá Valsblaðinu síðan 2003 og því lá það beinast við að taka viðtal við hann. Ekki eru mörg íþróttafélög sem gefa út jafn vegleg blöð á hverju ári eins og Valur gerir með miklum sóma.

Hluti af þeim Valsblöðum sem Guðni Olgeirsson hefur ritstýrt á 20 árum.

Fyrsta Valsblaðið var gefið út í janúar árið 1939 og var aðeins 8 síður (Valsblaðið – 1. tölublað (01.01.1939) – Tímarit.is, 1939). Í þessu fyrsta blaði var talað um nauðsyn þess að gefa út blað sem kæmi út nokkuð reglulega og þetta væri afraksturinn. Einnig var talað um að ætlunin væri að gefa blaðið út 4–6 sinnum á ári sem yrði 8 blaðsíður að jafnaði. Í þessu fyrsta blaði var fjallað um gengi félagsins sem var víst hið glæsilegasta, talað um KFUM. sem var 40 ára og einnig var lítil klausa um áhugasama Valsarann hann Kristján Helgason miðstöðvarkyndara sem átti 60 ára afmæli. Eitthvað hefur þessi blaðaútgáfa kostað og því hefur verið mætt með auglýsingum sem var eitthvað um í blaðinu. En það sem mér þótt skemmtilegt, var að í þessu blaði var textalýsing á kappleik í bundnu máli sem verður að teljast mjög skemmtileg tilbreyting frá því sem við erum vön í dag. (Valsblaðið – 1. Tölublað (01.01.1939) – Tímarit.is, 1939).

Fjölskyldan vorið 2022 en flestir í fjölskyldunni þekkja vel til á Hlíðarenda. Frá vinstri: Finnur Kári Guðnason, Vordís Katla Finnsdóttir, Guðný Halla Hauksdóttir, Margrét Hekla Finnsdóttir, Sigurlaug Jóna Sigurðardóttir, Signý Heiða Guðnadóttir, Máni Friðriksson, Friðrik Guðjónsson, Guðni Olgeirsson, Hólmar Ari Snæþórsson, Snæþór Guðjónsson og Gerður Guðnadóttir.

Eitthvað hefur misfarist að gefa út 4–6 blöð á ári því næsta blað kom út 1. febrúar 1940. Þar er birt ritstjórn Valsblaðsins, formaður Vals: Sveinn Zoega, ritstjóri: Ólafur Sigurðsson og áskriftargjald: ein króna á ári. Félagsprentsmiðjan hf. sá um að prenta blaðið. Tvær opnur í blaðinu eru skíðaþáttur í bundnu máli. Yfir Kjöl að Súlum – páskaferð 1939. Óhemju flottur og skemmtilegur texti eftir Guðmund Sigurðsson ljóðskáld og höfund.

Frá árunum 1939–1958 var útgáfan stopul. Hún var þó endurvakin af krafti það ár og blaðið hefur verið gefið út nánast árlega síðan. Óhætt er að segja að mikill metnaður sé lagður í blöðin, alltaf birt það sem merkilegt hefur gerst á árinu, viðtal við þá sem hafa skarað fram úr, gamlir stuðningsmenn heiðraðir og svo má ekki gleyma að KFUM. og Séra Friðrik eiga alltaf sinn sess í blaðinu. Að sjálfsögðu er mikið af auglýsingum því einhvern veginn þarf að fjármagna svona glæsileg rit sem mikil vinna er lögð í.

Viðtal við ritstjóra Valsblaðsins

Ég settist niður með Guðna Olgeirssyni ritstjóra Valsblaðsins, heima hjá honum að Dalsbyggð 2 í Garðabæ í byrjun maímánaðar 2022. Ég var búin að gera nokkrar spurningar en að sjálfsögðu fór viðtalið út um allt þegar við vorum byrjuð að spjalla og varð að hinu skemmtilegasta viðtali.

Ritstjóri í 20 ár

Ég byrjaði á því að spyrja hversu lengi Guðni hefði verið ritstjóri hjá Valsblaðinu. „Það er nú mjög auðvelt að segja frá því, ég byrjaði að vera ritstjóri Valsblaðsins árið 2003, samtals ritstýrt 19 blöðum og svo gerðum við eitt sérstakt aukablað árið 2018 vegna 150 ára afmælis séra Friðriks Friðrikssonar. Þar var ég með í ritnefnd. Ef ég klára blað á þessu ári þá er ég kominn með 20 ár samfellt sem er orðinn ansi stór hluti af sögu Vals ef við hugsum út í það. Við getum alveg sagt að Valsblaðið hefur verið stór hluti af sjálfsmynd Vals síðan 1939 þegar fyrsta blaðið kom út. Og það má segja að það sé sett af stað til að skrá söguna eða rækta söguna. Ritstjórar Valsblaðsins alveg frá upphafi hafa haft mikinn áhuga á því að kortleggja söguna á hverju ári eða hvað er efst á baugi en líka horfa til upphafsins og fortíðar, eins til að ræða um hvernig félagið varð til og sérstaklega á afmælisárum og á hátíðum, þá er alltaf verið að rifja upp söguna.“

Alltaf fjallað um séra Friðrik í Valsblaðinu

Mig langar til að spyrja um séra Friðrik, því þegar ég var að fletta á síðunni og að reyna að afla mér einhverra heimilda þá var alltaf talað um séra Friðrik og mig langaði til að vita meira um hann og af hverju hann skiptir Val svona miklu máli? „Ég held að séra Friðrik væri ekkert svona stór hjá Val nema af því að nafni hans hefur verið haldið á lofti alla tíð hjá félaginu, t.d. í Valsblöðunum. Ég fékk nú ekki margar leiðbeiningar þegar ég tók við blaðinu haustið 2003, en þá var mér sagt að það væru örfá atriði sem yrðu að vera í blaðinu, t.d. að alltaf yrði að fjalla um séra Friðrik. Síðan hef ég aldrei haft neitt blað án þess að um hann sé talað og ég spyr alla krakka sem ég tek í viðtöl, ætli ég hafi ekki tekið viðtöl við svona 200–300 krakka á þessum árum, ég spyr alltaf hver stofnaði Val og hvenær og það eru næstum því allir sem vita það.“

Þannig að það er séra Friðrik sem stofnaði Val? „Við segjum alltaf að það sé rétt svar að hann hafi stofnað Val. En það er ekki alveg svona einfalt, því hann var leiðtogi hjá KFUM, Kristilegu félagi ungra manna. Hann stofnaði sem sagt KFUM á Íslandi eftir að hann kom frá Danmörku og strákarnir í KFUM spurðu séra Friðrik hvort þeir mættu stofna fótboltafélag innan KFUM og hann leyfði það. Sem sagt hann stofnaði það ekki beint en hann var verndari þess. Á þeim tíma var búið að stofna KR, Fram og Víking í Reykjavík. En ef við tölum aftur um séra Friðrik, ég get nú talað um hann í allt kvöld, en hann er einn merkilegasti æskulýðsleiðtogi ef ekki sá merkilegasti í Íslandssögunni. Hann fór ungur að árum til Danmerkur til náms og lærði þar ýmislegt en ekkert endilega bara æskulýðsfræði, en hann hreifst mjög af starfi KFUM í Danmörku. Þegar hann kom heim þá beitti hann sér fyrir því að hér yrði stofnað slíkt félag til að halda utan um æskuna. Síðan þegar Valur var stofnaður þá tengdi hann saman KFUM og andann þar og kristilegt uppeldi og fótbolta. Það var hans einkenni í byrjun að helga leikinn drottni og þetta var raunverulega svona kristilegt íþróttafélag en hann fór mjög vel með það og var ekkert mikið að blanda sér inn í það og stjórna því hvernig strákarnir iðkuðu sína íþrótt en hann hafði voða lítinn áhuga á fótbolta. Hann hafði miklu meiri áhuga á því að rækta upp heilbrigða og hrausta sál og líkama, svona sveit manna, og hann sá fótboltann sem herskara af drottins mönnum. Honum misbauð svolítið þegar menn fóru að hreykja sér af því að hafa unnið leiki og mót, honum fannst það eitthvað fánýtt, aðalatriðið var að spila og æfa, rækta hugann og félagsskapinn og hugsa um guð, einkunnarorð Séra Friðriks voru: „Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði.“ Og þetta er tilvitnun í ræðu sem séra Friðrik flutti við vígslu fyrsta vallarins sem var þá vestur á Melum og þessi ræða er öll í afmælisblaðinu frá 2018. Og ræðan heitir *Fair play*, og er nokkurs konar stjórnarskrá hans um það hvernig eigi að spila fótbolta og hvernig eigi að rækta hugann.

Fagnaðarfundir þegar Ólafur Már Sigurðsson og Guðni Olgeirsson hittust á herrakvöldi Vals 2022.

Þetta var mjög merkileg ræða haldin 40 árum áður en FIFA, alþjóða knattspyrnusambandið, skrifaði reglur um iðkun í fótbolta sem hétu *Fair play*. Friðrik var 40 árum á undan! Það var margt mjög líkt í því sem hann setur inn og bara raunverulega heilræði um það hvernig á að haga sér í leiknum, hvernig á að koma fram við andstæðingana, drengskap og allt þetta þannig að þetta er bara stórmerkileg ræða. Ég veit ekki um nokkurt annað félag hér á landi sem ræktar eins vel tengslin við upprunann. Á Hlíðarenda er t.d. Friðrikskapella sem var reist árið 1993 og er að verða 30 ára núna, og þarna er ýmislegt gert, þarna er Valskórinn með æfingar, þarna er minningarstund um látna leikmenn, þarna eru kórtónleikar, allskonar samkomur í samstarfi við KFUM og þarna er allskonar starf, bænastundir, aðventustundir og þetta er ein sérstaða félagsins að vera með svona kapellu. Að mínu mati væri félagið ekkert með svona kapellu nema til að rækta tengslin við séra Friðrik og upprunann, og ég dáist að þeim sem komu þessari hugmynd á framfæri og unnu henni brautargengi. Þetta er stór kapella, tekur 100 manns, og er mjög flottur staður. Einnig er brjóstmynd af séra Friðriki á Hlíðarenda. Einn völlurinn á Valssvæðinu heitir Friðriksvöllur og svo er ein viðurkenning sem veitt er árlega í félaginu sem nefnist „hattur séra Friðriks“, Friðriksbikar er veittur árlega í 3. fl. karla og kvenna í knattspyrnu og loks er Friðrikssjóður sem veitir stuðning við iðkendur. Og það er alltaf fjallað um séra Friðrik í Valsblöðunum. Hann var t.d. með í því að stofna Hauka og þeir vita alveg í Haukum að hann var með í því, merkin eru bæði fuglar, hann var líka með KFUM starf í Hafnafirði.“

Einstök blaðaútgáfa íþróttafélags á Íslandi

En er eitthvað annað íþróttafélag sem þú veist um sem gefur út svona flott blað? „Nei, en ég veit að það eru ýmis félög sem gefa út afmælisrit og það eru einstaka deildir sem gefa út nokkuð ítarleg rit um starfið, auglýsa starfið í deildum, knattspyrnustarfið eða körfuboltastarfið eða fimleika. En þetta er algjörlega einstakt að venjulegt íþróttafélag gefi árlega út svona blað. Aftur á móti hefur UMFÍ eða Ungmennafélag Íslands haldið lengi út svona riti sem heitir Skinfaxi, sem er gefið út af UMFÍ, en þetta er einstakt að eitt félag gefi út svona blað. En ég veit til þess að lið út í heimi gefi út blöð, t.d. er Chelsea með blaðaútgáfu en það er blað sem er nánast eingöngu um meistaraflokk karla og þessa ríku og frægu knattspyrnumenn sem eru að spila fyrir mikinn pening. Hins vegar er nánast ekkert í Chelsea blaðinu um kvennaliðið síðast þegar ég vissi, bara ein blaðsíða um *Chelsea Ladies* og ekkert svo ég muni fjallað um yngri flokkana eða mjög lítið.“

Fjallað í Valsblaðinu um allt milli himins og jarðar um félagsstarfið

„En það sem ég myndi segja að væri einkennismerki á Valsblaðinu er að það er ekki bara verið að fjalla um þá sem eru landsþekktir í félaginu, það er líka talað við eldri Valsara og sjálfboðaliða á bakvið tjöldin sem hafa verið lengi í félagsstarfinu og muna langt aftur í tímann, það er talað við gamla leikmenn, gamla stjórnarmenn, þjálfara og allskonar þannig viðtöl í blaðinu og líka ungu og efnilegu krakkarnir af báðum kynjum. Auðvitað er líka talað við efnilegustu leikmennina og afreksfólk í meistaraflokkunum. Það er jafnræði milli deilda, það er fjallað um allar deildirnar, kvenna og karla, alla flokkana, yngri flokkana líka, það er fjallað um allskonar félagsstarf, Valskórinn, fulltrúaráðið stuðningsmannahópa, kvennakvöld, þorrablót og herrakvöld og einnig er minnst látinna Valsara. En svo er líka alltaf hampað þeim liðum innan félagsins sem vinna stóra titla. Einnig fjallað um sumarbúðirnar, íþróttaskólann fyrir litlu börnin, skokkhópinn og gönguhópinn, skákmót og bridgemót þegar þau eru haldin, við reynum að láta ekkert fram hjá okkur fara.“

Landsfrægir viðmælendur í Valsblaðinu

En talandi um fræga, hver er sá frægasti sem hefur komið í Valsblaðinu, sem þú fékkst stjörnur í augun þegar þú tókst viðtal við? „Tja nei, (hlær) það var reyndar nýlegt viðtal sem ég man eftir við Snorra Stein Guðjónsson þjálfara meistaraflokks karla í handbolta. Ein skemmtilegasta stundin sem ég hef átt í viðtali var þegar við töluðum við tvo leikmenn í öllum kvennadeildunum 2019 því þær náðu þeim einstaka árangri að vera Íslandsmeistarar í körfubolta, fótbolta og handbolta. Þegar við sátum saman í Fjósinu fannst mér ég vera svolítið „starstruck“. Þarna voru fyrirliðar og Íslandsmeistarar og ég var auðmjúkur að tala við þessar landsfrægu afrekskonur. Og það sem einkenndi þau öll var þessi hógværð, þær vildu ekki trana sér fram þrátt fyrir að vera afreksmenn og þær töluðu mikið um liðsheildina og mikilvægi þess að tilheyra Valsfjölskyldunni. Þetta fannst mér vera eftirminnileg stund og í lokin tók alvöru ljósmyndari mynd af þeim með alla bikara ársins. Þarna voru Margrét Lára Viðarsdóttir og Dóra María Lárusdóttir úr fótboltanum, Hallveig Jónsdóttir og Guðbjörg Sverrisdóttir úr körfunni og Hildur Björnsdóttir og Íris Ásta Pétursdóttir úr handboltanum. Þetta eru allt landsþekktir leikmenn í Val.“

Valsblaðið á að fanga stemningu hvers árs hjá félaginu

Eru margir með þér í þessu? „Já, ég hef alltaf verið ritstjóri en við erum alltaf með ritnefnd og margir í félaginu leggja til ýmis konar efni og það er dýrmætt að eiga fólk að, ómetanlegt. Ég legg mikið upp úr jafnrétti kynja og jafnræði deilda.

Markmið blaðsins er að fanga hvert ár í máli og myndum. Til dæmis þegar körfuknattleiksdeildin var fimmtug þá var viðtal við stofnanda deildarinnar. Eitt árið voru 80 ár frá því að Hlíðarendi var keyptur, þá er fjallað um það og eitt árið var verið að byggja nýtt íþróttahús og þá var sagt frá því o.s.frv. Þannig að blaðið á einfaldlega að fanga hvert ár og ég hef oft spurt hvort menn vilji hafa öðruvísi nálgun á þessu. Og þar sem það er engin önnur fyrirmynd á Íslandi hvernig svona blað á að vera þá er þetta bara svona. Ég hef verið svo heppinn að hafa haft sama umbrotsmann 16 ár í röð, Eyjólf Jónsson og við vinnum mjög vel saman. Það er rosalega gott að hafa sama trausta mannin allan þennan tíma.

Törn á haustin að safna efni í Valsblaðið

Hvað ertu lengi að vinna blaðið? „Þetta er góð spurning, blaðið kemur alltaf út um jól. Stundum hafa einhverjir viðburðir sem þurfa að komast í blaðið tafið útgáfu eða við fáum ekki tíma í prentsmiðju, eða það vantar myndir eða eitthvað slíkt. En yfirleitt tekst þetta nú samt og smellur saman. Ég er oft á Hlíðarenda að fylgjast með félagsstarfinu. Svo erum við með ýmsa góða ljósmyndara í félaginu sem fanga bestu augnablikin og stóru stundirnar. Svo vel ég myndir til að setja í opnu og fanga stemninguna ef Valsmenn verða Íslands- eða bikarmeistarar. Það skiptir miklu máli að eiga til góðar myndir úr fjölbreyttu starfi.“

Framsýnir forystumenn sem keyptu Hlíðarenda

Eitthvað sem þú vilt segja að lokum? „Já mig langar að segja frá einu sem er líka svolítið merkilegt við þetta félag. Valur keypti Hlíðarenda 1939 en þá var þetta bara bóndabær, fjós og hlaða og tún þarna við Öskjuhlíðina utan við bæinn. Þetta var fyrir stríð, flugvöllurinn var ekki einu sinni kominn og byggðin var ekki heldur komin þarna. En formaður félagsins sagði að Hlíðarendi yrði framtíðarstaður félagsins og að hann væri að hugsa til 100 ára. Mér finnst svo flott hvernig fólk gat hugsað svona langt fram í tímann. Fyrsti fótboltavöllurinn var ekki tekinn í notkun á Hlíðarenda fyrr en rúmlega 10 árum síðar eða 1949. Þetta er

Nýr formaður Vals Lárus Sigurðsson og ritstjóri Valsblaðsins á góðri stundu á herrakvöldi Vals 2022.

dæmi um langtímahugsun sem mér finnst vera merkileg og þessi jarðarkaup hafa lagt grunninn að aðstöðu félagsins í dag, að hafa keypt þessa jörð sem erfðafestuland. Núna á Valur þetta land sem þeir geta nýtt með ýmsum hætti og þetta er bara dæmi um framsýna hugsun, fyrir næstum 100 árum.“

Takk kærlega fyrir viðtalið Guðni þetta var stórskemmtilegt. „Takk sömuleiðis.“

Friðrik, faðir Vals

Friðrik Friðriksson fæddist á Hálsi í Svarfaðardal í maí 1868. Hann ólst upp fyrir norðan við gott atlæti. Friðrik hafði til að bera allt sem prýðir ungan mann; hann var greindur, klár og skemmtilegur. Framsýnir og velviljaðir bændur styrktu hann til náms í Latínuskólanum. Styrkveitingunni fylgdu kröfur um árangur. Friðrik tók inntökupróf í 2. bekk skólans. Hann varð stúdent 1893 og sigldi til Kaupmannahafnar um haustið. Hann innritaðist í læknisfræði og lagði fyrir sig fleiri fög, en lauk engum prófum. Friðrik kynntist starfi KFUM í Kaupmannahöfn í byrjun árs 1895.

> *…var kliður eins og í rjettum. Þar var fult af drengjum, voru sumir að tefla, sumir að skoða myndablöð, sumir að ganga saman og tala. Jeg varð alveg forviða yfir þessari sýn.*
>
> *Þegar jeg kom heim um kvöldið, var öll mín sál sem í uppnámi; jeg sá fyrir mjer þennan drengjaskara, og söngur þeirra hljómaði mjer enn fyrir eyrum.*
>
> *Fyrir sálarsýn minni reis upp herskari af slíkum sveitum í þjónustu hins mikla konungs …*

Þegar Friðrik kom heim frá Danmörku í ágúst 1897 vissi hann hvað hann ætlaði að gera. Hann sat í stofu móður sinnar í húsi við Skólavörðustíg og horfði yfir Reykjavík sem yrði hans starfsvettvangur. Það var yfir honum ró, næstum undarleg fannst honum en hann áttaði sig á að kyrrðin og friðurinn var vegna þess að hann vissi upp á hár hvað hann ætlaði að gera. En hvernig hann færi að því -- það lagði hann í Guðs hendur.

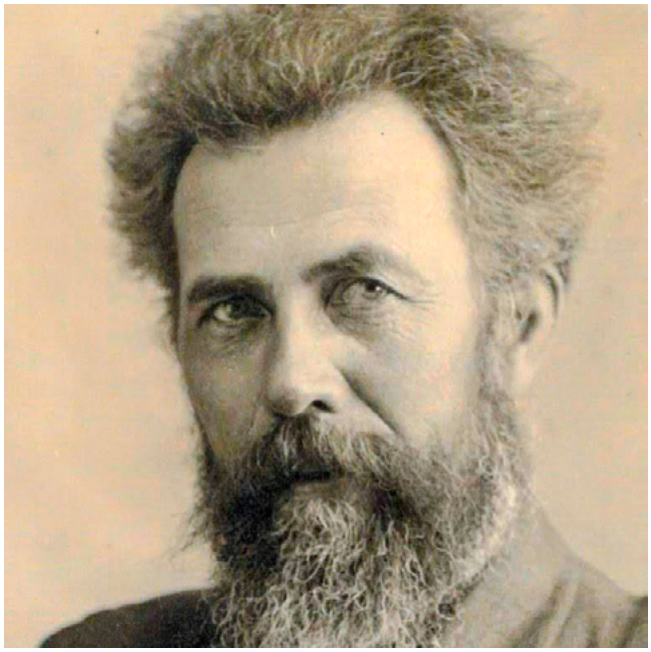
Hann ætlaði að gera unga drengi að mönnum og leiða þá á vegi Krists. Hann vildi gera drengi að góðum mönnum. Hann vildi að allir drengir yrðu góðir og nýtir þegnar í samfélaginu.

Friðrik gekk Guði á hönd. Hann sagði við Guð: *Ég allt þér gef, mitt líf, mitt pund.*

Hann vissi að Guð myndi vel fyrir öllu sjá og ævi og starf Friðriks er lifandi sönnun þess.

Drengir hópuðust að honum. Hann kenndi þeim við allar aðstæður. Hann kenndi þeim á sal með sögum. Hann kenndi þeim með svellandi söngvum og ljóðum sem hann orti eða þýddi.

Hann kenndi þeim á brattgöngu í fjöllum og klettum:



Áfram, hærra! Vér heróp látum gjalla.
Áfram, hærra! Vér keppum vora leið.
Áfram, hærra! Og hindrun hver skal falla.
Áfram, hærra! Vort markar sigurskeið!

Friðrik kenndi ungu fólki að fylgja hjarta sínu, hæfileikum og áhuga. Hvert sem starfsval þeirra yrði, væri það skylda hvers og eins að keppa ávallt að því að verða fremst í sinni grein.

Fram á lýsandi leið
Skal þér litið í trú,
Þar sem ljómandi takmark þér skín

Strákar stofnuðu Val sem deild í KFUM 11. maí 1911. Þegar upp var borin tillaga um stofnun félagsins greiddi einn maður atkvæði og sagði: *Já*. Sá sem sagði *já* var Friðrik, faðir Vals.

Þorsteinn Haraldsson

Jólafundur fulltrúaráðsins og hattur séra Friðriks

Sérstakur gestur fundarins 23. nóvember í Fjósinu var Arnar Grétarsson, nýlega skipaður þjálfari meistaraflokks karla í knattspyrnu og hélt hann góða og innihaldsríka tölu um starfið sem hann hefur nýlega hafið, áskoranir og stefnuna um að berjast um alla titla sem í boði eru. Hann nefndi m.a. hversu hátt verð á leikmönnum sem sýnt hafa umtalsverða getu, væri orðin staðreynd á Íslandi og hversu vel þarf að vanda til áður en tekin er ákvörðun um kaup/ráðningu leikmanna. Arnar vitnaði til góðrar reynslu sem hann hefur aflað sér, ekki aðeins sem leikmaður erlendis heldur einnig starfsmaður knattspyrnufélaga í Grikklandi og Belgíu. Arnar nefndi það að hafa horft með áhuga á að starfa hjá Val, áður en viðræður um þjálfarastarf hófust og þykir mikið til félagsins koma. Tónninn var jákvæður og ekki annað að heyra en að hann sé nú þegar á góðum nótum með stjórn deildarinnar og þjálfurum yngri flokka.

Gunnar Svavarsson upplýsti menn um tónlistarsköpun Ellerts Sölvasonar (Lolla) sem verður skemmtilegt að heyra meira um. Hver veit nema að Valskórinn eigi eftir að syngja lag eftir þennan einn elskaðasta son Vals.

Sverrir Guðmundsson umsjónarmaður getraunastarfs Vals með Friðrikshattinn.

Arnar Grétarsson nýráðinn þjálfari meistaraflokks karla í knattspyrnu ávarpar fund fulltrúaráðs.

Þorsteinn Haraldsson fagnar með Sverri. Stjórn fulltrúaráðsins er fyrir aftan, frá vinstri Lárus Loftsson, Halldór Einarsson og Jón Zoega. Ljósm. Guðni Olgeirsson.

Hattur séra Friðriks afhentur í 10. sinn

Að lokum var Sverri Guðmundssyni afhentur Friðrikshatturinn fyrir mikið og gott starf við getraunir Vals í áratugi samfellt frá 1993. Það fór vel á því að Þorsteinn Haraldsson sem setti fram þessa hugmynd fyrir tíu árum, að afhenda Friðrikshattinn, tæki að sér að afhenda Sverri hattinn. Þorsteinn fór nokkrum orðum um tilurðina og tengingu við þessa fyrstu viðurkenningu innan Vals þegar strákarnir sem stofnuðu Val afhentu Sr. Friðriki forláta *Stetson*-hatt, í þakklætisskyni fyrir allan stuðninginn.

Lárus Loftsson ræddi aðeins fyrirkomulag fulltrúaráðsins og hugsanlegar breytingar hvað varðar sjálfstæðan fjárhag þess og minni háttar þátttökugjöld.

Handhafar Friðrikshattarins frá upphafi:

2013 Elías Hergeirsson
2014 Guðni Olgeirsson
2015 Lárus Loftsson
2016 Jóhannes Kr. Jónsson
2017 Svanur Gestsson
2018 Róbert Jónsson
2019 Margrét Bragadóttir
2020 Evert Kr. Evertsson
2021 Torfi Magnússon
2022 Sverrir Guðmundsson

Halldór Einarsson f.h. stjórnar fulltrúaráðs Vals

Óttar Felix Hauksson með gítarinn.

Bjarni Bjarnason

Fæddur 3. júní 1948
Dáinn 19. janúar 2022

Þegar Sr. Friðrik hvatti strákana með ráðum og dáð til að stofna Knattspyrnufélagið Val sá hann í því markmið til að sameina sálir í að stefna saman að ákveðnu marki og bindast vinaböndum. Fyrir utan ánægjuna af ástundun boltaleikjanna er virk þátttaka ekki síst tækifæri til að kynnast góðum félögum og þannig geta orðið til vinabönd sem endast ævina á enda. Við stöndum nú frammi fyrir þeirri staðreynd að sjúkdómurinn sem hóf að herja á vin okkar Bjarna Bjarnason fyrir nokkrum árum hefur sigrað. Bjarni ólst upp í Hlíðunum og fór snemma að venja komur sínar á Hlíðarenda og lék knattspyrnu upp í meistaraflokk og lítillega einnig með körfuboltanum. Bjarni hafði gaman að rifja upp að leikirnir með meistaraflokki urðu aðeins þrír en þar af tveir í Evrópukeppninni gegn Anderlecht. Þó að Bjarni væri flinkur vinstri fótar knattspyrnumaður, þá var enginn yfirmáta metnaður í gangi að verða afreksmaður innan vallar en hann varð þeim mun sterkari liðsmaður sem stjórnarmaður í báðum stjórnum knattspyrnu- og körfuknattleiksdeilda Vals til margra ára. Í frístundum var tíminn vel nýttur í golf, skallablak og bumbubolta og ekki skemmdi að tylla sér á eftir yfir dönsku vatnsglasi eins og það er stundum kallað. Það var alla tíð einkennandi hve samviskusamur Bjarni var og ef hann tók eitthvað að sér þurfti ekki að efast um að verkefninu yrði skilað með prýði. Bjarni sinnti ábyrgðarstöðum í þeim fyrirtækjum sem hann starfaði fyrir, hann var afar töluglöggur og átti mjög auðvelt með að halda utan um höggfjölda í golfinu og ekki aðeins í hollinu sem hann lék í, heldur eins og stundum í hollunum fyrir framan og aftan. Bjarni hafði leik- og listhæfileika og var fljótur að laða fram hláturinn þegar hann var búinn að setja sig í réttu stellingarnar með eftirhermur þar sem Ólafur Ragnar lá vel fyrir honum. Liðið hans Bjarna í enska boltanum var West Ham og þeir nutu sama trúnaðar og Valur gerði alla tíð. Bjarni naut alla tíð mikils trausts, hann var prinsippmaður en þurfti aldrei að troða sér í fremstu röð. Bjarni og Emilía Ólafsdóttir eiginkona hans sem alltaf hefur verið kölluð Milla hafa verið einstaklega samhent og hamingjusöm og eignuðust Sigurveigu, Brynjólf og Ólafíu og 12 barnabörn. Einstaklega vandaður maður hefur kvatt og við viljum þakka órofa trausta vináttu.

Ingi Björn Albertsson og Halldór Einarsson

Evert Kristinn Evertsson

Fæddur 26. desember 1945
Dáinn 28. janúar 2022

Evert Kristinn Evertsson eða Ebbi eins og hann var alltaf kallaður er einn af þessum ómissandi mönnum í starfi hvers íþróttafélags. Drifinn áfram af brennandi áhuga skilaði hann gríðarlega miklu starfi í áratugi. Ebbi ólst upp að hluta í Blönduhlíð og tilheyrði þar með Val landfræðilega og hann gekk í félagið 1957 og æfði með því. En hans mikli áhugi á handbolta kviknaði síðar, eða nánar til tekið í Svíþjóð 1977 þegar náfrændi hans markmaðurinn frægi Ólafur Benediktsson gerðist markvörður Helsingborg. Ebbi og Sigríður eiginkona hans héldu til hjá Óla í nokkurn tíma og áhuginn á handbolta blossaði upp. Mikill kærleikur var með þeim frændum og Siggu og þegar heim var komið gerðist Ebbi stjórnarmaður í handknattleiksdeild og einnig um tíma í knattspyrnudeild Vals og vann sleitulaust fyrir félagið þar til heilsan leyfði ekki meira. Auk þessa var hann fulltrúi félagsins í handknattleiksráði Reykjavíkur. Hinn mikli áhugi Ebba á öllu sem tilheyrði Val varð til þess að hann hóf að halda til haga og safna saman hvers kyns minjum sem tengdust félaginu og kom hann upp fjölbreyttu safni í bílskúrnum og hafði af því mikla ánægju að fá í heimsókn áhugasama að skoða safnið sem er hið álitlegasta. Rausnarskapur Ebba snerti ekki aðeins eigin frítíma heldur var hann óspar á að leggja til fjármuni félaginu til stuðnings. Þakkir eru hér einnig færðar til Siggu og dótturinnar Sjafnar fyrir þeirra þátt. Fulltrúaráð Vals valdi Ebba til að þiggja Friðrikshattinn 2020 en gripur sá er árlega veittur þeim einstaklingi sem sérdeilis vel hefur lagt félaginu til stuðning til langs tíma.

Knattspyrnufélagið Valur þakkar og sendir fjölskyldu og vinum innilegustu samúðarkveðjur.

Halldór Einarsson

Sveinn Rúnar Benediktsson

Fæddur 25. júlí 1978
Dáinn 20. maí 2022

Á árinu féll frá mikill Valsari, Sveinn Rúnar Benediktsson og skilur hann eftir stórt skarð í Valsfjölskyldunni. Sveinn Rúnar fæddist á Húsavík 25. júlí 1978. Hann lést í Reykjavík 20. maí 2022. Foreldrar hans eru Gerður Ebbadóttir leikskólakennari, f. 1.7. 1950, d. 5.2. 2004, og Benedikt Óskar Sveinsson læknir, f. 3.6. 1951. Sveinn Rúnar kvæntist 1.7. 2006, Margréti Björnsdóttur hjúkrunarfræðingi, f. 18.4. 1980. Dætur Sveins Rúnars og Margrétar eru Gerður María, f. 24.3. 2008, Guðrún Marta, f. 25.4. 2012, og Ragnhildur Margrét, f. 25.5. 2016.

Sveinn flutti í Hlíðarnar árið 1981. Þar ólst hann upp og gekk í Hlíðaskóla. Þegar hann sjálfur stofnaði fjölskyldu settist hann að í Hlíðunum, vildi hann ala sín börn

upp í hverfinu. Hann lagði mikið til skólastarfsins og var öflugur liðsmaður í því mikilvæga starfi sem unnið er innan okkar íþróttafélags Vals. Hann studdi dætur sínar í hvívetna með gildin: Hugrekki, heiðarleiki, hamingja og hugulsemi að leiðarljósi.

Fyrstu kynni mín af Svenna voru í gegnum starf Vals og þjálfaði ég dætur hans í mörg ár. Hann var fyrirmyndar faðir, með góða nærveru og sérstaklega jákvæður. Stríðinn, orðheppinn og ótrúlega skemmtilegur maður. Svenni var líka maki í Valur skokk en Gréta konan hans er einn öflugasti hlauparinn okkar. Hann var kraftmikill á hliðarlínunni hvort sem það voru hlaup, fótbolti, handbolti eða karfa, alltaf hvatti hann stelpurnar sínar áfram og var stoltur af þeim. Ef illa gekk á vellinum tókst Svenna alltaf að snúa vörn í sókn með jákvæðnina að vopni sem var einkar smitandi. Mótlæti væri til að sigrast á.

Svenni barðist af hugrekki við sjúkdóm sinn sem hann ætlaði að sigra. En sá leikur vannst því miður ekki. Valur missti þarna einn sinn besta mann, hans verður sárt saknað og munum við minnast hans um ókomna tíð. Við gleðjumst yfir lífi Sveins og umvefjum stelpurnar hans af stuðningi og kærleik. Minningin um einstakan Valsara mun lifa.

Fyrir hönd Knattspyrnufélagsins Vals,
Soffía Ámundadóttir

†

Árni Gærdbo

Fæddur 13. nóvenber 1931
Dáinn 19. ágúst 2022

Árni Gærdbo var klæðskeri að mennt, nam iðn sína hjá Andrési klæðskera á Skólavörðustíg og útskrifaðist 1955. Árni kvæntist Huldu Markúsdóttur frá Borgareyrum V-Eyjafjöllum f. 24. feb. 1930 d. 12. okt.1987 og saman áttu þau synina, Pétur f. 1951, Hörð Jón f. 1953 og Smára 1955. Árni og Hulda stofnuðu Klæðagerðina Skikkju sem framleiddi fatnað, að mestu fyrir Verðlistann. Þau slitu samvistum 1977. Árni stundaði sjómennsku (sem háseti og kokkur) bæði á fiskiskipinu Jóni á Hofi og síðar á Ljósafossi. Árið 1978 fluttist Árni til Færeyja og stofnaði þar fataverksmiðju með vörumerkinu Hazy sem hann rak um árabil, með fjölda manns í vinnu, varð stórtækur og hugði á frekari landvinninga var m.a. með fatasýningu í Bella Center. Síðar fór að starfsemin í þrot og hann endaði sem einyrki undir nafninu Skraddarinn á horninu í Þórshöfn og síðar í Reykjavík sem hann rak fram yfir áttrætt. Hann var félagi í Klæðskera- og kjólameistarafélaginu frá 2009.

Knattspyrnufélagið Valur var félagið hans og raunar fjölskyldunnar, hann var í stjórn knattspyrnudeildar, Hulda þvoði keppnisbúninga meistaraflokks og við bræður spiluðum knattspyrnu fram eftir aldri. Fylgst var flestum leikjum, minnisstæðir voru leikirnir gegn ÍA 1965 á ísilögðum Melavelli sem Valur sigraði 5-3 og þegar portúgalska félagið Benfica kom og lék í Evrópukeppninni gegn Val á Laugardalsvelli.

Pétur Gærdbo Árnason

†

Stefán Sigurðsson

Fæddur 27. júní 1953
Dáinn 31. ágúst 2022

Við vorum margir drengirnir fæddir 1953 sem gengum til liðs við Val ungir að árum og hófum að iðka knattspyrnu. Stefán Sigurðsson var einn okkar, enda stutt að fara á Hlíðarenda frá heimili hans á Miklubrautinni og margir skólafélagar hans úr Hlíðaskóla voru Valsmenn. Ég lék fyrst með Stefáni í 5. flokki A þegar við unnum haustmótið 1965. Líklega kom hann inn í liðið um haustið eftir að hafa verið í sveit um sumarið og var því ekki í liðinu sem varð Íslandsmeistari á Melavellinum skömmu áður.

Stefán lék síðan nær alla leiki með sínum árgangi næstu árin og var markheppinn framvörður og innherji eins og það hét þá. Hann var langmarkahæstur og skoraði þriðjung marka liðsins þegar við vorum í 3. flokki A árið 1969. Þá var hann byrjaður í Menntaskólanum í Hamrahlíð, tók námið alvarlega og dró heldur úr æfingum, en keppti þó aðeins áfram á næstu árum þegar góðan mann vantaði í lið og kallað var í hann.

Stefán var mjög góður námsmaður og að afloknu stúdentsprófi frá MH fór hann í byggingaverkfræðinám við Háskóla Íslands og var einn af fáum í sínum árgangi sem lauk því námi. Síðar fór hann í framhaldsnám í Cornell-háskólann í Bandaríkjunum og starfaði sem verkfræðingur að námi loknu, lengst af með eigin rekstur.

Stefán og eiginkona hans, Helga Jónsdóttir, eignuðust tvær dætur, Dóru og Önnu sem gengu báðar til liðs við Val og æfðu hjá félaginu. Það dró Stefán aftur til félagsins og var hann mjög virkur í foreldrastarfi og starfi með kvennaliðum Vals um árabil. Dóra dóttir hans varð afrekskona í sigursælum liðum Vals í knattspyrnu. Hún lék með öllum yngri flokkum Vals og síðar með meistaraflokki og landsliðinu og endaði sinn feril í atvinnumennsku í Svíþjóð.

Stefán og kona hans studdu vel við bakið á dætrunum, komu mikið á leiki og tóku þátt í starfinu á Hlíðarenda en bjuggu lengst af í Vesturbænum. Helga lést á árinu 2016 og veikindi sem Stefán hafði átt við að stríða áður ágerðust eftir það. Hann þurfti að breyta aðeins um lífsstíl og gerði það meðal annars með því að gerast matgæðingur. Hann birti færslur um reynslu sína á *facebook* og meðal vina og fjölskyldu varð efnið vinsælt og „Eldhús einbúans“ eins og hann kallaði síðuna sína fékk margar heimsóknir þar sem fólk sótti hugmyndir að mataruppskriftum.

Auk þess var Stefán duglegur að ferðast á síðustu árum enda dætur hans báðar búsettar erlendis og barnabörnin líka en þau heimsótti hann oft á meðan heilsan leyfði.

Fyrir hönd okkar sem lékum með Stefáni í yngri flokkum Vals og unnum með honum síðar innan félagsins sendi ég Dóru og Önnu og fjölskyldum þeirra innilegar samúðarkveðjur og við minnumst með hlýju skemmtilegra samverustunda og keppnisleikja.

Reynir Vignir

Edda Björnsdóttir

Fædd 12. júlí 1933

Dáin 11. september 2022

Edda Björnsdóttir lést á haustdögum 89 ára að aldri. Edda lék handknattleik með Val á sjötta áratug síðustu aldar, en þá var nýbúið að stofna til handknattleiks kvenna hjá félaginu. Hún var í liði Vals sem sigraði á sínu fyrsta móti í útihandknattleik sem fram fór í ágúst 1951 í Engidal við Hafnarfjörð. Þess má geta að sama ár hafði Valur sótt um að fá að taka þátt í Íslandsmóti í meistaraflokki kvenna sem haldið var á Ísafirði en fékk synjun þar sem Í.B.R. taldi liðið ekki nægilega gott. Þannig voru nú reglurnar þá.

Edda var gift Stefáni Hallgrímssyni sem einnig var leikmaður Vals bæði í handknattleik og knattspyrnu við góðan orðstír, auk þess sem hann lét mikið að sér kveða í skíðadeild Vals, en Stefán lést í mars 2020. Það var einmitt í gegnum skíðin sem þau hittust og rugluðu saman reitum. Saman eyddu þau mörgum stundum við skíðaiðkun í Sleggjubeinsdal þar sem Valur átti skíðaskála og skíðin stunduðu þau langt fram á efri ár.

En íþróttirnar voru ekki það eina sem þau lögðu af mörkum fyrir félagið. Í október 1962 tóku þau hjónin Edda og Stebbi við hússtjórn hjá Val og fluttu með börn og bú í litla íbúðarhúsið sem stendur við hlið Fjóssins. Húsið þykir nú ekki stórt á okkar dögum en þarna bjuggu þau með sjö börn fram til desember 1965 er þau fluttu í nýtt húsnæði og sneru til annarra starfa. Áttunda barnið eignuðust þau svo síðar á lífsleiðinni.

Knattspyrnufélagið Valur þakkar Eddu fyrir framlag til félagsins og sendir fjölskyldu hennar og vinum innilegustu samúðarkveðjur.

Margrét Bragadóttir

Friðjón Örn Friðjónsson

Fæddur 19. maí 1956

Dáinn 21. september 2022

Lelló var æskuvinur, fermingarbróðir, bekkjarbróðir og sessunautur minn í MR og einn mesti Valsari sem ég hef þekkt. Man fyrst eftir honum í Skaftahlíð fyrri hluta 7. áratugarins. Kynntumst síðar í gegnum sameiginlegt áhugamál okkar, Val, þegar ég hóf æfingar þar 10 ára og hann þar fyrir í sínum flottu Adidas LaPlata skóm. Hann æfði knattspyrnu fram á unglingsár, leikinn, fljótur og fimur, og tók ekkert annað en sigur í mál, hvort sem var á æfingu eða leik. Sigurvilji var eitt af hans stóru karakter einkennum.

Fermingardagurinn, við samliða inn kirkjugólfið. Fermingarbörnum raðað eftir stærð, minnstu stúlkurnar fremstar, stærstu aftar. Drengirnir síðan, við minnstir beint fyrir aftan risavaxnar táningsstúlkurnar. Kirkjugestir kímdu.

Menntaskólaárin, nýtt til knattspyrnuiðkunar og skemmtana. Okkur Lelló fannst svo gaman í MR að við framlengdum dvöl okkar um eitt ár. Hvítar húfur á loft þrátt fyrir slælega bókaiðni, heimurinn blasti við. Með ástirnar og samstúdenta okkar, Margréti og Möllu okkur við hlið.

Háskólaárin, þau á Íslandi, við í Danmörku. Heimsóknir þeirra til okkar eru í góðu minni. Í janúar 1981 fæddist Áslaug frumburður þeirra, en börnin áttu eftir að verða fjögur.

Á níunda áratugnum var lögmannsgrunnur lagður og börnin bættust við, Tómas, Kristín og Alexander. MR félagarnir, ég, Lelló, Pétur, Úlli, Jónsi ásamt eiginkonum, endurnýjuðum vinskap okkar. Ferðalög hópsins minnisstæð, í Haganesvík, Skorradal, Manchester og Barcelona.

Um tíma sat hann í stjórn handknattleiksdeildar Vals. Eitt eftirminnilegasta mál sem hann tókst á við sem lögmaður tengdist frægum bikarúrslitaleik gegn Fram 1998, sem Fram kærði. Lagaþekking hans og sigurvilji skipti þarna sköpum og leikurinn vannst jafnt á velli sem í dómsal.

Á fimmtugsafmæli mínu rændu vinir mínir mér til Englands á leik Man U gegn Tottenham. Enginn þeirra heldur með mínu liði. Þetta sýndi mikla vináttu. Lelló gat ekki stillt sig og kyrjaði stöðugt Come on you Spurs á meðan á leik stóð.

Hann var mikill golfari og gerði margar tilraunir til þess að fá mig í þann heim. Hann var einnig fær skákmaður og varð Unglingameistari Íslands. Ég var ekki góður skákmaður, en eftir að hann kenndi mér Grjótgarðinn gekk mér betur að tefla við vinnufélagana. Hann var líka göldróttur á spil og hafa barnabörn mín minnst þess.

Parkinsonsjúkdómurinn bankaði á dyrnar fyrir fimmtugt, hann barðist því við hann í tæpa tvo áratugi af mikilli þrautseigju. Aldrei kvartað, tók sinni úthlutun af miklu æðruleysi. Sjúkdómurinn ágerðist og síðustu tvö ár var hann á hjúkrunarheimili. Þar hittumst við oft fórum í golf á púttvellinum, horfðum á sjónvarpsleiki, töluðum saman á face time og fórum heim til hans að hlusta á gömlu góðu MR plöturnar.

Lelló var hagyrtur. Ég sendi einhvern tíma mynd úr ljósaskiptunum í Skorradal. Ég kveð vin minn með myndrænu svari hans.

Rauðleitar blikur
á himni bláum
Rökkrið umlykur
allt sem við sjáum

Elsku Margrét og fjölskylda, hugur okkar Möllu er hjá ykkur. Blessuð sé minning okkar ástkæra vinar.

Kristján Ásgeirsson

Gísli Jens Friðjónsson

Fæddur 26. apríl 1947
Dáinn 1. október 2022

Góður félagi er fallinn frá, Valsmaðurinn Gísli Jens Friðjónsson. Ég var gríðarlega heppinn að kynnast Gísla vel þegar ég hóf störf sem framkvæmdastjóri Knattspyrnufélagsins Vals árið 2001. Okkar kynni hófust þegar ég mætti til hans á skrifstofuna í Hópbílum, erindið var að semja um gamla skuld Vals við Hópbíla. Ég held að hann hafi haft lúmskt gaman af því hvað ég varðist fimlega öllum hugmyndum um greiðslu enda ekki til neinn peningur í félaginu á þessum tíma. Þegar ég gekk út frá honum vissi ég ekki hversu vel hann átti eftir að reynast félaginu. Það var mikið lán fyrir Val að geta leitað til Gísla um stuðning á þessum tíma og í mörg ár. Fjárhagur félagsins var afar bágborinn en Gísli sá til þess að allir deildir félagsins ferðuðust til og frá keppni á flottustu rútum í flota Hópbíla. Hann hafði mikinn áhuga á að styðja við kvennaíþróttirnar í Val, hringdi oft þegar það voru tímamót hjá stelpunum og bað mig um að senda styrktarreikning til að styðja við þeirra starf.

Gísli var reglulegur stuðningsmaður við útgáfu Valsblaðsins, hann átti alltaf fasta auglýsingu í blaðinu. Ég vissi ekki fyrr en nokkru síðar ástæðu þess að Gísla þótti mjög vænt um útgáfu blaðsins, ástæðan reyndist vera sú að faðir hans Friðjón Guðbjörnsson hafði frá upphafsárum blaðsins selt auglýsingar og safnað styrkjum til að fjármagna útgáfu þess og gerði um langt árabil. Þrjár kynslóðir úr þessari góðu fjölskyldu hafa lagt félaginu lið við hin ýmsu sjálfboðastörf, nú síðast hefur Guðrún dóttir Gísla unnið mikið og gott stjórnar- og sjálfboðaliðastarf fyrir félagið. Fyrir nokkrum árum gáfu Gísli og systkini hans Knattspyrnufélaginu Val höfðinglega gjöf, öll útgefin Valsblöð frá upphafi innbundin ásamt því að gefa endurgerðan fálkann sem prýðir vegg í Fjósinu.

Gísli var sannkallaður klettur hvort sem það var í tengslum við fjölskylduna sína, fyrirtækið Hópbíla eða stuðning sinn við Knattspyrnufélagið Val. Hann var gríðarlega traustur maður, fluggreindur, talaði lítið en gerði margt og þegar hann talaði þá hlustaði maður vel. Það gladdi hann mikið þegar dótturdóttir hans Ragnhildur Edda skipti yfir í Val á sínum tíma og spilaði með meistaraflokki kvenna í handbolta, var hann duglegur að mæta á leiki og fylgjast með henni og liðinu. Gísli er einn af þessum stóru og eftirminnilegu karekterum sem ég hef verið svo heppinn að kynnast í gegnum störf mín fyrir Val og ég er svo þakklátur fyrir að hafa getað kallað hann vin minn. Það er einmitt það sem er það dýrmætasta við sjálfboðaliðastörfin í Val, allt það góða og litríka fólk sem maður kynnist og hefur átt góðar stundir með í gegnum tíðina.

Fjölskyldu Gísla, Hafdísi, Guðrúnu og Dodda, Kollu og Jóni Halldóri og barnabörnunum vil ég votta mínar dýpstu samúðarkveðjur. Missir þeirra er mikill.

Sveinn Stefánsson

Karl Harry Sigurðsson

Fæddur 21. febrúar 1944
Dáinn 28. október 2022

Föstudaginn 28. október sl. varð bráðkvaddur Karl Harry Sigurðsson, kær vinur og Valsmaður sem mér þótti mjög vænt um og mat mikils. Við Harry áttum samleið um áratugaskeið, fyrst í tengslum við Val og FÍGP, hádegisklúbb sem verður 60 ára eftir tvö ár. Síðustu árin sátum við Harry oftast hlið við hlið þegar við grjónapungarnir hittumst í hádeginu, alla virka daga ársins (!) og ræddum íþróttir, stjórnmál og hvaðeina sem okkur datt í hug, oftast í léttum dúr og án þess að taka okkur sjálfa eða hvern annan of hátíðlega. Harry var algjör lykilmaður í FÍGP, einn af „nestorum“ hópsins ásamt Halldóri Einarssyni og Baldvin Jónssyni sem saman mynduðu öldungaráð FÍGP, án þess að vita af því sjálfir. Þeir tóku við hlutverkinu af Bergi Guðnasyni, þeim mikla Valsmanni … blessuð sé ævinlega minning hans. – Maður fann hve þessi félagskapur skipti Harry miklu máli og skarð það sem hann skilur eftir sig verður ekki fyllt. Við Harry hittumst einnig oft í Fjósinu, félagsheimili Vals á Hlíðarenda; vorum þar í góðum hópi Fjósvina sem mæta regulega í kaffi á laugardagsmorgnum og fyrir kappleiki Vals á Hlíðarenda. Leiðir okkar lágu einnig saman í tengslum við mannræktarsamtök sem við báðir tilheyrðum og styrkti það óneitanlega vináttu okkar og samkennd. Ég á eftir að sakna vinar míns mjög og veit að það sama gildir um fjölskyldu hans og aðra vini en Harry var mikill fjölskyldumaður og vinmargur.

Guð blessi minningu góðs drengs, trausts manns og einstaks vinar og veiti Hrönn, dætrunum Helenu og Hönnu, fjölskyldunni allri og vinum styrk í sorginni.

Fyrir hönd FÍGP og Vals,
Hörður Hilmarsson

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Jóhann B. Birgisson

Jóhann Hafstein

Jón Gunnar Bergs

Jón Gíslason

Jón Halldórsson forseti Urriðans

Jón S. Helgason

Jón Garðar Hreiðarsson

Jón Höskuldsson

Jón Pétur Jónsson

Jón Kristjánsson

Jón Gunnar Zoëga

Jónas Guðmundsson

Júlíus Jónasson

Karl Axelsson

Karl Guðmundsson

Karl Jónsson

Kjartan Gunnarsson

KOM (Friðjón Friðjónsson)

Kristján Ásgeirsson

Lárus Blöndal

Lárus Bl. Sigurðsson

Leifur Aðalgeir Benediktsson
Skiltakarl

Leonard, Kringlunni

María Hjaltalín

Markús Máni Michaelsson Maute

Jóla- og áramótakveðjur frá
Málingarvörum ehf.

Nikulás Úlfar Másson

Oddný Sturludóttir

Orri Freyr Gíslason

Ólafur Gústafsson

Ólafur Már Sigurðsson

Óskar Bjarni Óskarsson og fjölskylda

Óttar Felix Hauksson

Páll Steingrímsson

Reynir Vignir

Róbert Jónsson

Sara Helga H. Franks

Sigtryggur Jónsson

Sigurbjörn Örn Hreiðarsson

Sigurður Ásbjörnsson

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Sigurður Helgason
stofnandi körfuboltadeildar

Sigurður Lárus Hólm

Sigurður K. Pálsson

Sigursteinn Gunnarsson

Skúli Edvardsson

Smári Þórarinsson

Smart Sólbaðstofa

Snorri Steinn Guðjónsson

Sonja Jónsdóttir

Stefán Gunnarsson

Svala Þormóðsdóttir

Svali Björgvinsson

Svanur M. Gestsson

Sveinn Guðmundsson

Sveinn Zoëga

Sævar Hjálmarsson

Theódór Skúli Halldórsson

Theódór Hjalti Valsson

Torfi Magnússon

Tómas H. Heiðar

Valdimar Grímsson

Viðar Elísson

Þorgrímur Þráinsson

Þorsteinn Gunnar Einarsson

Þorsteinn Guðbjörnsson

Þórarinn G. Valgeirsson

Þórður Agústsson

Örn Kjærnested
(Byggingafélagið Bakki)

GETRAUNANÚMER VALS

101

1X2
GETRAUNIR.IS

Töfrar vatnsins taka á móti þér

Við höfum rannsakað krafta náttúrunnar í 30 ár, lært að beisla töfra hennar og notið þess að upplifa í sátt við umhverfi og móður náttúru.
Við tökum vel á móti þér.

BLUE LAGOON