



Valsblaðið

77. árgangur 2025



Velkomin í eitt af
undrum veraldar



BLUE LAGOON

ORMSSON



Draumaeldhúsið frá HTH á sex vikum

Kemur samsett

Við þurfum tengsl, við þurfum öryggi, við þurfum snertingu, við þurfum huggun

Hugvekja á jólum 2025

Það er sterkt í menningunni okkar að dást að sjálfstæðum Íslendingum. Er það ekki ákveðinn félagslegur sigur í lífinu að geta haldið upp á sex-tugsafmælið sitt og gefa það út að maður vilji engar gjafir vegna þess að maður þurfi ekkert? Af hverju er það svo oft þannig að þegar manneskja hugsar til þess að þurfa að biðja um hjálp eða þiggja aðstoð af einhverju tagi þá fylgir því jafnvel skömmustu-tilfinning? Við eigum það til að fyrir- verða okkur fyrir það að þurfa á öðrum að halda, hvað þá ef við þurfum á fjárstuðningi að halda. Það þekkir hver manneskja sem einhvern tímann hefur lifað við fátækt. Okkur langar svo að geta bara sagt, „engar áhyggjur, ég þarf ekkert.“ En auðvitað er það ekki satt, alveg sama hvar maður stendur í þjóðfélaginu þá þurfum við öll svo margt. Við þurfum tengsl, við þurfum öryggi, við þurfum snertingu, við þurfum huggun. Þú ert berskjölduð manneskja sama hversu mikið þér hefur tekist að byggja upp í kringum þig. Sagan af fæðingu frelsarans eru góðar fréttir. Meðal annars vegna þess að ein af fréttunum er að það er í lagi að vera viðkvæm þurfandi manneskja. Það er meira að segja í lagi að vera manneskja með vesen, svona eins og unga parið í Betlehem sem var við það að eiga barn úti á götu og þurfti að trufla fólk til að redda mál- unum.

Ög nú stýttist í að við mætumst enn á ný í rökkvuðu fjárhús- inu og virðum fyrir okkur barnið. Barnið í jötunni sem okkur er sagt að sé Guð fæddur inn í þennan heim. Barnið með sínar endalausar þarfir sem reiðir sig alfarið á umhyggju annarra. Barn



Sr. Matthildur Bjarnadóttir.

sem er svo mikið vesen og gerir svo miklar kröfur á umhverfi sitt án þess að gefa neitt til baka sem gæti reiknast til tekna í heimilisbókhaldinu.

Hungraður var ég og þið gáfuð mér að eta, þyrstur var ég og þið gáfuð mér að drekka, gestur var ég og þið hýstuð mig sagði Jesús. Allt sem þið gerðuð einum minna minnstu bræðra, það hafið þið gert mér. Jóluguðspjallið snýst alls ekki um það hvernig hinn sögulegi Jesús fæddist. Það er bara yfirvarp. Það fjallar um það hvernig þú finnur Guð. Sagan er að segja okkur að það sé einmitt þarna, þegar mannlegum þörfum er mætt. Guð kallar þig eins og barnsgrátur til þess að mæta þörf heimsins. Hefur þú fundið hvað það er innbyggt í okkur að bregðast við barnsgráti? Í sköpunarsögunni í upphafi Biblíunnar stendur að manneskjur séu skapaðar í mynd Guðs. Að eitthvað í okkur sé Guðlegt. Hvað ef það er þetta? Þessi strengur í hjartanu sem sér þörf, sér sársauka, heyrir grátinn og það er eins og það sé togað í sálina. Hæfileikinn til þess að heyra í englunum sem biðja þig um að óttast ekki heldur mæta til fundar við Guð. „Þér munuð finna ungubarn reifað og liggjandi í jötu.“ Þú munt mæta Guði sem er falinn undir hversdagslegu yfirskyni en biður þig um að elska þessa veröld í ófullkomeika sínum og vera til staðar. Og það verður ekki hentugt.

Þess vegna fæðist Guð inn í heiminn sem ungabarn og biður þig að taka við sér, hlúa að sér, mæta þörfum, vera vakinn og sofin yfir veröldinni svo að þú getir fundið og upplifað hvernig Guð vex. Vex í kringum þig, vex innra með þér. Þú þarft ekki að skammast þín fyrir að vera varnarlaus manneskja og það er sömuleiðis gæfa og blessun að fá að mæta þörfum heimsins, að fá að sinna barninu.

Gleðileg jól.

Matthildur Bjarnadóttir er prestur í Garðasókn.



Vængjum þöndum

Í gegnum tíðina traustir menn á tímamótum við stöndum enn með viljann að vopni lið viðhalda fornum sið.

Sem Gunnar forðum við höfum hér að Hlíðarenda vort höfuðver við eflumst við hverja þraut við sérhvern keppinaut.

Valur nú vængjum þöndum við gefum engin grið
Valur nú styrkir stöndum og stefnum uppá við

Sýnum nú megin og okkar mátt og markið setjum að venju hátt já tryggjum nú sigurinn til móts við titilinn.

Valur nú vængjum þöndum við gefum engin grið
Valur nú styrkir stöndum og stefnum áfram.

Valur nú vængjum þöndum við gefum engin grið
Valur nú styrkir stöndum og stefnum uppá við.

Lag: Stefán Hilmarsson og

Fríðrik Sturluson

Texti: Stefán Hilmarsson



Valsblaðið • 77. árgangur 1. tbl. 2025

Útgefandi: Knattspyrnufélagið Valur, Hlíðarenda við Laufásveg

Ritstjóri: Guðni Olgeirsson

Ritnefnd: Þorgrímur Þráinsson, Dagný Rut Gísladóttir, Svala Þormóðsdóttir og Valgerður Marija Purusic

Auglýsingar: Böðvar Bergsson

Styrktarlínur: Jóhanna Gunnlaugsdóttir

Ljósmyndir: Ágúst Björgvinsson, Baldur Þorgilsson, Eyrún Gautadóttir, Guðni Olgeirsson, Gunnar Sverrisson, Hilmar Hilmarsson, Ingvi Þór Sæmundsson, Jón Gautur Hannesson, Jónas Breki Kristinsson, Oddur Ævar Gunnarsson, Soffía Ámundadóttir, Svali Björgvinsson, þjálfarar, sjálfboðaliðar o.fl.

Þrífarkalestur: Sigurlaug Jóna Sigurðardóttir og Þorsteinn Ólafs

Umbrot: Eyjólfur Jónsson

Prentun og bókband: Litróf



17 Kristján Ásgeirsson fjallar um stöðu hönnunar fjölnota íþróttahúss á Hlíðarenda og Evrópubikarskápa í handbolta.

21 Valsakademían í máli og myndum.

22 Draumar rættust. Myndaopna frá Evrópubikarsigri Valskvenna í handbolta. Ljósmyndir Baldur Þorgilsson.

34 Hornsteinn í framtíðarsýn að Valur þrói sína eigin leikmenn. Ársskýrsla knattspyrnu deildar.

25 „Það getur verið ótrúlega gefandi að starfa innan íþróttafélags.“ Hafrún Kristjánsdóttir nýr formaður Vals fer yfir handboltaferilinn og starfið í Val og HR í viðtali við Guðna Olgeirsson.

46 Stórt skref að efla samstarf milli KH og 2. flokks. Ársskýrsla KH.

50 „Gleði, traust og vinátta skilar árangri.“ Sigurður Egill Lárusson fer yfir farsælan feril í knattspyrnu og árin í Val í viðtali við Þorgrím Þráinsson.

58 Valur skokk. „Hlaupagleði og samheldni árið um kring. Pistill í máli og myndum um félagsstarfið.

58 Markvisst upphýggingarstarf í körfuknattleiksdeildinni. Ársskýrsla körfuknattleiksdeildar.

76 Börnin eiga að blómstra að Hlíðarenda. Pistill frá Þorgrími Þráinssyni.

82 Styrkleikamiðuð nálgun í íþróttum. Pistill eftir Soffíu Ámundadóttur þjálfara með meiru.

83 „Sameiginlegt verkefni okkar allra að skapa börnum gott og nærandi umhverfi í Val.“ Dagný Rut Gísladóttir formaður barna- og unglingasviðs (BUS) í viðtali við Guðna Olgeirsson.

86 Ár breytinga hjá Fálkunum.

92 Mikið afrekstímabil í handbolta sem gleymist seint. Ársskýrsla handknattleiksdeildar.

107 Valur var í upphafi hópur stráka sem höfðu ánægju af því að leika knattspyrnu. Pistill Halldórs Einarssonar um fulltrúaráð Vals.

108 „Farðu þá bara útaf.“ Gunnar Gunnarsson Íslandsmeistari í knattspyrnu 1956 með Val og Íslandsmeistari í skák rifjar upp gamla tíma í viðtali við Jón Guðmundsson og Lárus Loftsson.

94 Stjórnandinn heyrir allt. Um starf Valskórsins 2025.

121 99 ára afmæli Melavallarins í máli og myndum með ræðu Stefáns Pálssonar.

Forsíðumynd Valsblaðsins 2025 er af Evrópubikarmeisturum Vals í handknattleik kvenna fagna innilega ótrúlegum sigri á Hlíðarenda á spænska liðinu Porrino eftir æsispennandi úrslitaviðureign sem endaði með eins marks sigri Vals í háspennuleik. Áfram hærra. Ljósmynd Baldur Þorgilsson.



Benedikt Gunnar Óskarsson íþróttamaður Vals 2024. Ljós. Baldur Þorgilsson.

Benedikt Gunnar Óskarsson er íþróttamaður Vals 2024

Árið 2024 var Benedikt Gunnar Óskarsson leikmaður meistara-flokks karla í handknattleik valinn íþróttamaður Vals en sú hefur að velja íþróttamann Vals hófst árið 1992 þegar Halldór Einarsson gaf bikar. Til þessa hafa 16 knattspyrnumenn hlotið titilinn, 14 handknattleiksmenn og þrír körfuknattleiksmenn. Áttán sinnum hefur leikmaður karlaliðs verið valinn íþróttamaður Vals og fimmtán sinnum leikmaður kvennaliðs. Kynjaskiptingin er því nokkuð jöfn þegar kemur að vali á íþróttamanni Vals. Vert er að taka fram að sami leikmaður hefur í nokkrum tilfellum hlotið útnefningu oft en einu sinni, þ.e. Margrét Lára Viðarsdóttir og Bjarni Ólafur Eiríksson. Kjör á íþróttamanni Vals fer að venju fram með þeim hætti að sjö manna dómnefnd kemur saman og metur frammistöðu þeirra leikmanna sem skarað hafa fram úr á árinu. Nefndin horfir til nokkurra þátta við val sitt og síðan er kosið um það innan nefndarinnar hver muni hljóta sæmdarheitið

Íþróttamenn Vals frá upphafi

- 2024** Benedikt Gunnar Óskarsson, handknattleikur
- 2023** Arna Sif Ásgrímsdóttir, knattspyrna
- 2022** Pavel Ermolinski, körfuknattleikur
- 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, handknattleikur
- 2011** Anna Úrsúla Guðmundsdóttir, handknattleikur
- 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 Andréasdóttir, 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



María Hjaltalín var útnefnd sjálfboðaliði ársins 2024 í knattspyrnudeild með Birni Steinari Jónsýni formanni deildarinnar.



Björg Elin Guðmundsdóttir var útnefnd sjálfboðaliði ársins 2024 í handknattleiksdeild með Jóni Halldórssýni formanni deildarinnar.



Andri Guðmundsson var útnefndur sjálfboðaliði ársins 2024 í körfuknattleiksdeild með Svala Björgvinssýni formanni deildarinnar.

íþróttamaður Vals. Í nefndinni eiga sæti formenn allra deilda, sitjandi formaður Vals auk tveggja formanna þar á undan sem og Halldór Einarsson. Nefndin var samstiga í vali sínu á íþróttamanni Vals fyrir árið 2024 en eins og alltaf komu nokkrir leikmenn til greina enda stóðu meistaraflokkar félagsins sig vel á árinu.

„Nú sem oft áður voru margir leikmenn í okkar röðum sem gátu gert tilkall til útnefningar en það sýnir öðru fremur styrk og það metnaðarfulla starf sem unnið er innan Vals,“ sagði Hörður Gunnarsson formaður Vals áður en hann tilkynnti niðurstöðu valnefndarinnar og hélt svo áfram: „Eftir gott samtal í valnefndinni var það okkar niðurstaða að sæma Benedikt Gunnar Óskarsson handboltamann sæmdarheitinu íþróttamaður Vals 2024 og er

hann vel að útnefningu kominn. Að lokum er gaman að geta þess að hann var einnig m. a. kjörinn íþróttakarl Reykjavíkur 2024. Ég óska Benedikt innilega til hamingju með kjörið.“

Benedikt Gunnar spilaði stórt hlutverk í bikar- og Evrópu-bikarmeistaraliði Vals á árinu. Hann gerði sér lítið fyrir og skoraði 17 mörk í bikarúrslitaleiknum gegn ÍBV í mars 2024 og sló þá 22 ára gamalt markamet. Benedikt Gunnar var valinn besti leikmaður efstu deildar karla og snemma á árinu samdi hann við Noregsmeistara Kolstad frá Þrándheimi og undanfarin misseri hefur Benedikt Gunnar verið hluti af A-landsliðshópi karla. Samhliða vali á íþróttamanni Vals útnefndu deildir félagsins sjálfboðaliða ársins.



Valskórinn tók nokkur lög á Hliðarenda á gamlársgöngu þegar Benedikt Gunnar Óskarsson var valinn íþróttamaður Vals.

kvan 



Nýr íþróttafulltrúi Vals

Valgerður Marija Purusic er nýráðinn íþróttafulltrúi Vals. Valgerður sem alltaf er kölluð Vala er uppalin Valsari enda spilaði hún fótbolta upp alla yngri flokka í Val. Hún er með BSc í íþróttافرæði frá Háskólanum í Reykjavík og kláraði síðan MSc í íþróttastjórnun frá Loughborough University á Englandi. Þaðan útskrifaðist hún með hæstu einkunn fyrir mastersritgerð sem fjallaði um stefnu og stefnumótun innan íþróttahreyfingarinnar. Vala hefur starfað sem íþróttafulltrúi hjá Víkingi.

„Ég er afskapleg ánægð með að vera komin aftur heim á Hlíðarenda í faðm fjölskyldunnar. Valur er sterkt íþróttafélag sem ég var svo heppin að fá að alast upp í,“ segir Vala. „Ástríða mín felst fyrst og fremst í því að hvetja börn og ungmenni til þátttöku í íþróttum innan Vals minnug þess hvað íþróttir gerðu fyrir mig sjálfa. Þær eru ekki bara frábær forvörn heldur eru þær þroskandi og skemmtilegur félagsskapur þar sem maður lærir að sigra og að taka tapi með öðrum. Markið er auðvitað sett hátt og hlakka ég til að setja minn svip á félagið eftir feril minn sem leikmaður.“

Við bjóðum Völu hjartanlega velkomna aftur í Val.

Frétt af valur.is



Valgerður Marija Purusic er nýr íþróttafulltrúi Vals.

Select vörurnar fást í Altis

Allt sem þú þarft fyrir handbolta- og fótboltaæfingar.





Kvennalið Vals í handbolta varð Evrópumeistari á árinu og fetaði þar með í fótspor karlaliðs Vals frá 2024. Ljós. Baldur Þorgilsson.

Að Hlíðarenda er líf og fjör alla daga

Skýrsla aðalstjórnar fyrir árið 2025

Stjórn Knattspyrnufélagsins Vals

Ný stjórn félagsins var kjörin á aðalfundi Vals sem haldinn var 21. maí 2025. Í aðalstjórn eiga sæti: Hafrún Kristjánsdóttir, formaður, Arna Grímsdóttir, Björn Steinar Jónsson, formaður knattspyrnu-deildar, Dagný Rut Gísladóttir, formaður barna- og unglingaráðs, Davor Purusic, Eva Gunnlaugsdóttir, formaður handknattleiksdeildar, Hildur Björk Hafsteinsdóttir, Jón Garðar Hreiðarsson, Karl Axelsson og Svali Björgvinsson, formaður körfuknattleiksdeildar. Stjórnin skipti með sér verkum og var Arna Grímsdóttir kjörin ritari aðalstjórnar og Jón Garðar Hreiðarsson kjörinn varaformaður félagsins. Á aðalfundinum lét Jón Halldórsson af störfum sem formaður handknattleiksdeildar. Honum eru færðar innilegar þakkir fyrir mikilvægt og förnfúst starf í þágu félagsins. Fáir formenn geta státað af því að hafa leitt félag til tveggja Evróputitla. Í stað Jóns var Eva Gunnlaugsdóttir kjörin formaður handknattleiksdeildar og bjóðum við hana velkomna til starfa. Á aðalfundinum lét Hörður Gunnarsson einnig af störfum sem formaður félagsins. Það er á engan

hallað þegar sagt er að fáir hafi lagt jafn mikið af mörkum til Vals eins og Hörður Gunnarsson. Hörður hefur verið vakinn og sofinn yfir félaginu í áratugi. Hann hefur verið í stjórnnum allra deilda og gengið í öll hugsanleg störf. Hörður hefur einnig, fyrir hönd Vals, verið algjör lykilmáður í öllum samningum Vals við Reykjavíkurborg. Knattspyrnufélagið Valur mun aldrei getað fullþakkað Herði fyrir störf hans. Þó að Hörður láti af störfum sem formaður félagsins er hann hvergi nærri hættur að vinna sjálfboda-liðastörf fyrir Val. Máður eins og Hörður er ómetanlegur fyrir félagið okkar.

Aftekssvið og aftekssstarf

Knattspyrnufélagið Valur og Stjarnan eru einu íþróttafélögin á Íslandi sem tefla fram meistaraflokkum í handbolta, fótbolta og körfubolta bæði í karla- og kvennaflokki í efstu deild. Það sem meira er: Öll okkar lið keppa í efri hluta sinna deilda, þau komust öll í úrslitakeppni og fjögur af sex liðum tóku þátt í Evrópukeppni á árinu. Þessi mikla velgengni keppnisliða okkar, bæði á þessu ári og síðustu árum, er forréttindi sem ekki má

taka sem sjálfsögðum hlut. Velgengnin skapar mikla gleði og stolt innan félagsins, en hún setur jafnframt auknið álag á innviði þess. Að baki er enn eitt stórkostlegt afreksár. Valur vann þrjá stóra titla á árinu. Stærsta afrek ársins var án efa sigur kvennaliðs Vals í Evrópubikarnum í handbolta, fylgdu konunar þar eftir glæsilegum sigri karlaliðsins í sömu



Hafrún Kristjánsdóttir formaður aðalstjórnar Vals í jólasvuntum sem er til sölu á Hlíðarenda til fjáröflunar fyrir barna- og unglingasvið.



Kvennalið Vals í handbolta í móttöku hjá borgarstjóra í Höfða í tilefni af Evrópubikartitlinum. Ljós. Baldur Þorgilsson.

keppni árið 2024. Handknattleiksdeildin hefur því átt tvö stórbrotin tímabil í röð. Stemningin á Hlíðarenda var einstök, sérstaklega í úrslitaleiknum, og skapaði minningar sem munu lifa lengi í sögu félagsins. Þar sem árangurinn er bæði sögulegur og eftirtektarverður er brýnt að heiðra hann og minnast með viðeigandi hætti. Í blaðinu má finna tillögur að hvernig slíku megi best fyrir koma, og mun félagið kanna leiðir til að fjármagna verkefnið. Kvennaliðið vann einnig deildarmeistaratitilinn og Íslandsmeistaratitilinn með fádæma yfirburðum. Karlalið Vals í körfuknattleik varð bikarmeistari á árinu. Karlalið Vals í fótbolta lék til úrslita um bikarmeistaratitilinn þar sem svekkjandi tap gegn baráttuglöðu liði Vestra varð niðurstaðan. Liðið hafnaði einnig í öðru sæti á Íslandsmótinu. Heildarfjöldi titla Vals er nú orðinn 141 og auk þess Evróputitlarnir tveir. Ekkert annað íslenskt félag getur státað af slíkum árangri.

Barna- og unglingasvið

Á hverjum degi er líf og kraftur á Hlíðarenda þar sem fjölmargir krakkar koma saman til að stunda íþróttir. Okkar von er að krakkarnir í Val skapi góðar minningar á sama tíma og þeir efla líkamlega, and-



Guðbjörg Sverrisdóttir með Svala Björgvinsyni formanni körfuknattleiksdeildar en hún fékk viðurkönningu sem leikjahæsti leikmaður í körfubolta í efstu deild á Íslandi.

lega og félagslega færni sína að Hlíðarenda. Hlutverk okkar er að tryggja að bæði börn og foreldrar finni fyrir jákvæðu og öruggu umhverfi í hvert sinn sem þau stíga inn á Hlíðarenda. Til þess að svo megi verða er mikilvægt að hjá félaginu starfi hæfir þjálfarar sem sinna störfum af fagmennsku og umhyggju. Mikið er gert til að ráða eins hæft fólk og unnt er til að starfa með ungum Völsurum. Um 100 þjálfarar og leiðbeinendur starfa hjá félaginu og leggja allir metnað í að veita iðkendum stuðning og leiðsögn sem skiptir máli.

Við erum einnig lánsöm að eiga öfluga foreldrahópa sem eru ávallt reiðubúnir að styðja við starfið með ómetanlegum hætti. Þótt afreksstarfið skipti miklu máli eru flestir sammála um að barna- og unglingastarfið sé hjarta félagsins. Þar byggjum við upp gildi og lífsleikni sem skipta að minnsta kosti jafn miklu máli og færni í íþróttunum sjálfum. Valur á að vera félag þar sem öll börn og unglingar fá tækifæri til að blómstra, óháð getu eða stöðu.

Rekstur og fjárhagsstaða félagsins

Knattspyrnufélagið Valur er skuldlaust félag og eignastaða Valssamstæðunnar er sterk. Þrátt fyrir góða heildarstöðu reyndist rekstur Knattspyrnufélagsins Vals á árinu áskorun. Ýmislegt var jákvætt; tekjur jukust, þar á meðal sjálfsaflafé. Beinn rekstrarkostnaður lækkaði, en á sama tíma hækkuðu laun og önnur hlunnindi.

Starfið er margt

Ljóst er að á næstu árum mun þurfa að sýna sparsemi og hófsemi, þótt ekki sé ætlunin að slíkar aðgerðir bitni á aðstöðu eða árangri félagsins til lengri tíma. Það er afar mikilvægt að reksturinn sé traustur og ábyrgur. Stjórn félagsins er meðvituð um þetta og veit að það er skilningur fyrir hendi innan félagsins á nauðsyn slíkra aðgerða. Við verðum að taka skynsamlegar ákvarðanir með framtíðina að leiðarljósi.

Eins og áður naut Valur stuðnings frá eignarhaldsfélagi sínu (SES), og vill félagið færa stjórn þess og framkvæmdastjóra innilegar þakkar fyrir mikilvægan stuðning.

Samstarfsaðilar Vals

Það er stöðugt og krefjandi verkefni að tryggja góðan hóp samstarfsaðila til að styðja við rekstur félagsins og afar mikilvægt að vel takist til. Valur er og á að vera eftirsóttur samstarfsaðili, enda er félagið meðal sýnilegustu íþróttafélaga landsins. Fjölmíðlaumfjöllun um Val er umfangsmikil og umtalsverð; sem dæmi má nefna að árlega fara fram yfir 100 beinar útsendingar frá Hlíðarenda.

Helstu samstarfsaðilar Vals eru: N1, Landsbankinn, Norðurál, Billboard, Bláa lónið, CCEP(Coca Cola), Origo, Macron, Sjúkraþjálfunin Arnarhlíð og Saltverk. Að auki hefur fjöldi fyrirtækja stutt við einstaka deildir eða svið félagsins um lengri eða skemmri tíma, þar á meðal Björssi verktakafyrirtæki, Extra, Sixt, Lengjan, Öryggismiðstöðin, GG-lagnir, Kjöthöllin, Innnes, Epal, Colas, Bilaleiga Akureyrar, Beryaja, Dominos og Subway.

Aðalstjórn vill færa öllum þessum aðilum og þeim fjölmörgu öðrum sem leggja starfi Vals lið á margvíslegan hátt innilegar þakkar fyrir stuðninginn.

Nýr gervigrasvöllur Vals

Á afmælisdegi Vals, 11. maí, var nýr gervigrasvöllur tekinn formlega í notkun.

Íslandsmeistarar				Bikarmeistarar		
Knattspyrna	Handknattleikur	Körfuknattleikur	Fjöldi meistaratíla	Knattspyrna	Handknattleikur	Körfuknattleikur
1926, 1927, 1928, 1929, 1930, 1931, 1932, 1933, 1934, 1935, 1936, 1937, 1938, 1939, 1940, 1941, 1942, 1943, 1944, 1945, 1946, 1947, 1948, 1949, 1950, 1951, 1952, 1953, 1954, 1955, 1956, 1957, 1958, 1959, 1960, 1961, 1962, 1963, 1964, 1965, 1966, 1967, 1968, 1969, 1970, 1971, 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, 1977, 1978, 1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989, 1990, 1991, 1992, 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025	1926, 1927, 1928, 1929, 1930, 1931, 1932, 1933, 1934, 1935, 1936, 1937, 1938, 1939, 1940, 1941, 1942, 1943, 1944, 1945, 1946, 1947, 1948, 1949, 1950, 1951, 1952, 1953, 1954, 1955, 1956, 1957, 1958, 1959, 1960, 1961, 1962, 1963, 1964, 1965, 1966, 1967, 1968, 1969, 1970, 1971, 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, 1977, 1978, 1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989, 1990, 1991, 1992, 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025	1926, 1927, 1928, 1929, 1930, 1931, 1932, 1933, 1934, 1935, 1936, 1937, 1938, 1939, 1940, 1941, 1942, 1943, 1944, 1945, 1946, 1947, 1948, 1949, 1950, 1951, 1952, 1953, 1954, 1955, 1956, 1957, 1958, 1959, 1960, 1961, 1962, 1963, 1964, 1965, 1966, 1967, 1968, 1969, 1970, 1971, 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, 1977, 1978, 1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989, 1990, 1991, 1992, 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025	143	1926, 1927, 1928, 1929, 1930, 1931, 1932, 1933, 1934, 1935, 1936, 1937, 1938, 1939, 1940, 1941, 1942, 1943, 1944, 1945, 1946, 1947, 1948, 1949, 1950, 1951, 1952, 1953, 1954, 1955, 1956, 1957, 1958, 1959, 1960, 1961, 1962, 1963, 1964, 1965, 1966, 1967, 1968, 1969, 1970, 1971, 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, 1977, 1978, 1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989, 1990, 1991, 1992, 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025	1926, 1927, 1928, 1929, 1930, 1931, 1932, 1933, 1934, 1935, 1936, 1937, 1938, 1939, 1940, 1941, 1942, 1943, 1944, 1945, 1946, 1947, 1948, 1949, 1950, 1951, 1952, 1953, 1954, 1955, 1956, 1957, 1958, 1959, 1960, 1961, 1962, 1963, 1964, 1965, 1966, 1967, 1968, 1969, 1970, 1971, 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, 1977, 1978, 1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989, 1990, 1991, 1992, 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025	1926, 1927, 1928, 1929, 1930, 1931, 1932, 1933, 1934, 1935, 1936, 1937, 1938, 1939, 1940, 1941, 1942, 1943, 1944, 1945, 1946, 1947, 1948, 1949, 1950, 1951, 1952, 1953, 1954, 1955, 1956, 1957, 1958, 1959, 1960, 1961, 1962, 1963, 1964, 1965, 1966, 1967, 1968, 1969, 1970, 1971, 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, 1977, 1978, 1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989, 1990, 1991, 1992, 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025
Evrópubikarmeistarar				Handknattleikur		
2024, 2025				2024, 2025		

Tillaga Kristjáns Ásgeirssonar að breyttum sigurvegg í Valsheimilinu vegna Evrópubikarmeistaratíla í handbolta.



Bikarmeistaratitli í körfuknattleik karla fagnað 2025 eftir sigur á KR. Efsta röð til vinstri: Jamil Abiad aðstoðarþjálfari, Guðlaugur Ottesen Karlsson, liðsstjóri, Finnur Freyr Stefánsson þjálfari, Finnur Atli Magnússon styrktarþjálfari og dætur Elin og Emma, Símon Tómasson, Joshua Jefferson, Páll Gústaf Einarsson, Finnur Tómasson, Tómas Davíð Tómasson, Kristófer Acox fyrirliði, Kristinn Pálsson, Karl Sigurðsson, Ástþór Atli Svalason, Kári Jónsson, Björn Kristjánsson, Taiwo Badmus, Brynjar Snær Grétarsson, Anna Sóley Jenssóttir sjúkraþjálfari og Bjartmar Birnir sjúkraþjálfari. Fyrir framan frá vinstri: Frank Aron Booker, Hjálmar Stefánsson og Adam Ramstedt. Ljós. Jón Gautur Hannesson.

Völlurinn er lagður með besta fánlega gervigrasi og er bæði upphitaður og flóðlýstur. Framkvæmdin var á vegum Vals, en samkvæmt samningi við Reykjavíkurborg mun borgin eignast völlinn og sjá um rekstur hans til framtíðar.

Tilkoma vallarins hefur gjörbreytt aðstöðu ungra knattspyrnuíðkenda og verið afar kærkomin viðbót í starfsemi félagsins. Völlurinn hefur þegar verið vel nýttur frá því að hann var tekinn í notkun á vormánuðum.

Félagsstarf

Á haustmánuðum voru haldin hin árlegu kvenna- og herrakvöld Vals. Að þessu sinni var herrakvöldið haldið í 42. skipti og má með stolti nefna að Valur var fyrsta íþróttafélagið á landinu til að bjóða upp á slíka skemmtun. Kvennakvöld Vals hefur einnig fest sig í sessi sem vinsæll viðburður fyrir Valskonur og gesti þeirra. Vel tókst til bæði á kvenna- og herrakvöldunum. Skipulag var til fyrirmyndar og mikil og góð stemning myndaðist.

Þorablót Vals og Íbúasamtaka Miðbæjar og Hlíðar var haldið í annað sinn á Hlíðarenda. Viðburðurinn tókst einstaklega vel; mæting var frábær og gestir skemmtu sér konunglega. Þorablót næsta árs verður haldið 31. janúar 2026 og hvet ég alla sem tók hafa á að mæta, og gjarnan taka með sér að minnsta kosti einn gest. Slíkir viðburðir geta verið mikilvæg fjáröflun fyrir félagið, en ekki síður mikilvægir fyrir félagsandann og samheldnina innan Vals. Það er okkar Valsmanna og -meyja að skapa stemninguna á slíkum kvöldum.

Auk þessara stóru viðburða voru fjölmargir minni viðburðir á Hlíðarenda á

árinu. Sem dæmi stóð körfuknattleiksdeildin fyrir einstaklega vel heppnuðu bingói og Retro Stefson tónleikum, handknattleiks- og knattspyrnudeildir héldu stuðningsmannakvöld og meistaraflokkur kvenna bauð í snitzelveislu fyrir leik gegn þýsku liði í Evrópukeppninni. BUS hélt svo mjög vel heppnað mjúkboltamót á aðventunni.

Valskórinn starfaði einnig af miklum krafti. Kórinn hélt sína árlegu tónleika og hélt áfram þeim skemmtilega sið að koma fram á gamlársdag og gleða gesti með nærveru sinni. Kórfélögum og stjórnanda eru færðar innilegar þakkir fyrir þeirra mikilvæga framlag, sem eykur fjölbreytni og líf í starfsemi félagsins.

Að lokum færir aðalstjórn öllum stjórnendum og skipuleggjendum þessara viðburða kærar þakkir fyrir frábært starf og framlag til öflugs félagslífs innan Vals.

Íþróttamaður Vals

Handknattleiksmaðurinn Benedikt Óskarsson hlaut nafnbótina *íþróttamaður Vals* árið 2024, að loknu einstaklega glæsilegu tímabili með meistaraflokki félagsins. Hann átti stóran þátt í því að liðið tryggði sér Evrópubikarinn í hand-

knattleik í eftirminnilegum úrslitaleik í Grikklandi. Benedikt er nánast alinn upp á Hlíðarenda, enda sonur Óskars Bjarna Óskarssonar þjálfara. Benni er afar vel að viðurkenningunni kominn.

Frá upphafi hafa 13 knattspyrnumenn, 14 handknattleiksmenn og 3 körfuknattleiksmenn verið valdir íþróttamaður Vals. Alls hefur leikmaður karlaliðs hlotið titilinn átján sinnum og leikmaður kvennaliðs fimmtán sinnum, sem sýnir nokkuð jafna kynjaskiptingu í verðlaununum. Í nokkrum tilvikum hefur sami leikmaður unnið til heiðursins oft en einu sinni.

Á gamlársdag var Björg Guðmundsdóttir, liðsstjóri kvennaliðs Vals í handknattleik, heiðruð sem sjálfboðaliði ársins hjá handknattleiksdeild Vals. Björg hefur í áratugi verið mikilvægur sjálfboðaliði. Framlag hennar til Vals er ómetanlegt. Í lok árs hlut hún einnig viðurkenningu sem *íþróttældhugi ársins* á árlegu hófi Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ) og Samtaka íþróttafréttamanna. Verðlaunin eru veitt einstaklingum sem hafa í gegnum árin lagt rækt við íþróttastarf með eldmóði, þekkingu og miklum tíma og þannig verið félögum sínum ómetanleg stöð. Aðalstjórn Vals er afar stolt af því að Valskona hafi hlotið



Hörður Gunnarsson þáverandi formaður Vals við vígslu nýs gervi-grasvallar á Hlíðarenda 11. maí 2025 á 114 ára afmæli félagsins.

Valur skokk er gott dæmi um fjölbreytnina í félagsstarfinu.



Þennan heiður og óskar Björgu innilega til hamingju.

Umgengni, dagleg umhirða og viðhald

Um 400.000 manns heimsækja Val ár hvert, þar á meðal iðkendur, foreldrar, áhorfendur og aðrir gestir sem sækja æfingar og fjölbreytta viðburði á Hlíðarenda. Slík starfsemi kallar á vakandi augu fyrir umgengni og vel skipulagt og reglubundið viðhald á fasteignum félagsins. Með þeirri miklu velgengni sem Valur hefur notið í öllum íþróttagreinum hefur álag á aðstöðu og viðhaldspörf aukist til muna.

Mikilvægt er að öll umgengni og við-



Sjálfboðaliðar eru mikilvægir í fjölbreyttu starfi Vals. Ljós. Baldur Þorgilsson.

hald sé með þeim hætti að félagið geti verið stolt af. Nú stendur yfir vinna í samstarfi við Reykjavíkurborg um hvernig best sé að tryggja markvissa viðhaldsáætlun til lengri tíma fyrir húsnæði Vals. Lykilatriði er þó að allir sem koma á Hlíðarenda leggi sitt af mörkum. Ég vil því hvetja alla gesti; iðkendur, foreldra, áhorfendur og aðra til að ganga vel um, henda rusli í þar til gerðar tunnur og taka upp rusl sem kann að hafa lent á vitlausum stöðum. Að halda Hlíðarenda snyrtilegum er sameiginlegt verkefni okkar allra, en ekki eingöngu á ábyrgð starfsfólks félagsins.

Sjálfboðaliðar

Sjálfboðaliðar Vals eru burðarás í starfsemi félagsins; án þeirra væri rekstur þess einfaldlega ekki mögulegur. Allir stjórnarmenn deilda starfa sem sjálfboðaliðar og leggja ómælda vinnu í að afla tekna, ákveða hvernig fjármunum skuli varið, eiga samskipti við þjálfara og leikmenn, manna heimaleiki og sinna fjölmörgum öðrum verkefnum sem halda starfsemiinni gangandi. Þeir þurfa jafnvel stundum að taka erfiðar ákvarðanir sem ávallt eru teknar með hagsmuni félagsins að leiðarljósi. Auk þeirra starfar fjöldi sjálfboðaliða utan stjórna, sem leggja ómetanlegt framlag til félagsins og stuðla að því að Valur geti sinnt sínu fjölbreytta hlutverki. Ekki má gleyma að margt smátt gerir eitt stórt; allir geta lagt sitt af mörkum. Sjálfboðastarf innan íþróttahreyfingarinnar á Íslandi stendur frammi fyrir áskorunum. Sífelld erfiðara reynist að fá fólk til liðs við íþróttastarfið. Þeir sem láta slag standa og taka þátt uppgötva hins vegar oftast en ekki að starfið er bæði gefandi og skemmtilegt.



Þorgrímur Þráinsson og Kristján Ásgeirsson. Þessi motta er gjöf frá Íslandsmeisturum Vals í knattspyrnu árið 1985, í tilefni þess að liðin eru 40 ár frá þeim titli. Og enn fremur gjöf frá Væringjum, golfhópi Valsmanna sem gerðu garðinn frægan með Val í handbolta og fótbolta.

Sjálfboðaliðar kynnast félaginu og félagsmönnum betur og fá jafnframt tækifæri til að láta gott af sér leiða. Hjá Val væri sannarlega hægt að nýta fleiri hendur, bæði til stórra og smárra verka. Þeir sem hafa áhuga á að taka þátt í þessu mikilvæga starfi eru hvattir til að hafa samband í gegnum netfangið valur@valur.is.

Samningur Vals og SES við Reykjavíkurborg

Árið 2023 var undirritaður samningur milli Vals, SES og Reykjavíkurborgar um framtíðaruppbyggingu íþróttamannvirkja á Hlíðarenda. Samningurinn er félaginu mjög mikilvægur og tekur til fjölmargra þátta sem hafa veruleg áhrif á starfsemi Vals. Einn hluti hans felur í sér að hefja

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

Ertu í sölu-
hugleiðingum?

Þorsteinn Ólafs
löggtur fasteignasali
842 2212 / to@remax.is

RE/MAX | Ég vinn fyrir þig

remax.is



umræðu um eignarhald og rekstur íþróttamannvirkjanna á Hlíðarenda. Markmiðið er að finna leiðir til að leiðrétta þann mikla mun sem hefur myndast milli íþróttafélaga borgarinnar, annars vegar þeirra fáu sem eiga og reka eigin aðstöðu og hins vegar þeirra sem nýta mannvirki sem eru alfarið í eigu borgarinnar.

Í tengslum við samninginn starfa nú tveir vinnuhópar samkvæmt erindisbréfi frá Reykjavíkurborg. Annar hópurinn vinnur að tillögum um framtíðarfyrirkomulag reksturs og eignarhalds á íþróttamannvirkjum Vals á Hlíðarenda, og hefur hópurinn lokið skýrslu með tillögum sínum. Fyrir hönd Vals sitja í hópnum Grímur Sæmundsen og Hörður Gunnarsson og hefur Hafrún Kristjánsdóttir, formaður félagsins, einnig tekið þátt í vinnunni.

Hinn hópurinn hefur það hlutverk að skila frumuppdráttum að fjölnotahúsi ásamt kostnaðaráætlun fyrir mannvirkið. Fyrir hönd Vals starfa í þeim hópi Jón Garðar Hreiðarsson, varaformaður félagsins, og Sigurður Lárus Hólm.



ÍSí valdi Björgu Elinu Guðmundsdóttur íþróttaeldhuga ársins 2024 og hún var einnig valin sjálfbóðaliði ársins hjá handknattleiksdeild Vals.

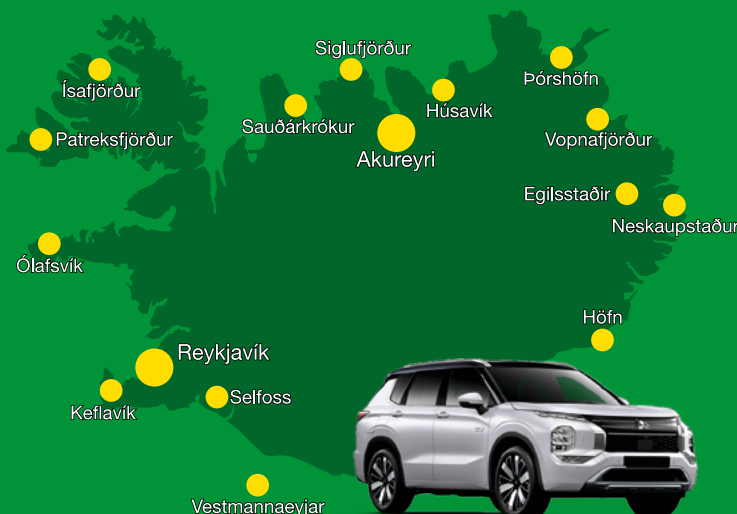
Lokaorð

Að vera Valsari eru forréttindi. Undanfarin ár höfum við fagnað fjölmörgum stórum titlum, þar á meðal tveimur Evrópubikarsigrum. Það má með sanni segja að félagið hafi blómstrað á flestum sviðum. Að Hlíðarenda er líf og fjör alla daga; þar stunda börn og unglingar íþróttir þar sem þau læra dýrmæta færni sem að líkum lætur fylgir þeim út í lífið. Margir eignast vini til lífstíðar. Við full-

orðna fólkið höfum svo skemmt okkur fallega saman á herrakvöldum, kvennakvöldum, þorablótum og margvíslegum öðrum viðburðum. Þar höfum við Valsmenn og -meyjar svo sannarlega verið létt í lund. Þessi mikla velgengni, hvort sem er í afreksstarfinu, barna og unglingastarfinu eða í félagslífinu, er alls ekki sjálfgefin. Hún byggir á ómetnalegu starfi fjölmargra sjálfbóðaliða og starfsmanna sem horfðu til framtíðar með hagsmuni félagsins að leiðarljósi. Hún byggir einnig á þeim sem starfa launað eða ólaunað hjá félaginu í dag, fólki sem leggur á sig mikla vinnu, jafnvel við erfðar aðstæður, af því að þeim þykir vænt um félagið. Þessu fólki verður aldrei þakkað nægjanlega fyrir sitt framlag, en ég vil þó segja af einlægni: Takk fyrir allt sem þið gerið fyrir Val. Að lokum vil ég, fyrir hönd aðalstjórnar Vals, færa öllum Völsurum innilegar þakkir fyrir ánægjulega samveru og gott samstarf á árinu sem er að líða og óska ykkur og ykkar fólki gleðilegs nýs árs.

Áfram Valur – áfram hærra!
f.h. aðalstjórnar, Hafrún Kristjánsdóttir,
formaður Knattspyrnufélagsins Vals.

GÓÐ ÞJÓNUSTA UM LAND ALLT



Fjöldi leigustöðva um land allt tryggir þér framúrskarandi þjónustu árið um kring. Við bjóðum mikið úrval nýrra og vel útbúinna bíla í öllum stærðarflokkum.



Þínar þarfir - okkar þjónusta



Bílaleigubílar heima og erlendis
Aðalnúmer 461 6000 • www.holdur.is



Þrautseigja, jákvæðni og metnaður

Ragnheiður Þórunn Jónsdóttir er 18 ára og var leikmaður í knattspyrnu með meistara-flokki Vals á síðasta tímabili en leikur nú með hollenska liðinu PEC Zwolle

Nám? Er að læra í Flensburg í Hafnarfirði.

Framtíðarstarf? Fótbolti.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Vonandi er ég ennþá að gera hluti sem mér finnst skemmtilegir, spila fótbolta og kannski komin með háskólagráðu.

Af hverju Valur? Klúbbur með mikinn metnað og ætlar sér að vinna titla. Þar er líka mikið af skemmtilegu fólki.

Uppeldisfélag í fótbolta? Haukar.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Dagný Brynjars.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum? Bestu stuðningsmennirnir. Horfa á alla leiki hjá mér.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Ég og bróðir minn Þorsteinn Emil rífumst um þann titil.

Af hverju fótbolti? Það hefur alltaf verið mjög mikill fótbolta heima, ég bæði smitaðist á áhuganum og hafði ekki mikið val. Ég var samt 5 ára þegar ég var plötuð á æfingu af bestu vinkonu minni.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum?

Ég hef unnið skákmót. Ég var reyndar 6 ára ... og það var reyndar þéðskákmót.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili?

Ekki besta tímabilið okkar og erfitt að hafa dottið svona niður eftir það síðasta.

Stærsta stundin á þessu ári? Það var mjög gaman að ná því markmiði að spila fyrir gott lið erlendis.

Besti stuðningsmaðurinn? Peter og félagar mæta alltaf á alla leiki, þeir eru frábærir stuðningsmenn. Rizto, Leifur og fleiri líka.

Erfiðustu samherjarnir? Þessar gömlu geta verið með döl.

Erfiðustu mótherjarnir? Inter Milan og Twente voru erfiðustu liðin sem ég spilaði á móti með Val.

Athyglisverðasti leikmaður í meistara-flokki kvenna hjá Val? Hrafnhildur og Sóley eru frekar steiktar.

Athyglisverðasti leikmaður í meistara-flokki karla hjá Val? Andi Hoti er með alvöru gæði.

Hvernig líst þér á yngri flokkana hjá Val? List vel á þá. Hef aðeins fengið að þjálfá í Valsakadéminni síðustu sumur og þar hef ég séð efnilega leikmenn. Halli hefur staðið sig vel sem yfirþjálfari yngri flokka.

Fyrirmynd þín í íþróttum? Dagný Brynjars og Mo Salah.

Hverjir eru helstu styrkleikar þínir?

Ég myndi segja að ég væri dugleg og samviskusöm.

Draumur um atvinnumennsku? Barcelona.

Landsliðsdraumar þínir? A-landsliðið.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Góður í samskiptum og spilar skemmtilegan fótbolta.

Uppáhalds erlenda íþróttafélagið?

Liverpool.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Við höfum verið ótrúlega heppnar með þjálfarateymi síðustu ár. Þakklát fyrir þeirra aðstoð.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Þrautseigja, jákvæðni, metnaður.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka

jafnrétti kynja hjá Val? Sama umgjörð og að það sé komið eins fram við bæði lið.

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

Kalla foreldra og iðkendur á fundi.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Spila góðan fótbolta, vinna titla, félag þar sem leikmenn langar til þess að fara til að verða betri í fótbolta.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum?

Hafa æfingarnar vandaðar og skemmtilegar, passa að allir fái jafn mikla athygli og koma þannig í veg fyrir að krakkar hætti.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Það hlýtur að vera eftirminnilegast að spila á móti Inter Milan.

Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Halda vel utan um alla, uppbyggjandi og skemmtilegar æfingar.

Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Stjórnendur gætu skipulagt fundi fyrir eldri iðkendur til þess að gefa tækifæri á að segja hvað þeim finnst.

Besta bíómynd? Cool Runnings.

Besta bók? Ég les stundum léttar og skemmtilegar skáldsögur. En ég á enga uppáhalds.

Skemmtileg staðreynd um þig? Ég er mjög hrædd við kóngulær.

Einkunnarorð/Mottó? Áfram gakk.

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

Heimilisöryggi!

Öryggiskerfi fyrir heimili og sumarhús sem hægt er að stjórna hvar og hvenær sem er með appinu



Stjórnstöð vaktar **reykskynjara**, **vatnslekaskynjara** og **innbrotaviðvörðun** allan sólarhringinn, alla daga ársins.

Við bregðumst við á viðeigandi hátt og sendum öryggisvörð á staðinn sé þess þörf.

Áberandi merkingar um öryggiskerfi • Útkallsþjónusta öryggisvarða
Fjölbreytt val um samsetningu skynjara • Heimilisöryggisappið

Hafið samband við þjónustuverið okkar í síma **570 2400** til að fá frekari upplýsingar um Heimilisöryggi.
Við veitum viðskiptavinum okkar persónulega og faglega þjónustu.



ÖRYGGIS
MIÐSTÖÐIN



Hafðu óbilandi trú á sjálfum þér

Dagur Árni Heimisson er 19 ára og leikur handbolta með meistaraflokki

Nám? Viðskiptafræði.

Framtíðarstarf? Handboltamaður, svo kemur hitt í ljós.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Á leiðinni með landsliðinu á stórmót.

Af hverju Valur? Risastór og sögufrægur klúbbur sem er með mjög góða sigurhefð. Professional umhverfi og svo hef ég alltaf borið einhverjar tilfinningar til Vals.

Uppeldisfélag í handbolta? KA.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Pabbi var í Val svo ég verð að segja hann.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum? Mjög vel, þau hafa bæði spilað sportið, þannig ég get leitað mikið til þeirra. Þau horfa á alla leiki og eru dugleg að leiðbeina mér. Pabbi þjálfaði mig í mörg ár, svo hann hefur kennt mér mikið.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Úfffff, nú lendir maður í vandræðum. Mamma er einhver allt önnur skepna, svo ég verð að nefna hana.

Af hverju handbolti? Ætli það sé ekki vegna þess að ég ólst upp við handbolta. Maður var alltaf á æfingum með pabba og mömmu, svo maður þekkir ekkert annað. Ég var einnig alltaf í fótbolta en ég var alltaf að fara að velja handboltann.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Íslandsmeistari í 4. flokki í fótbolta.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Að spila ekki stóru leikina.

Stærsta stundin á þessu ári? Það er 2. sæti á European Open með landsliðinu og vera valinn besti leikmaður mótsins.

Besti stuðningsmaðurinn? Bongó.

Erfiðustu samherjarnir? Björggi – enn þá ótrúlega góður.

Erfiðustu mótherjarnir? Haukar búnir að vera sterkir.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Róbert Hostert. Fer ekki milli mála þegar hann labbar inn í húsið, rosalegur sjarmi yfir manninum.

Hvernig líst þér á yngri flokkana hjá Val? Vel, toppþjálfarar í yngri flokkunum.

Fyrirmynd þín í íþróttum? Maður leit upp til Hauks Þrastar og Arons Pálma þegar maður var yngri.

Hverjir eru helstu styrkleikar þínir? Metnaðarfullur, leikskilningur og góður liðsmaður.

Draumur um atvinnumennsku? Já það er að spila í stærstu klúbbum heims.

Landsliðsdraumar þínir? Komast í A-landsliðið er stærsti draumurinn.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Góð samskiptahæfni, agi og láta mönnum líða vel á vellinum.

Uppáhalds erlenda íþróttafélagið? Það var alltaf Kiel í æsku en ég hef mjög gaman af því að horfa á Magdeburg í dag.

Nokkur orð um núverandi þjálfarteymi? Ætli það sé ekki bara fínt að lýsa teyminu með að segja reynsla og sigrar.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Það er að líða vel, finnast gaman að því sem maður er að gera og æfa ótrúlega vel og rétt. Einnig vera tilbúin/n að hlusta og læra af öðrum og vera með gott sjálfstraust.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Mikilvægt að allir einstaklingar innan félagsins hafi

jafnan aðgang að tækifærum, stuðningi og aðstöðu.

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

Mikilvægt að taka hart á því ef grunur er um slíkt og bjóða upp á fræðslu um samskipti og virðingu.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Ég vil að Valur haldi áfram að vera besti klúbburinn á landinu – þar sem félagið keppir um titla í öllum deildum.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum?

Nauðsynlegt að meistaraflokkarnir spili vel, vinni titla og veki athygli fyrir unga iðkendur.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Það er klárlega þegar meistaraflokkur kvenna varð Evrópubikarmeistari.

Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Hafa góða þjálfara sem standa vel við bakið á yngri iðkendum.

Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Að samskipti milli iðkenda og stjórnenda séu auðveld.

Besta bíómynd? The Intouchables.

Besta bók? Tár, bros og takkaskór.

Skemmtileg staðreynd um þig? Ég man eftir að hafa alist upp á Hlíðarenda, þegar pabbi var í Val – og ég er góður í fótbolta og körfubolta.

Einkunnarorð/Mottó? Hafðu óbilandi trú á sjálfum þér.

Hver stofnaði Val og hvenær? Ég fór í mikla og stranga heimildavinnu og hún hefur skilað þessu svari: Sex drengir úr KFUM stofnuðu Val árið 1911.

Staða hönnunar fjölnota íþróttahúss á Hlíðarenda

og Evrópubikarskápar karla og kvenna í handknattleik

Ég gerði grein fyrir frumhönnun fjölnota íþróttahúss á Hlíðarenda í Valsblaðinu í fyrra og ætla í eftirfarandi samantekt að fara yfir nokkrar breytingar sem orðið hafa á verkefninu síðan þá.

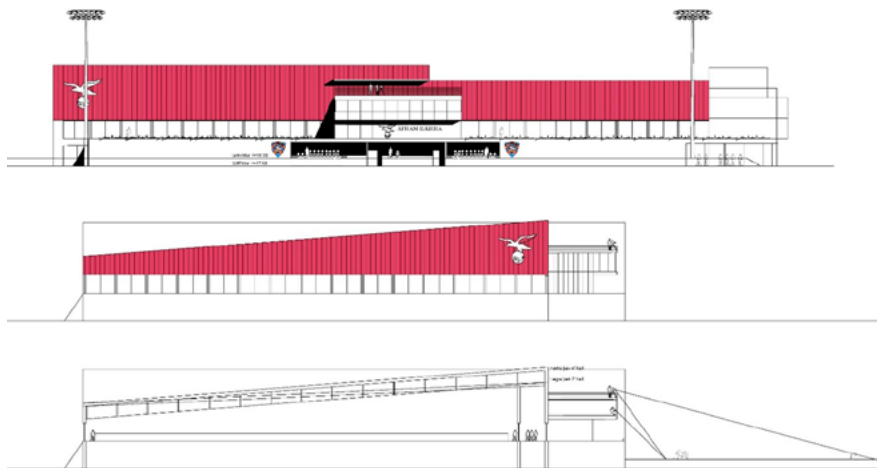
Á árinu hef ég einnig unnið að hugmyndum að umgjörð um einstakan árangur handknattleiksliða Vals í karla- og kvennaflokkki á árunum 2024 og 2025 er liðin náðu þeim merka árangri að verða Evrópubikarmeistarar á sitt hvoru árinu.

Fjölnota íþróttahús

Meginbreyting verkefnisins frá því í fyrra felst í þeirri ósk Reykjavíkurborgar á vordögum 2025, að kannað yrði, hvort mögulegt væri að gera ráð fyrir ung- barnaleikskóla í mannvirkinu. Til þess að slíkt verði unnt þarf að gera ráð fyrir forbyggingu framan við íþróttamannvirkið, sem heimild er fyrir í deiliskipulagi svæðisins. Mannvirkið mun því samanstanda af eftirfarandi þáttum:

- **Parkethús** – handbolti og körfubolti, þrír fullburða handboltavellir.
- **Knatthús** yfir hálfan knattspyrnuvöll.
- **Tengibygging** með líkamsræktarsal, búningssklefum og fylgirýmum.
- **Þakbygging**, aðstaða fréttamanna og sjónvarpsupptökur við knattspyrnuleikvang.
- **Forbygging**, búningssklefar, litlar íbúðir, ung- barnaleikskóli.

Önnur veigamikil breyting mannvirkisins snýr að breyttu yfirbragði þess. Í 2024 tilögunni samanstóð mannvirkið sjónrænt af tveimur mjög ólíkum íþróttasölum sem risu upp úr einnar hæðar tengibyggingu, annars vegar bogadregið mannvirki knattshússlutans og hins vegar kassalaga mannvirki parkethússlutans. Þessi breytta nálgun miðar að því að framkalla heildstætt mannvirki fjölnotahúss, með einhalla þakformi sem hallar niður að framtíðaríbúðarreit A-reits. Enn má þó sjá



Heildstætt yfirbragð fjölnotahúss með forbyggingu.

hæðarmun sem endurspeglast af mismunandi lofthæðarkröfum knatthúss og parkethúss, þar sem knatthússslutinn krefst meiri lofthæðar.

Viðmiðið er áfram knatthús yfir völl í hálfri stærð, parkethús (karfa, handbolti) sem rúmar áfram þrjá fullburða handboltavelli í stað tveggja í fyrri hugmyndum, tengibyggingu á einni hæð eftir langhlið vallar sem rúmar búningssklefa og líkamsræktaraðstöðu. Að lokum, stærsta breytingin frá seinasta viðmiði er að nú er reiknað með fjögurra hæða forbyggingu sem rúma mun búningssklefa parkethúss á jarðhæð, litlar íbúðir á 2. og 3. hæð og leikskóla á 4. hæð ásamt leiksvæði á þakhæð. Við slíka breytingu mun heildarmannvirkið stækka um 3.000m² og verður þar með um 14.000m².

Hugmyndin miðast áfram við að unnt verði að tengja núverandi íþróttamiðstöð og þetta nýja fjölnota æfingamannvirki saman, þ.a. iðkendur eigi innangengt þurrum fótum á milli þeirra um a.m.k. kaldan tengigang sem nær þvert eftir leikvangi félagsins.

Parkethús

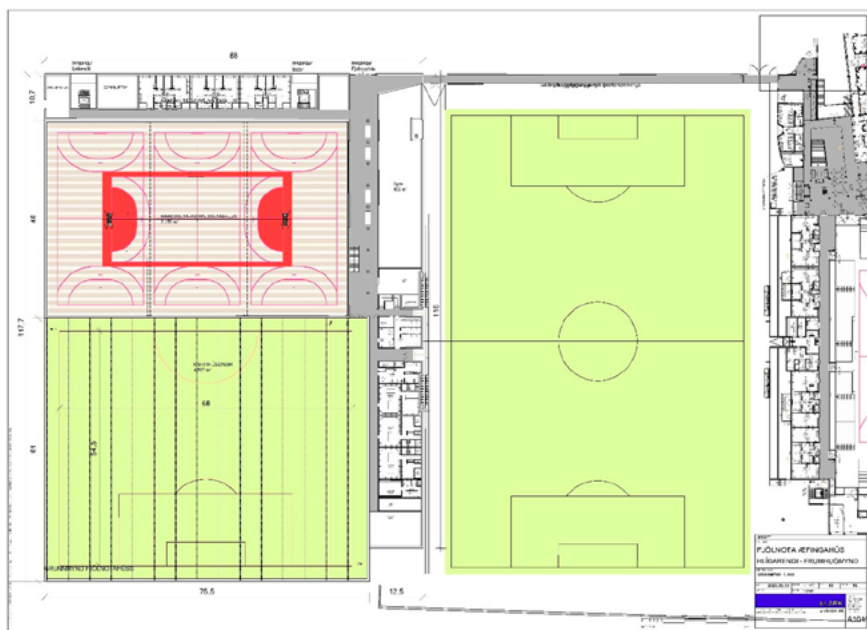
Gert er ráð fyrir parkethúsi sem áfram rúmar þrjá fullburða handboltavelli og

þar með sama fjölda körfuboltavalla. Líkt og í fyrri tillögu, opnast íþróttasalurinn sjónrænt fram í almenning líkt og líkamsræktarsalur andspænis og knatthússalur, þ.a. iðkendur á leið í æfingasali, hvort sem það er í knatthús, parkethús eða líkamsrækt munu upplifa hús sem iðar af lífi hvert sem augað eygir.

Sem fyrr getur, er hér fyrst og fremst um að ræða fjölnota æfingahús, ekki keppnishús, þó munu að sjálfsögðu fara þar fram æfingaleikir og hugsanlega heilu mótin. Með það að leiðarljósi, gerir tillagan ráð fyrir svalagangi á 2. hæð, allan hringinn, þar sem ágæt aðstaða skapast fyrir foreldra og aðra þá sem fylgjast vilja með slíkum keppnum, ekki ólíkt þeim aðstöðum sem fyrir eru í stærra íþróttahúsi okkar Valsmanna. Slíkur gangur nýtist ekki síður sem upphitunarsvæði. Svalagangur er einnig hugsaður á einni hlið knatthússalar.

Knatthús

Knatthúshluti mannvirkisins er áfram staðsettur í suðurenda þess, næst Flugvallarvegi og rúmar hálfan völl, merktan 68 m x 54,5 m auk öryggissvæða, sem lögð verða með tartan yfirborði. Merkt stærð vallar er hálf vallarstærð keppnisvallar. Þannig er



Fjölni íþróttahús, keppnisvöllur og núverandi íþróttamiðstöð.



Líkamsræktarsalur, parketsalur og knattþússalur í lifandi sjónrænum tengslum.



Fjölni íþróttahús séð frá Flugvallarvegi.



Fjölni íþróttahús séð frá stúku.

unnt að setja upp alls lags æfingar tengdar rétttri vallarstærð, hornspyrnur, auka-spyrnur o.s.frv. Áfram verði unnið með góða birtugjafa inn í rýmið án þess að hleypa beinu sólarljósi inn.

Tengibygging

Tengibygging er svipuð og í fyrri útgáfu, þó er ein veigamikil breyting, en hún er sú að búningsklefar sem áður voru hugsaðir á milli parkethúss og knattþúss eru í breyttri hugmynd færðir fram fyrir parkethús á jarðhæð forbyggingar, sem nefnd var hér á undan. Búningsklefar forbyggingar veita beint aðgengi að parketsal. Sá hluti tengibyggingar sem snýr að leikvangi félagsins rúmar stóran líkamsræktarsal, húsvörslu og búningsklefa sem eru eynamerktir meistaraflokkum félagsins í knattspyrnu karla og kvenna auk búningsklefa gesta. Þessir klefar meistaraflokkanna veita beint aðgengi inn í knattþússalinn sem og út á leikvang félagsins og leysa þar með af hólmi núverandi búningsklefa meistaraflokkanna sem eru staðsettir undir stúku leikvangsins. Í þessum hluta verður einnig að finna tækni- og geymslurými auk sér aðgengi fréttar- og sjónvarpsmanna um stigahús og lyftu upp á þakrými tengibyggingarinnar.

Tveggja hæða þakhýsi rúmar forrými að svalgangi íþróttahúss sem og aðstöðu sjónvarps- og fréttamanna. Aðstaða fyrir sjónvarpsupptökuvélar er á þaki fréttamanna aðstöðunnar.

Varamannabekkjum og aðstöðu fjórða dómara verður fyrirkomid undir skyggni langveggjar tengibyggingar, sitt hvoru megin við útgang leikmanna inn á leikvanginn.

Forbygging

Til þess að koma til móts við óskir Reykjavíkurborgar um að kanna möguleika á staðsetningu ungbarnaleikskóla á lóðinni er nauðsynlegt að gera ráð fyrir forbyggingu sem er í takt við gildandi deiliskipulag reitsins.

Eins og fram hefur komið er gert ráð fyrir búningsklefum Vals á jarðhæð hennar, litlum íbúðum, t.d. náms- eða leikmannaíbúðum á 2. og 3. hæð auk leikskóla á efstu hæð. Hugmyndin er að taka tillit til og mið af Arnarhlíð 1, sem er fjölbýlishúsið norðvestan við fjölnota-húsalóðina, hvað varðar yfirbragð. Í því skyni er gert ráð fyrir að leikskólahluti byggingarinnar verði klæddur annarri klæðningu en móðurhúsið til þess að

skapa honum ákveðið sérkenni og um leið er tekið tillit til Arnarhliðar 1 með því að draga vesturhluta þakhæðarinnar til baka um 15–20 m.

Gert er ráð fyrir þremur sérinngöngum í forbygginguna. Í norðausturenda hennar, næst íþróttamiðstöðinni, er inn- gangur iðkenda og gesta í fjölnota íþróttahúsið, þar næst er gert ráð fyrir sér- inngangi að íbúðum og að lokum í norð- vesturenda er gert ráð fyrir sérinngangi í ungabarnaleikskólann.

Líkt og áður er rétt að taka fram að sú hugmynd að fjölnotahúsi, sem hér er kynnt, er til meðferðar hjá sameiginlegri nefnd Vals og Reykjavíkurborgar og getur þar tekið breytingum.

Evrópubikarmeistarar í handknattleik karla og kvenna

Þegar karlalið okkar Valsmanna varð Evrópubikarmeistari í handknattleik árið 2024 fóru strax af stað hugmyndir um verðuga umgjörð um þennan merka árangur félagsins. Nokkrar útfærslur voru viðraðar en engar endanlegar ákvarðanir teknar. Ári síðar feta hand- knattleikskonur Vals í fótspor karlanna frá því í fyrra og urðu einnig Evrópu- bikarmeistarar. Þetta er auðvitað einstak- ur árangur á heimsvísu, fullyrði ég, og nauðsynlegt að honum verði gerð verðug skil. Í framhaldi af þessari stöðu vann ég að hugmyndum um gerð og staðsetningu umgjardar um þennan merka árangur. Hugmyndin er að staðsetja samtengda tvo skápa á torgi 1. hæðar, sinn hvoru megin við búningsklefainnganginn, þar sem bæði gestalið og heimafolk fara um og fá vonandi sína hvora upplifunina við þá aðgerð. Gestalið upplifa að líkindum smá ótta við að ganga í gegnum slíkt hlið sem þetta Evrópubikarmeistarahlíð vonandi vekur, en heimafolk fyllist stolti og sér að stórir draumar geta ræst á þessum stað.

Skáparir tveir eru eins uppbyggðir, handboltaslá með neti, sigurvegaramynd í bakgrunni, leikbúningur annaðhvort á herðatré hengdu í marknetið eða sett á búkgínu. Stallur þar sem bikarinn er í for- grunni ásamt einhverjum gripum eða munum tengdum þessum leikjum, með- aliur, skór, leikskrár eða eitthvað slíkt. Framan á þennan rauðlitaða stall komi gull- eða koparlitaður skjöldur til sam- ræmis við yfirbragð bikarsins, fyrir neðan bikarinn, með ágröfnum nöfnum leik- og starfsmanna Vals sem tengjast þessum gjörningi. Að síðustu möguleg eigin-



Forbygging fjölnotahúss andspenis Arnarhlið 1.



Forbyggingin hefur sérinnganga fyrir íþróttahús, íbúðir og leikskóla.



Forbygging séð frá bílastæðum.

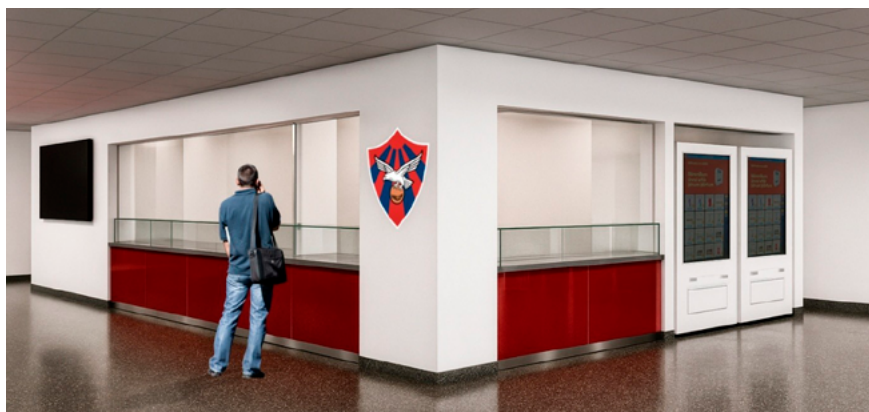
handaráritun viðkomandi með hvítu lettri á þennan rauða bakgrunn.

Vegna hugmyndar um þessa staðsetn- ingu, er jafnframt hugmynd um færslu sjálfsalanna sem staðsettir eru á þessum stað í dag, og þeir færðir framan við afgreiðslumiðjuna sem snýr að borð- og

stólahluta torgsins. Sjálfsalarnir verða hluti af afgreiðslumiðjunni sem stækkar við þetta sem nemur dýpt skápanna. Þessi hluti afgreiðslurýmisis í dag er illa nýttur og er hálfgeft geymslurými. Langhlið afgreiðslumiðjunnar breytist við þessa stækkun, nánar tiltekið á báðum endum



Frumhugmynd að Evrópubikarmeistaraskápum, á torginu sinn hvoru megin við búningsklefainngang.



Hugmynd að breyttri afgreiðslumiðju.

hennar, annars vegar þar sem upplýsinga-
skjár er í dag og búið að hylja glerfrontinn
undir og til hliðar við með Valspésu og
hins vegar úthornið í hinum endanum.
Þessir endar klæðast af. Tekið er mið af
stærð innréttinga við þessa breytingartil-
lögu, en fjarlægja þarf hluta þeirra til að
koma sjálfsöluskápum fyrir. Endanleg
ákvörðun um frekari framgang og
útfærslu þessarar hugmynda er í höndum
aðalstjórnar félagsins.

Auk skápanna þarf auðvitað að koma
þessum merkisáfangi á *Vegginn* okkar:

Íslandsmeistarar						Bikarmeistarar					
Knattspyrna		Handknattleikur		Körfuknattleikur		Knattspyrna		Handknattleikur		Körfuknattleikur	
Karlar	Konur	Karlar	Konur	Karlar	Konur	Karlar	Konur	Karlar	Konur	Karlar	Konur
1930, 1933, 1935, 1936, 1937, 1938, 1940, 1942, 1943, 1944, 1945, 1946, 1946, 1947, 1976, 1978, 1980, 1985, 1987, 2007, 2017, 2018, 2020,	1978, 1986, 1988, 1989, 2004, 2009, 2007, 2008, 2009, 2010, 2019, 2021, 2022, 2023,	1940, 1941, 1942, 1944, 1947, 1948, 1951, 1955, 1973, 1977, 1978, 1979, 1988, 1989, 1991, 1993, 1994, 1995, 1996, 1998, 2007, 2017, 2021, 2023,	1962, 1964, 1965, 1966, 1967, 1968, 1969, 1971, 1972, 1973, 1974, 1981, 2010, 2011, 2012, 2014, 2019, 2023, 2024, 2025,	1980, 1983, 2022, 2024,	2019, 2021, 2023,	1945, 1974, 1976, 1977, 1988, 1990, 1991, 1992, 2005, 2015, 2016,	1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1990, 1995, 2001, 2003, 2006, 2009, 2010, 2011, 2022, 2024,	1974, 1988, 1990, 1993, 1998, 2008, 2009, 2011, 2016, 2017, 2021, 2022,	1988, 1993, 2000, 2012, 2013, 2014, 2019, 2022,	1980, 1981, 1981, 2021, 2025,	2019,
Fjöldi meistaratitla						Evrópubikarmeistarar					
143						Handknattleikur					
Karlar		Konur		2024		2024		2025		2025	



ÞETTA SNÝST
ALLT UM VAL

Drangey
...vel valið

Valsakademían 2025

Valsakademían fór fram dagana 6.–15. ágúst. Námskeiðið heppnaðist gríðarlega vel og tóku rúmlega 170 iðkendur þátt, úr fjölmörgum liðum í handbolta, fótbolta eða körfubolta. Iðkendum var boðið upp á æfingar undir handleiðslu fagaðila í sínu í fagi ásamt fyrirlestrum.

Handboltaakademían

Í handboltanum var Anton Rúnarsson, yfirþjálfari handboltans og þjálfari meistaraflokks kvenna, með yfirumsjón. Þjálfarar á æfingum voru Snorri Steinn, Arnar Péturs, Ágúst Þór, Dagur Sig og Óskar Bjarni ásamt aðstoð frá meistaraflokkum félagsins og þjálfurum deildarinnar.



Óskar Bjarni Óskarsson þjálfari í Valsakademíunni í handbolta.

Fótboltaakademían

Í fótboltanum var Hallgrímur Heimisson, yfirþjálfari fótboltans og aðstoðarþjálfari meistaraflokks kvenna, með yfirumsjón. Þjálfarar á æfingum voru Heimir Hallgríms, Guðmundir Hreiðars, Túfa, Haukur Páll, Silja Úlfars, Arnar Gunnlaugs, Hermann Hreiðars, Hannes Þór, Guðni Bergs, Sigurbjörn Hreiðars, Davíð Snorri, Ómar Ingi, Sigurður Sigurðs, Þorsteinn Halldórs og Matthías Guðmunds ásamt leikmönnum meistaraflokks karla og kvenna hjá deildinni. Lars Lagerback forfallaðist vegna meiðsla.



Arnar Gunnlaugsson, landsliðsþjálfari A landsliðs karla að leiðbeina iðkendum í fótbolta Valsakademíunni í fótbolta.

Körfuboltaakademían

Í körfuboltanum var Ólöf Helga Pálsdóttir, verkefnastjóri körfunnar og þjálfari deildarinnar, með yfirumsjón. Þjálfarar á æfingum voru Ásta Júlía, Kika, Jamil, Finnur Freyr, Kristófer Acox, Frank Aron og Silja Úlfars ásamt leikmönnum meistaraflokks karla og kvenna deildarinnar.



Valsakademían í körfubolta.

Fyrirlestrar

Ásamt því var iðkendum boðið upp á mat og fyrirlestra frá Óla Stef, Heimi Hallgríms, Þorgrími Þráins, Elísu Viðars, Þorkeli, Hafrúnu Kristjáns og Óskari Bjarna.



Ólafur Stefánsson, fyrrum landsliðsmaður í handbolta, flutti fyrirlestur fyrir iðkendur.

Styrktaraðilar

Valsakademían var með frábæra styrktaraðila sem við viljum þakka innilega fyrir samstarfið. Þeir eru: MS, Lemon, Subway, Happy Hyrdate, Macron, Myllan, G3 merkingar, Rec Media

Allur ágóði Valsakademíunnar rann til barna- og unglingasviðs Vals.

Valgerður Marija Purusic íþróttafulltrúi Vals



Þorgrímur Þráinsson flutti fyrirlestur.



Evrópubikarmeistarar í handbolta kvenna 2025

Ljós. Baldur Þorgilsson







Allt á uppleið hjá yngri flokkunum

Emil Nönnu Sigurbjörnsson er 18 ára og leikur fótbolta með 2. flokki og meistaraflokki

Nám? Afrek, opin braut í Menntaskól-
anum í Kópavogi.

Framtíðarstarf? Atvinnumaður í fót-
bolta eða sjúkraþjálfari.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Bara enn þá
í boltanum.

Af hverju Valur? Uppeldisfélagið mitt
og besta félagið.

Uppeldisfélag í fótbolta? Valur.

**Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í
fótboltanum?** Mæta á eins marga leiki
og þau geta og hvetja mig alltaf áfram og
hærra.

**Hver er besti íþróttamaðurinn í fjöl-
skyldunni?** Verð að segja ég.

Af hverju fótbolta? Mjög einfalt,
skemmtilegasta íþróttin.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum?
Er stundum að vinna peninga af félögum
í körfu.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili?
Vera mikið í B-deild.

Stærsta stundin á þessu ári? Fara út
með meistaraflokknum.

Erfiðustu samherjarnir? Loki á sínum
degi getur verið leiðinlegt.

Erfiðustu mótherjarnir? Er ekki alveg
viss.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistara-
flokki kvenna hjá Val?** Elísa Viðars.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistara-
flokki karla hjá Val?** Adam Pálsson.

**Hvernig list þér á yngri flokkana hjá
Val?** Þetta er allt á uppleið hjá þeim.

Hverjir eru helstu styrkleikar þínir?
Vinnusemi, hraði og fótboltageta.

Draumur um atvinnumennsku? Það er
væntanlega að komast út að spila.

Landsliðsdraumar þínir? Komast á
fleiri æfingar og vinna sig inn í liðið
(U19 og U21)

Hvað einkennir góðan þjálfara? Sam-
skipti 1, 2 og 3.

Uppáhalds erlenda íþróttafélagið?
Manu.

**Nokkur orð um núverandi þjálfara-
teymi?** Eitt orð snillingar.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í

íþróttum og lífinu almennt? Bara að
vera „consistent“ í því sem þú ert að gera.

**Hvernig finnst þér að hægt sé að auka
jafnrétti kynja hjá Val?** Hafa sömu
standarda og karlamegin.

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

Valur gæti haft fræðslu um þessi mál.
**Eftirminnilegasti viðburður eða atvik
hjá Val á árinu að þínu mati?** Úrslita-
leikurinn í bikarkeppninni á Laugardals-
velli.

**Hvað getur Valur gert til að stuðla að
sem bestri líðan iðkenda?** Hvetja til
jákvæðs anda og skapa umhverfi þar sem
öllum líður vel og fá að njóta sín.

**Hvað getur Valur gert til að hlusta
betur á raddir og sjónarmið iðkenda
hjá félaginu?** Hafa skýra leið til að senda
inn athugasemdir.

Besta bíómynd? The Hangover.

Besta bók? Harry Potter.

Einkunnarorð/Mottó? Alltaf að gera sitt
besta.

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



Það getur verið ótrúlega gefandi að starfa innan íþróttafélags

Á aðalfundi Knattspyrnufélagsins Vals sem haldinn var 21. maí sl. var Hafrún Kristjánsdóttir kjörin formaður félagsins – fyrst kvenna frá stofnun Vals árið 1911. Hún byrjaði að æfa handbolta hjá Val 12 ára gömul og átti þar langan og farsælan feril en lagði skóna á hilluna 2008. Hafrún, sem er 45 ára, prófessor og deildarforseti íþróttufræðideildar Háskólans í Reykjavík, hefur verið virkur þátttakandi í stjórn félagsins um árabil. Hún sat í aðalstjórn Vals á árunum 2008–2016 og hefur verið í stjórn á ný frá árinu 2023. Hafrún var jafnframt varaformaður árin 2015–2016 og 2024.

Hafrún tekur við formennsku í Val af Herði Gunnarssyni sem látið hefur af störfum eftir farsælt og óeigingjarnt starf. Hörður hefur verið formaður Vals síðustu tvö árin og gegnt embættinu í sjö ár alls. Hafrún Kristjánsdóttir formaður Vals lét hafa eftir sér við það tilefni: „Það er mér mikill heiður að fá traustið til að leiða Val, fyrst kvenna – félag sem hefur gefið mér svo mikið síðan ég gekk inn í það tólf ára gömul. Valur hefur mótað mig sem manneskju og kennt mér gildi sem ég ber með mér í daglegu lífi. Ég tek við þessu hlutverki af auðmýkt og ábyrgðartilfinningu og mun leggja mig alla fram við að leiða félagið áfram með heildarhagsmunum þess að leiðarljósi. Ég hlakka til að takast á við þær áskoranir sem bíða okkar – saman ætlum við að efla Val enn frekar og styrkja stöðu félagsins sem burðarás í íslensku íþróttalífi.“

En hver er Hafrún Kristjánsdóttir sem fyrst kvenna situr í formannsstóli Vals, hvernig atvikaðist það að hún byrjaði að æfa íþróttir með Val 12 ára gömul og hvað hefur á daga hennar drifið? Það var auðsött mál að fá Hafrúnu að svara nokkrum spurningum fyrir Valsblaðið við þessi tímamót.

Fyrstu kynni af handboltanum í Val

„Ég byrjaði í Val vegna þess að mig langaði fyrst og fremst að æfa handbolta, en uppi í efra Breiðholti þar sem ég bjó var engin handboltastarfsemi. Leiknir var í rauninni mitt hverfisfélag en ég var Framari og ætlaði upphaflega að fara í Fram. Bróðir minn, sem er sex árum eldri og einnig Framari, talaði mig hins vegar inn á að fara í Val. Vinir hans, bekkjarfélaginn Dagur Sigurðsson og Óskar Bjarni Óskarsson, sem hann þekkti líka voru að þjálfra fimmta flokk þar, og hann vildi að ég færi til þeirra. Hann mútaði mér meira að segja með því að keyra mig á fyrstu tvær æfingarnar og síðan myndi ég taka strætó úr Breiðholti



Hafrún Kristjánsdóttir.

niður í Valsheimilið. Mér fannst það mjög gott tilboð. Frændi minn, Nonni, Jón Halldórsson, sem síðar varð formaður handknattleiksdeildarinnar, var líka að þjálfra sama flokk hjá drengjunum og hvatti mig jafnframt til að fara í Val.“

Hafrún segist muna eftir mörgum eftirminnilegum augnablikum úr yngri flokkunum. „Við fórum tvisvar á Partille Cup og það var afskaplega skemmtilegt. Liðsfélagar mínir í yngri flokkum í Val eru í dag mínar bestu vinkonur. Við æfðum í gamla Valsheimilinu og í Litla sal, og mér fannst allt þar bæði fint og flott. Ég hafði í rauninni undan engu að kvarta það var bara ótrúlega gaman að vera í Val, og ég er eiginlega uppalin þar. Foreldrar mínir hvöttu mig mikið áfram. Þau mættu ekki á allar æfingar, eins og víða er orðið algengara í dag, en þau komu á leiki, að minnsta kosti þá mikilvægustu. Foreldrar okkar stelpnanna sem æfðum saman í Val kynntust líka í gegnum starfið og eru enn vinir í dag. Þannig eignaðist ég ekki bara frábæran vinahóp heldur eignuðust mamma og pabbi einnig vini.“

Hvers vegna handbolti?

Hafrún segist hafa byrjað að æfa sund og var í sundi nokkur ár en handboltinn hafi þó fljótlega orðið fyrir valinu. „Ein ástæðan var eflaust sú að á þessum tíma vann karlalandsliðið B-keppnina 1989 og mér fannst handboltinn svo ótrúlega spennandi í kjölfarið. En af hverju ég valdi handbolta endanlega fram yfir fótbolta sem mér fannst líka mjög skemmtilegur veit ég ekki með vissu. Við bróðir minn spiluðum þó endalaust sokkahandbolta heima, og það hefur örugglega haft sitt að segja.“



Á Partille Cup í Svíþjóð 1993.

Stærsta stundin á íþróttuferlinum?

„Það er svo sem margt sem kemur upp í hugann, fyrsti landsleikurinn, fyrsti meistaraflokksleikurinn, fyrsti titillinn í meistaraflokki og eitthvað þannig. En ef ég á að nefna stærstu stundina á íþróttuferlinum, þá held ég að hún sé í rauninni sú þegar ég labbaði inn á æfingu inn í litla sal, 12 ára gömul. Þar voru stelpur sem urðu síðar mínar bestu vinkonur og munu verða það þar til að ég hrekk upphaf. Þar líka hófst þetta Valsbrólt mitt allt sem svo skilaði öllu sem ég nefndi að framan og á eftir að skila allskonar öðru skemmtilegu trúi ég. Þannig að ég held að það hljóti einfaldlega að vera stærsta stundin,“ segir Hafrún.

Helstu afrek í handboltanum?

„Það eru nokkrir titlar á skrá, ætli þeir séu ekki einhvers konar afrek, ég var svo held ég um tíma leikjahæsti leikmaður meistaraflokks kvenna í Val. Veit ekki hvað ég endaði í mörgum leikjum. Nokkur hundurð eru þeir. Svo eru líka vonbrigðin, því þau fylgja alltaf með í íþróttum. Við töpuðum bæði bikarúrslitaleik, einvígi um Íslandsmeistaratitil og svo undanúrslitum í Evrópubikarkeppni.“



Með góðum liðsfélögum úr handboltanum í Val. „Ég er ótrúlega stolt af því hvernig Valur hefur sinnt málum hvað kvennaboltinn varðar“.

Hvað situr eftir sem eftirminnilegast?

„Það er erfitt að segja, en líklega úrslitaeinvígið við ÍBV árið 2003 held ég. Það var svakalega vel fylgst með því einvígi, það vakti mikla athygli og var ótrúlega skemmtilegt þótt við hefðum tapað að lokum. Ætli það hafi ekki verið mestu vonbrigðin að tapa því einvígi ásamt undanúrslitum í Evrópubikar. Ég lít á mig sem mjög heppna hvað liðsfélaga varðar. Mikið af þeim stelpum sem ég spilaði með í yngri flokkunum í Val spilaði ég með líka í meistaraflokki. Svo bættust við frábærar stelpur á seinni stigum, stelpur sem eru í dag nánar vinkonur mínar. Ég gæti nefnt ótal margar sem komu til okkar í meistaraflokki en svona nokkur dæmi eru Hrafnhildur Skúladóttir, Drífa Skúladóttir, Dagný Skúladóttir, Guðrún Drífa Hólmgeirsdóttir, Íris Ásta Pétursdóttir og Ágústa Edda Björnsdóttir. Og það eru fleiri sem ég gæti auðveldlega bætt við.“

Eftirminnilegir þjálfarar

Hafrún segir að þjálfarnir hennar í yngri flokkunum hafi verið til fyrirmyndar. Fyrstu þjálfarnir hennar í 5. flokki voru Óskar Bjarni Óskarsson og Dagur Sigurðsson. „Þeir hafa unnið til verðlauna á Ólympíuleikum, þannig að ég segi stundum í gríni að þeir hafi fengið mig þegar þeir voru að byrja þjálfaraferilinn og þurft að takast á við mig og að eftir það hafi þeim allir vegir verið færir. Svo komu ekki síður góðir þjálfarar á eftir. Hanna Katrín Friðriksson, sem nú er atvinnumálaráðherra, þjálfaði mig. Boris Bjarni var þjálfari minn og ekki þarf að fjölyrða um gæði hans. Sonur hans, Mikhail þjálfaði okkur líka og undir honum vann liðið sinn fyrsta Íslandsmeistaratitil í yngri flokkum. Þá má nefna Karl Erlingsson sem kom inn í þjálfun líka. Þetta voru allt saman þjálfarar sem mótuðu mig sem leikmann. Í meistaraflokki tók svo við nýr kafli með fjölmörgum þjálfurum. Sá sem vann með okkur fyrsta titilinn var Ágúst Jóhannsson. Hann kom í Val árið 1999 minnir mig og við urðum bikarmeistarar árið 2000 undir hans stjórn. Núna, 25 árum síðar, er hann enn í félaginu og hefur raðað titlum inn fyrir Val. Gústi hefur verið ótrúlegur fengur fyrir félagið. Og ég held að Valur hafi líka verið fengur fyrir hann; þegar hann byrjaði að þjálfar okkur var Sigga, konan hans, í liðinu. Hún hætti fljótlega og í dag eiga þau þrjú börn sem öll eru í Val og Sigga starfar fyrir félagið. Ég man ekki lengur nákvæmlega hver réði Gústa á sínum tíma, en það var sannarlega góð ráðning,“ segir Hafrún.

Viðhorf til kvennaíþróttar þegar þú varst leikmaður?

„Ég hafði afskaplega gaman af boltaíþróttum þegar ég var krakki. Ég ólst upp í Efra-Breiðholtinu þar sem Leiknir bauð í rauninni ekki upp á fótbolta, handbolta eða körfubolta fyrir stelpur á mínum aldri. Við máttum æfa með strákunum. Það var einn vetur þar sem handbolti var sérstaklega í boði fyrir stelpur. Einhvern veginn þótti manni þetta bara eðlilegt. Það var eins og íþróttir væru einfaldlega fyrir strákana, og ég hugsaði aldrei um að það gæti verið ósanngjarnt. Þetta var bara veruleikinn. Úr varð að ég fór í Val en ekki í mitt hverfisfélag því það bauð ekki upp á neitt fyrir stelpur. Ég er svo sem ekki sú eina, því Leiknir var líka hverfisfélag nokkurra stelpna á svipuðum aldri og ég sem hafa gert það gott með Val, t.d. Elísabetar Gunnarsdóttur, Laufeyjar Ólafsdóttur og Kristínar Ýrar Bjarnadóttur.“

Ég man ekki sérstaklega eftir því að við stelpurnar í Val

höfum orðið fyrir einhverri mismunun. Man ekki eftir neinum sérstökum dæmum. Það er þó vel mögulegt að liðsfélagar mínir muni þetta öðruvísi. Ég veit til dæmis að í viðtali við mig í Valsblaðinu þegar ég hef verið svona 13–15 ára var ég að láta stjórnina heyra það og gagnrýna að mér fyndist halla á stelpurnar. Hvort sú gagnrýni átti rétt á sér veit ég ekki, en líklega hefur einhver munur verið til staðar eins og algengt var á þeim tíma.

Það breyttist þó fljótt. Ég man ekki nákvæmlega hvenær, en á einhverum tímapunkti þegar við vorum komnar upp í meistara-flokk fann maður skýrt að jafn vel var hugsað um okkur og strákana. Við gátum ekki séð neinn teljandi mun á því hvernig komið var fram við okkur og þá. Valur var í fararbroddi í kynja-jafnréttismálum og ég tel að félagið sé það enn í dag. Þetta var alls ekki svona hjá öllum félögum, langt því frá. Ég er ótrúlega stolt af því hvernig Valur hefur sinnt málum hvað kvennaboltann varðar. Ég efast um að nokkuð annað félag muni leika eftir það sem við höfum gert tvisvar sinnum, að vinna alla þrjá Íslands-meistararitlana í handbolta, fótbolta og körfubolta kvenna. Það tekur mig smá sárt að sjá að í sumum félögum virðist kvennaboltinn skipta ótrúlega litlu máli.

Þegar ég var lítil datt mér aldrei í hug að konur gætu orðið þekktar íþróttastjörnur í boltagreinum. Það voru svo fáar fyrirmyndir og maður leit fyrst og fremst upp til karlanna. En þó mín eigin upplifun hafi verið sú að ég hafi ekki fundið mikið fyrir kynjamisrétti í handboltanum hjá Val á þeim tíma sem ég man eftir, þá þýðir það auðvitað ekki að slíkt misrétti hafi ekki verið til staðar í íþróttum almennt. Það er svo sannarlega raunin.“

Áttir þú þér drauma um atvinnumennsku eða landsliðsferil í handbolta?

Hafrún segist ekki hafa haft drauma um atvinnumennsku í handbolta en segist hafa hugsað einu sinni alvarlega um að fara til Danmerkur, spila þar og stunda nám samhliða. Hún hætti við það og ákvað að vera áfram í Val en hún segist í raun hvergi hafa viljað vera annars staðar á ferlinum. „Mér bauðst nokkrum sinnum að fara í önnur félög á Íslandi og fékk samningstilboð sem voru töluvert betri en þau sem ég fékk í Val. En þegar á hólminn var komið þá hafði ég ekki neina löngun til þess að fara. Ég sá ekki að aukapeningurinn myndi breyta öllu í stóra samhenginu. Ég sé svo innilega ekki eftir því í dag að hafa aldrei skipt um lið peninganna vegna. Ég er stolt af því að hafa verið trú mínu félagi,“ segir Hafrún. Aftur á móti dreymdi hana um að komast í landsliðið og það rættist. Hún spilaði með landsliðinu í nokkur ár og segir að það hafi verið mjög skemmtilegur tími. Við komumst nokkrum sinnum í umspil fyrir Evrópu-keppni, en töpuðum alltaf úrslitaeinvígunum. Svo fóru hlutirnir að breytast hjá mér. Ég hætti að gefa kost á mér vegna þess að ég var komin í doktorsnám og vann á spítalanum, og það var erfitt að samræma landsliðsferil við slíka vinnu. Svo hætti ég bara að vera valin,“ segir Hafrún.

Liðsheildarpælingar í íþróttum

Í mörg ár hefur Hafrún haldið fyrirlestra um liðsheild og hún segir að liðsheild skipti gríðarlega miklu máli. Hún telur að allir sem hafi verið í íþróttum viti að það eru ekki endilega gæði einstakra leikmanna sem skipta mestu máli, heldur hversu vel þeir vinna saman. Liðið þurfi að passa saman, bæði hvað varðar styrkleika og veikleika innan íþróttarinnar og líka hvernig samskipti og persónuleikar spila saman. „Við höfum séð þetta mjög



Hafrún vann til margra verðlauna í handbolta með Val og fagnar hér með liðsfélögum sínum.

skýrt í íslenskum íþróttum, sérstaklega þegar karlalandsliðið í fótbolta náði þessum ótrúlegu árangri á EM og HM. Við vorum ekki með bestu leikmennina á pappír, en við vorum með ótrúlega gott lið. Það er einmitt kjarni þessa: að skapa hóp af leikmönnum sem geta unnið saman og eru tilbúnir að leggja eigið egó til hliðar fyrir árangur liðsins. Liðsheildin sem ég upplifði sjálf var yfirleitt mjög góð, þó auðvitað misjöfn eins og gengur. Oftast var þetta í mjög góðu jafnvægi. Og það var alltaf ótrúlega gaman hjá okkur; við gátum rifist, sættumst síðan og héldum áfram eins og góð lið gera. Ég held að það sé ein ástæðan fyrir því að mig langaði aldrei neitt sérstaklega að fara annað. Ég var í góðu liði, með góðu fólki, og það skipti mig mestu,“ segir Hafrún.

Deildarforseti við íþróttafræðideild Háskólans í Reykjavík (HR)

Hafrún segist ekki hafa planað að helga starfsferilinn íþróttum og að það hafi að mörgu leyti komið til fyrir tilviljum. „Mig langaði að læra sálfræði og gerði það. Á þeim tíma var enginn sálfræðingur sem starfaði mikið með íþróttamönnum eða íþróttaliðum, fyrir utan Jóhann Inga, og það var engin raunhæf leið til að sérhæfa sig í íþróttasálfræði á Íslandi. Þannig að ég lagði þá hugmynd svolítið til hliðar og hélt að þetta yrði líklega ekkert sem ég gæti gert að starfi. Svo fór ég í meistaranám í klínískri sálfræði. Á fyrsta degi mætti til mín prófessor Friðrik Jónsson heitinn og spurði hvort ég vildi ekki gera meistaraverkefni tengt íþróttasálfræði; hann væri með verkefni handa mér. Ég hoppaði á það, og líklega var þetta ein af þessum hversdagslegu stundum sem virðast lítilvægar þegar þær gerast, en hafa svo gífurlega mikil áhrif á allt sem á eftir kemur. Ég á Friðriki heitnum mikið að þakka. Meistaraverkefnið varð um íþróttasálfræði og síðan fór ég í doktorsnám í líf- og læknavísindum en hóf að starfa með íþróttaliðum og einstaklingum árið 2005 samhliða því,“ segir Hafrún og bætir við að samhliða hafi hún unnið á geðdeildinni sem hefðbundinn klínískur sálfræðingur. „Ég fór að vinna fyrir ÍSÍ árið 2009 og síðan hefur þetta allt saman þróast áfram stundum í gegnum tilviljanir frekar en einhverja meðvitaða stefnu hjá mér. Það komu alls konar tækifæri upp í hendurnar á mér sem tengdust íþróttum og íþróttasálfræði bæði hér- lendis og erlendis og ég greip þau af mikilli gleði þar sem ég hef

alltaf elskað íþróttir. Ég fékk tækifæri til að kenna íþróttasálfræði við Háskólann í Reykjavík. Svo var mér boðið hlutastarf og að lokum þróaðist það yfir í að ég varð deildarforseti íþróttasálfræðideildarinnar og prófessor þar. Nú er ég einnig yfirsálfræðingur Afreksmiðstöðvar Íslands. Það er nóg að gera. Á áhugaverðan hátt hefur þetta allt saman einfaldlega gerst, frekar en að ég hafi markvisst valið þessa leið,“ segir Hafrún.

Íþróttasálfræðideild Háskólans í Reykjavík (HR)

Hafrún segir ótrúlega margt að gerast íþróttasálfræðideildinni í HR, sem vinnur náið með íþróttahreyfingunni, bæði HSÍ og KSÍ, og fleiri sársamböndum og öðrum aðilum innan íþróttahreyfingarinnar. „Við erum að mennta íþróttasálfræðinga sem geta starfað innan íþróttahreyfingarinnar, fólk sem er fært um að sinna bæði íþróttauppleði og afrekssstarfi á besta mögulega hátt. Menntunin skiptir þar miklu máli. Við leggjum líka mikla áherslu á rannsóknir og að miðla þeirri þekkingu áfram á mannamáli. Það er kannski stærsta áskorunin: að skilja vísindin og útskýra þau þannig að þau gagnist þeim sem starfa á gólfinu; þjálfurum, stjórnendum, foreldrum og íþróttafólki. Til dæmis erum við með hlaðvörp þar sem við reynum að ræða íþróttasálfræði á mannamáli, og við höldum marga opna fyrirlestra,“ segir Hafrún.

Nýjasta verkefnið okkar á þessu sviði er „Konur og íþróttir“ sem snýst um að framleiða fjölda fræðslumyndbanda sem verða aðgengileg öllum, endurgjaldslaust. Fjallað er um ýmsa þætti sem snerta íþróttakonur sérstaklega til dæmis áhrif kynþroska-skeiðs á framfarir, hvort hormónastarfsemi geti tengst aukinni hættu á krossbandasliti, næringarþættir sem skipta konur sérstaklega máli og margt fleira. „Ég sé íþróttasálfræðideild HR sem lykilaðila í að styðja við íþróttauppleði og afrekssstarf á Íslandi. Við gerum það með því að mennta fagfólk, stunda rannsóknir og ekki síður miðla þekkingunni áfram þannig að hún nýtist. Ekki bara með því að birta greinar í erlendum fagtimaritum sem fáir á gólfinu lesa, heldur með því að þýða þessa þekkingu yfir á mannamál og koma henni til þeirra sem raunverulega vinna með íþróttafólkinu. Og svo tökum við líka virkan þátt í fjölbreyttu samstarfi þar sem við getum lagt okkar af mörkum með þekkingu, búnaði og rannsóknum til þess að efla íslenskt íþróttastarf,“ segir Hafrún.

Samstarf Háskólans í Reykjavík við Val

Mikil tengsl eru á milli íþróttasálfræðideildar HR og Vals. Fyrst má nefna að HR leigir íþróttaaðstöðu Vals til verklegar kennslu og starfsmenn íþróttasálfræðideildarinnar eru mikið niðri í Valsheimili. Margir starfsmenn Vals eru fyrirverandi nemendur deildarinnar og útskrifaðir úr HR, t.d. yfirþjálfararnir Anton Rúnarsson, Hallgrímur Heimisson og Ágúst Björgvinsson og einnig Valgerður Marija Purusic íþróttafulltrúi Vals. En Valur og HR eru nágrennar og Hafrúnu finnst það eðlilegasti hlutur í heimi að vinna náið saman.

„Ég held að saman getum við gert ótrúlega góða hluti, og þetta sé raunverulegt win-win fyrir báða aðila. Við höfum verið með alls konar lítil rannsóknarverkefni í samstarfi við Val, og sum þeirra eru nokkuð stór. Núna erum við til dæmis með verkefni sem snýr að svefni handknattleiksíðkenda. Yngri flokkar Vals í handbolta eru búnir að vera með svefnúr frá okkur þar sem við erum að skoða svefninn þeirra. Það er Jose Saavedra, prófessor í íþróttasálfræði hjá okkur, sem stýrir því verkefni. Við erum líka með sjálfbóðaliða. Ég verð sérstaklega að nefna Peter

O'Donoghue, prófessor í frammistöðugreiningu og einn virtasta sérfræðingur í heiminum á því sviði. Hann hefur í tvö eða þrjú ár greint meistaraflokk kvenna í fótbolta í sjálfbóðavinnu. Hann hefur í rauninni greint alla Bestu deild kvenna í tætlur, og ég held að ég geti alveg fullyrt að það séu eiginlega engir, eða allavega mjög fáir, sem vita meira um íslenskan kvennafótbolta en Peter. Hann hefur eytt ótrúlegum tíma í þetta,“ segir Hafrún og bætir við að Chris Curtis, íþróttanæringarfræðingur hjá Val, hafi aðeins komið að því að aðstoða afrekssfólk í Val og að hann hafi mjög mikla þekkingu á íþróttanæringasálfræði. „Og ég gæti haldið áfram að telja upp. Við sendum líka nemendur okkar í verknám til ákveðinna þjálfara í Val eða á skrifstofu félagsins,“ segir Hafrún.

Stjórnarseta í Val

„Það sem stendur upp úr er allt það góða fólk sem ég hef unnið með. Ég hef lært ofboðslega mikið af fólki sem ég hef setið með í stjórnun og ég ber ótrúlega mikla virðingu fyrir vinnunni sem sjálfbóðaliðar í þessu félagi leggja á sig. Þetta er eitthvað sem við, öll stuðningsfólk Vals og ekki síður leikmenn félagsins ættum að vera innilega þakklát fyrir. Valur stendur og fellur svoldið með þessu fólki. Formenn deilda, til dæmis, vinna ótrúlega óeigingjarnt starf. Þeir þurfa oft að taka erfiðar ákvarðanir, safna peningum og láta allt ganga upp með sínu fólki. Það er alls ekki alltaf auðvelt. Ég ber gífurlega mikla virðingu fyrir þessu fólki og fyrir því að það sé tilbúið að leggja svona mikið á sig. Svo er líka hópur fólks sem er ekki í stjórnun en vinnur ótrúlega óeigingjarnt starf bak við tjöldin. Þessi förnfýsi margra stendur sennilega hvað skýrast upp úr. Förnfýsi fyrir félagið,“ segir Hafrún og bætir við að í raun og veru sé það stór sigur að ná að reka félagið ár frá ári. „Margir halda að Valur sé með óþrjótandi fjármuni og við getum bara gert það sem okkur sýnist en það er ekki alveg þannig. Að láta þetta allt ganga upp, frá degi til dags eru eiginlega sigranir okkar sem vinnast aftur og aftur,“ segir Hafrún.

Hafrún er fyrsta konan sem gegnir formennsku í aðalstjórn Vals

Hafrúnu finnst mjög jákvætt og skipta miklu máli að konur séu í stjórnun, ekki bara í aðalstjórnun heldur líka í stjórnun deilda. Þótt kynjahlutfallið skipti töluverðu máli þá skipti líka máli að þeir sem komi að starfinu sé fjölbreyttur hópur, fólk með ólíkan bakgrunn, á ólíkum aldri og með mismunandi reynslu. Þannig fæst breiðasta skírskotunin og Hafrún trúir að það skipti máli.

„Ég þældi svo sem ekkert sérstaklega í því að ég væri fyrsta konan sem gegndi þessu starfi. Auðvitað vissi ég það og ég er stolt af því, en ég hugsaði ekkert mjög mikið um það þegar ég var kjörin, ég bara einhvernvegn fór að þæla í þeim verkefnum sem voru framundan. Og það er rétt að innan Vals eru konur í lykilstöðum: framkvæmdastjóri, formaður, formaður handbolta-deildar og BUS, íþróttafulltrúinn er kona og Arna Grímsdóttir sem er ritari aðalstjórnar. Ég held að þetta sýni tvennt. Annars vegar að Valur hefur lengi verið í fararbroddi í íslenskum íþróttum þegar kemur að kynjajafnrétti. Hins vegar að samfélagið sjálft er að breytast það eru konur í mörgum áhrifa-stöðum í þjóðfélaginu, eins og forsætisráðherra, borgarstjóri og fleiri. Við erum í raun bara í takt við samfélagið og að einhverju leyti trú okkar eigin gildum,“ segir Hafrún.

Hvaða mál eru efst á baugi núna hjá aðalstjórn Vals?

Hafrún visar í ársskýrslu aðalstjórnar um helstu verkefni félagsins en bendir á mikið samtal við Reykjavíkurborg varðandi rekstur og viðhald fasteigna á Valssvæðinu, bæði þær fasteignir sem eru til staðar núna en einnig um framtíðaruppbyggingu á Hlíðarenda, meðal annars mögulegt nýtt fjölnota íþróttahús. Sú vinna sé í fullum gangi. Starfsemin í heild standi yfir allan ársins hring, nánast alla daga ársins. Þannig að það er heldur betur nóg um að vera „Þá höfum við einnig verið að skoða hvernig við viljum skipuleggja félagið til framtíðar og munum halda þeirri vinnu áfram eftir áramót. Við stefnum einnig á að halda fund eftir áramót þar sem Valsfólk er kallað til skrafs og ráðagerða. Svo erum við að skipuleggja Þorablótið, sem haldið verður þann 31. janúar. Tveir meðlimir aðalstjórnar, Arna og Hildur, bera hitann og þungann af því, og það er gífurleg vinna að koma slíku giggi saman. Ég vil hvetja alla Valsmenn og -meyjar til að mæta og taka einhvern með sér, því þetta er bæði mikilvæg fjáröflun en kannski ekki síður mikilvægur liður í félagslífi Vals. Það er gaman þegar við Valsmenn skemmtum okkur fallega saman,“ segir Hafrún.

Hvernig sérðu fyrir þér að Valur þróist sem íþróttafélag á næstu árum?

„Það er gífurleg uppbygging á Valssvæðinu. Það er verið að byggja stórar blokkir í nýja Valshverfinu og til ársins 2050 eru ýmis áform um byggingar í pósthúsum 105, 101 og 102. Við áætluðum að iðkendur í barna- og unglingastarfi Vals geti tvöfaldað á næstu 20 til 30 árum. Félagið verður því ef spár ganga eftir töluvert stærra en það er í dag. Það er mjög ánægjulegt, en setur okkur líka í ákveðinn lúxusvanda: Hvar eigum við að koma öllum þessum börnum fyrir? Við þurfum að huga að framtíðaruppbyggingu félagsins og aðstöðu þess, svo við getum sinnt öllum þeim börnum sem vilja koma til okkar. Og eins og flestir vita er íþróttastarf eitt það allra besta forvarnarstarf sem hægt er að vinna.

Ég vona að Valur haldi áfram að þróast sem íþróttafélag sem sinnir börnum og unglingum af framúrskarandi fagmennsku þar sem stuðst er við bestu vitneskju um íþróttaupplifð. Að áherslan sé á að ala upp flotta einstaklinga og að mögulegir sigrar séu afleiðing þess, en ekki markmið í sjálfum sér. Ég óska þess að öll börn fái sambærilega upplifun, ánægju og jákvæða reynslu úr starfinu eins og ég fékk, og sem ég veit að svo margir aðrir hafa fengið. Ef okkur tekst það, þá erum við frábært íþróttafélag.

Afreksstarfið á síðan að ganga hönd í hönd með þessu. Afreksstarfið verður að vera sjálfbært. Það er númer eitt, tvö og þrjú. Við getum ekki rekið afreksstarf á þann hátt að það skaði framtíð Vals eða gangi á barna- og unglingastarfið. Og það hefur sem betur fer ekki gerst og það má ekki gerast. Auðvitað viljum við ná framúrskarandi árangri, og það verður alltaf stefnan, en ekki á kostnað framtíðarinnar eða barna og unglingastarfsins.

Ég vona að félagsstarfið haldi áfram að blómstra, eins og það hefur gert. Kvinnakvöldin verða sífellt stærri og skemmtilegri. Þorablótið hefur tekist mjög vel núna tvö ár í röð og vonandi verða Þorablót Vals, kvenna- og karlakvöld kvöld sem allir Valsmenn hlakka til að mæta á ár eftir ár. Ég vona líka að Valur verði félag þar sem félagsmenn standa saman og með liðunum okkar í súru og sætu.

Síðan vona ég að Valsmenn skili sér inn í sjálfbærliðastarf félagsins. Innan íþróttahreyfingarinnar, ekki bara hjá Val, eru



Hafrún fagnar sigri gegn Stjörnunni með liðsfélögum sínum.

áhyggjur um að færri og færri leikmenn skili sér til baka eftir ferilinn og vilji gefa til baka sem sjálfbærliðar. Foreldrar virðast líka staldra skemur við í starfinu. En ef við erum ekki með her af sjálfbærliðum, þá gengur félagið ekki upp. Það er lykilatriði sem við verðum að hafa í huga.

Valur hefur alla burði til þess að vera frábært íþróttafélag þar sem pláss er fyrir fólk á öllum aldri, í raun frá vöggu til grafar. Ég vona að Valur verði lykilþáttur í lífi sem flestra sem hafa tengsl við félagið um langa framtíð.“

Erfiðasta stundin?

„Það sem hefur verið ánægjulegast og best við íþróttirnar er fólkið: liðsfélagarnir, vinirnir og vinkonurnar sem ég hef kynnst, fólk sem ég hef gengið í gegnum allskonar með. Sigur og tap á veltinum skipta langtum minna máli þegar lítið er til baka og ég lenti ekki í erfiðum meiðslum. Það má kannski segja að það erfiðasta sem ég hef upplifað í tengslum við íþróttirnar var þegar Stebbi Karls góðvinur minn sem allir Valsmenn þekktu, lést árið 2021. Það var mikill harmdauði og setti einhvern veginn allt í annað samhengi. Það endurskilgreindi hvað er erfitt og hvað skiptir máli og eiginlega endurskilgreindi bara ansi margt,“ segir Hafrún djúpt hugsi og bætir við að 45 ára Hafrún myndi ekki segja að einhver töp eða hefðandi mótlæti í íþróttum hafi verið eitthvað sérstaklega erfitt, hún segir að það sé bara hluti af leiknum. „Ég er þó ekki viss um að 23 ára Hafrún hefði verið sammála 45 ára útgáfunni af mér,“ segir hún spök.



Hafrún segist hafa eignast marga af sínu bestu vinum í gegnum handboltann Val.



Skilaboð til allra Valsmanna

„Valur, eins og önnur íþróttafélög, stendur og fellur með sjálfbóðaliðum. Það er pláss fyrir alla í starfinu og ég hvet alla til að leggja sitt af mörkum. Það getur verið ótrúlega gefandi að starfa innan íþróttafélags. Sérstaklega vil ég hvetja fyrrverandi leikmenn til að koma til baka, gerast sjálfbóðaliðar og gefa til baka til félagsins sem gaf ykkur tækifæri til að stunda ykkar íþrótt, hvort sem það var sem börn, unglingar eða meistaraflokksleikmenn. Við tókum, og svo gefum við til baka. Þannig höldum við partýinu gangandi. Það er líka hægt að leggja sitt af mörkum með því að mæta á leiki, mæta á þorrablót, softball-mót, Retro Stefson tónleika, herra- og kvennakvöld og svo framvegis. Allt þetta hjálpar til við að gera Val að því félagi sem Valur á að vera. Og kannski síðast en ekki síst: *Stöndum* saman og berum virðingu fyrir hvort öðru,“ segir Hafrún að lokum. Valsblaðið þakkar Hafrúnu fyrir hressilegt og upplýsandi viðtal og óskar henni velfarnaðar í starfi formanns aðalstjórnar Vals.

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Aðalsteinn Rúnar Óttarsson

Alexander Örn Júlísson

Anthony Karl Gregory

Ágúst Björgvinsson

Árni Pétur Jónsson

Ásdís Þóra Ágústsdóttir

Baldur Þorgilsson

Baldur Þórólfsson

Birgir Örn Friðjónsson

Bjarni Sigurðsson

Björn Bragason

Björn Ingi Sverrisson

Björn Steinar Jónsson

Björn Úlfjótsson

Böðvar Bergsson

Dagur Sigurðsson

Egill Gauti Ingvarsson

Einar Óli Þorvarðarson

Eypór Guðjónsson

Friðrik Sophusson

Geirarður Geirarðsson

Gísli Arnar Gunnarsson

Gísli Níelsson

Gísli Óskarsson

Grímur Atlason

Guðlaugur Ottesen Karlsson

Guðmundur Frímannsson

Guðmundur Þorbjörnsson



Parki
INTERIORS

Parket

Parki býður hágæða gólfefni frá þekktum alþjóðlegum birgjum.

Gríðarlegt úrval af viðarparketi ásamt vatnspolnu harðparketi og vínyparketi má finna í sýningarsal okkar á **Dalvegi 10-14**.

Komdu við og ræddu við sérfræðinga Parka og fáðu faglega ráðgjöf.



Parki
INTERIORS

Dalvegi 10-14
201 Kópavogi
595 0570



Finndu okkur á **Instagram!**
[instagram.com/parkiinteriors](https://www.instagram.com/parkiinteriors)

www.parki.is



Kvennakvöld Vals að festa sig í sessi

Hið stórskemmtilega Kvennakvöld Vals fór fram föstudagskvöldið 10. október að Hlíðarenda. Þar áttu Valskonur saman frábæra kvöldstund. Anna Steinson var veislustjóri kvöldsins. Í boði var ljúffengt smáréttahlaðborð og veglegt happdrætti. Daníel Ágúst tók lagið með sígildri blöndu af Nýdönsk og GusGus. Kvöldið endaði á dansgólfinu en DJ Sóley hélt uppi góðri stemningu. Kvennakvöldið er svo sannarlega að festa sig í sessi sem fastur og mikilvægur liður í félagsstarfinu. Baldur Þorgilsson fangaði stemninguna með myndum á sem segja meira ein 1000 orð.







Meistaraflokkur Vals í knattspyrnu kvenna 2025 fyrir Evrópuleikinn úti gegn Inter Milan. Neðri röð frá vinstri: Esther Júlía Gustavsdóttir, Kolbrá Una Kristinsdóttir, Nadía Atladóttir, Bryndís Eiríksdóttir, Lillý Rut Hlynisdóttir, Guðrún Elísabet Björgvinsdóttir, Helena Ósk Hálfánardóttir, Jasmin Erla Ingadóttir, Sóley Edda Ingadóttir og 2 hótélstarfsmenn. Efri röð frá vinstri: Helgi Freyr Þorsteinsson, Sigurður B. Sigurðsson, Anna Sóley Jensdóttir, Jóhann Emil Eliasson, Tinna Brá Magnúsdóttir, Anna Rakel Pétursdóttir, Natasha Moraa Anasi, Berglind Rós Ágústsdóttir, Jordyn Rhodes, hótél starfsmaður, Fanndís Friðriksdóttir, Elísa Viðarsdóttir, Málfríður Anna Eiríksdóttir, Arnfríður Auður Arnarsdóttir, Ragnheiður Þórunn Jónsdóttir, Matthías Guðmundsson aðstoðarþjálfari, Hallgrímur Heimisson, Daniel Hjaltalín, Jónas Breki Kristinsson og Hafsteinn Örn Guðjónsson. Á myndina vantar Jóhönnu Gunnlaugsdóttir framkvæmdastjóra Vals og fararstjóra ferðarinnar og Mariu Hjaltalín liðsstjóra liðsins sem voru farnar að undirbúa fyrir leik liðsins gegn FC Internazionale Milano (Inter Milan).

Hornsteinninn í framtíðarsýn að Valur þrói sína eigin leikmenn

Ársskýrsla knattspyrnudeildar Vals 2025

Skipan stjórnar knattspyrnudeildar Vals 2025

Björn Steinar Jónsson – formaður
Styrmir Þór Bragason – varaformaður og formaður meistaraflokksráðs kvenna

Breki Logason – formaður meistara-flokksráðs karla

Kristinn Ingi Lárusson – meðstjórnandi
Ólafur Thors – meðstjórnandi
Baldur Þórólfsson – meðstjórnandi
Hilmar Þorsteinn Hilmarsson – meðstjórnandi

Starf stjórnar – stefna, innviðir og framtíðarsýn

Á árinu 2025 hefur stjórn knattspyrnudeildar Vals unnið markvisst að því að styrkja innviði deildarinnar, samræma

stefnu og skapa sameiginlega framtíðarsýn fyrir alla okkar starfsemi. Verkefnið hefur fyrst og fremst verið að koma knattspyrnudeildinni á þann stað að rekstur hennar sé heilbrigður og sjálfbær á sama tíma og við höfum unnið að því að lyfta umgjörðinni í kringum liðin okkar á hærra plan.

Eitt af fyrstu verkum stjórnar var að ráða Arnór Smáráson fyrrverandi leikmann okkar til félagsins. Hann leiddi undirbúning og framkvæmd stefnumótunarvinnu með ráðgjafarfyritækinu Goalunit, sem lagði grunn að þeirri heildstæðu framtíðarsýn sem við höfum kynnt og mótar allt starf knattspyrnudeildarinnar. Þessi vinna markaði tímamót í faglegum vinnubrögðum félagsins og setti fram skýran ramma um leikstíl, leikmannastefnu, þjálfunarferla og þá menningu sem við viljum að sé ríkjandi í Val.

Um mitt ár tilkynnti Arnór okkur að hann hefði tekið ákvörðun um að flytja til Svíþjóðar og við tókum okkur tíma í að finna réttan aðila í starfið. Við teljum okkur hafa stigið enn stærra skref með ráðningu Gareth Owen nú í haust sem tæknilegs ráðgjafa knattspyrnudeildar. Með því var tryggt að áfram væri byggt ofan á þá stefnu sem nú hefur verið innleidd í öllu starfi deildarinnar.

Stjórnin hefur jafnframt lagt áherslu á að tengja starf yngri flokka markvisst við meistaraflokkana, með það að markmiði að leikmenn úr yngri flokkum hafi raunhæfan farveg upp í meistaraflokka okkar. Þetta er hornsteinninn í nýrri stefnu félagsins: að Valur þrói sína eigin leikmenn, í umhverfi sem byggir á gæðum, agaðri þjálfun og sameiginlegri ábyrgð.



Meistaraflokkur Vals í knattspyrnu karla 2025. Aftasta röð frá vinstri: Þórður Sveinn Einarsson, Lúkas Logi Heimisson, Marius Lundemo, Kristján Oddur Kristjánsson, Andi Hoti, Bjarni Mark Antonsson, Aron Jóhannsson, Sigurður Egill Lárusson, Patrick Pedersen, Örn Erlingsson búningastjóri og Einar Óli Þorvarðarson sjúkrapjálfi. Miðröð frá vinstri: Jóhann Emil Eliasson styrktarpjálfi, Baldvin Orri Friðriksson, leikgreinandi, Srdjan Túfa Tufegdzic þjálfari, Haukur Páll Sigurðsson aðstoðarpjálfi, Birkir Heimisson, Birkir Jakob Jónsson, Jakob Frans Pálsson, Orri Sigurður Ómarsson, Hörður Gunnarsson, Markus Nakkim, Albin Skoglund, Kjartan Sturluson markvarðarpjálfi, Halldór Eypórsson búningastjóri og Aron Óskar Þorleifsson, sjúkrapjálfi. Fremsta röð frá vinstri: Jónatan Ingi Jónsson, Tryggvi Hrafn Haraldsson, Fredrick Schram, Stefán Þór Ágústsson, Hólmar Örn Eyjólfsson, Ögmundur Kristinsson, Sigurður Sveinn Jóhannsson, Kristinn Freyr Sigurðsson og Adam Ægir Pálsson. Ljósmynd Hilmar Hilmarsson.

Helstu áherslur nýrrar stefnu

Valur er brautryðjandi í íslenskum fót-bolta. Félagið fylgir ekki straumum ann-arra heldur mótar sína eigin leið, byggða á hugrekki, fagmennsku og gagnadrifinni ákvarðanatöku.

1. Langtímahugsun fram yfir skammtímaárangur.

Við horfum á frammistöðu, þróun, aga og samræmi við okkar stefnu – ekki einungis úrslit einstakra leikja.

2. Aðlaðandi, tæknilegur og áræðinn leikstíll.

Við viljum að leikstíll okkar byggi á mikilli pressu, háum varnarlinum og hugrekki til að stjórna leikjum á öllum völlum.

3. Skýr leikmannastefna og skipu-löð þróun.

Áhersla okkar er á ungt, metnaðar-fullt leikmannaval, litla og hnitmið-aða hópastærð, og langtímasamninga sem stuðla að stöðugleika og mögu-leika á sölu. Ungir leikmenn fá raun-verulegt pláss og ábyrgð í Val.

4. Þjálfun byggð á vísindum og aga.

Við viljum að vinnubrögð okkar og þjálfunarferli séu mælanleg, mark-viss og miði að því að þróa og bæta leikmenn okkar.

5. Sterk menning og sameiginleg ábyrgð.

Við tölum um frammistöðu, ekki úrslit. Við styðjum hvert annað, lærum af mistökum og göngum fram af virðingu hvert fyrir öðru.

Ný stefna knattspyrnudeildar var kynnt á opnum félagsfundi síðla hausts.

Meistaraflokkur kvenna – tímabilið 2025

Meistaraflokkur kvenna lék 38 leiki á árinu. Niðurstaðan var: 17 sigrar, 5 jafn-tefli og 16 töp. Liðið skoraði 75 mörk og fékk á sig 58. Liðið hóf tímabilið sem meistari meistaranna með góðum sigri á Breiðablik.



Byrjunarlið Vals gegn Internazionale Milano (Inter Milan): Neðri röð frá vinstri: Fanndis Friðriksdóttir, Kolbrá Una Kristinsdóttir, Tinna Brá Magnúsdóttir, Lillý Rut Hlynisdóttir og Jasmin Erla Ingadóttir. Efri röð frá vinstri: Elísa Viðarsdóttir, Berglind Rós Ágústsdóttir, Ragnheiður Þórunn Jónsdóttir, Málfríður Anna Eiríksdóttir, Jordyn Rhodes og Bryndís Eiríksdóttir.



Patrick Pedersen og Jeppe bróðir hans sem leikur með Vestrá á Ísafirði og börn Patrick's.

Deild og úrslitakeppni:

Eftir 18 umferðir í Bestu deild kvenna var liðið í 4. sæti, en endaði í 6. sæti eftir úrslitakeppni.

Evrópukeppni:

Valur mætti Braga (Portúgal) og Inter Milan. Þrátt fyrir að úrslitin hafi ekki fallið með okkur bar liðið sig vel gegn sterkum atvinnumannaliðum og frammi- staðan var metnaðarfull og okkar konum til mikils sóma.

Mjólkurbikarinn:

Valur tapaði í dramatískum undanúrslita- leik gegn FH á 119. mínútu. Liðið sýndi þó mikinn karakter og baráttu en úrslitin dattu ekki okkar megin.



Fanndís Friðriksdóttir og Patrick Pedersen bestu leikmenn tímabilsins að mati þjálfara og stjórna: Ljósm. Jón Gautur Hannesson.

Christopher Brazell nýr aðstoðarþjálfari meistaraflokks karla

Knattspyrnufélagið Valur hefur ráðið Christopher Brazell sem nýjan aðstoðar- þjálfara meistaraflokks karla. Chris kemur inn í þjálfarateymið með verulega reynslu, sérþekkingu og hæfni sem mun styrkja liðið til framtíðar. Chris hefur þegar haft umtalsverð áhrif innan félagsins frá því hann kom til okkar í janúar á þessu ári. Á skömmum tíma hefur hann skapað sér orðspor innan Vals sem faglegur, metn- aðarfullur og framsækinn þjálfari sem leggur mikla áherslu á þróun leikmanna og gæði í allri þjálfun úti á vellinum.

Chris, 33 ára, hefur lokið UEFA Pro Licence þjálfaraþáttu hjá enska knatt- spyrnusambandinu og er einn yngsti þjálfarinn til að fá þá gráðu. Hann býr yfir fjölbreyttri reynslu úr þjálfun og þróun leik- manna; hefur verið aðalþjálfari, aðstoðar- þjálfari og yfirmaður unglíngastarfs hjá Gróttu, auk þess sem hann hefur gegnt fjölmörgum hlutverkum hjá Norwich City á Eng- landi. Þá hefur Chris einnig starfað hjá stórliðum á borð við FC Köln og Borussia Dortmund í Þýskalandi í tengslum við þróunarverkefni.

„Við erum mjög ánægð með að fá Chris inn í teymið hjá meistaraflokki karla. Frá því hann kom til félagsins á síðasta tímabili hafa leikmenn, þjálfarar og lykilaðilar í kringum liðið séð þau gæði sem hann býr yfir. Hann hefur sýnt seiglu og auðmýkt í erfiðum aðstæðum – eiginleikar sem skipta öllu máli í vegferð hvers þjálfara. Þjálfunarhæfni hans, ástríða fyrir leiknum og jákvætt viðmót munu nýtast bæði leikmönnum og þjálfurum félagsins. Ráðning hans undirstrikar áherslur okkar á skýrum leikstíl, gæðum í þjálfun og markvissri leikmannapróun – jafnt hjá reynslumiklum leikmönnum sem og yngri,“ segir Gareth Owen, tæknilegur ráðgjafi Vals.



Tekið af Valur fótballti á facebook.





Sigurður Egill Lárusson var heiðraður á lokahófi knattspynudeildar í fyrir stórkostlegt framlag sitt til félagsins. Sigurður Egill Lárusson er leikjahæsti leikmaðurur í knattspyrnu með Val í efstu deild karla, alls 260 leikir. Hann lék auk þess 18 leiki í efstu deild með Víkingi. Þess má geta að Dóra María Lárusdóttir systir hans er leikjahæsta knattspyrnukona með Val í efstu deild með 269 leiki en hún lék allan sinn feril með Val.

Breytingar í þjálfarateymi:

Kristján Guðmundsson lét af störfum sem aðalþjálfari á tímabilinu og Hallgrímur Heimisson gekk til liðs við teymið sem aðstoðarmaður Matthíasar Guðmundssonar.

Meistaraflokkur karla — tímabilið 2025

Valur lék 46 leiki á árinu. Niðurstaðan var: 27 sigrar, 9 jafntefli og 10 töl.

Liðið skoraði 106 mörk og fékk á sig 65.

Besta deild karla:

Valur endaði í 2. sæti eftir fínt tímabil og tryggði sér því Evrópusæti. Þrátt fyrir góða spretti á tímabilinu vorum við 12 stigum á eftir Víkingum sem voru verðskuldaðir sigurvegarar tímabilsins.

Evrópukeppni:

Liðið vann Flora Tallinn 3-0 heima (5-1 samanlagt), en féll síðan úr leik gegn Kauno Žalgiris eftir jafntefli úti og 1-2 tap heima. Framfaraskref voru þó augljós í Evrópu og eitthvað sem við munum byggja ofan á á komandi tímabili.



Patrick Pedersen sló sumarið 2025 markamet Tryggva Guðmundssonar (131 mark) í efstu deild og varð þar með markahæsti leikmaðurur í sögu Íslands mótsins með 134 mörk. Þetta er einstakur áfangi. Tveir aðrir Valsarar eru meðal 10 markahæstu leikmanna í efstu deild, þ.e. Ingi Björn Albertsson (nr. 3 með 126 mörk) og Hermann Gunnarsson (nr. 7 með 95 mörk).

Mjólkurbíkarinn:

Valur komst í úrslitaleikinn í fyrsta sinn í níu ár en tapaði þar 0-1 gegn Vestra. Það þarf ekkert að ræða þau vonbrigði frekar.

Þjálfarateymi og breytingar:

Eftir tímabilið var ákveðið að endurskipuleggja teymið. Srdjan Tufegdzic lét af störfum sem aðalþjálfari, ásamt Hauki Páli Sigurðssyni, Kjartani Sturlusyni og Jóhanni Emil Eliassyni.



Hermann Hreiðarsson er nýr aðalþjálfari meistaraflokks karla í knattspyrnu.



Meistaraflokkur karla í keppnisferð í Kaunas í Litáen.

Mikil vinna hefur farið í að setja saman nýtt teymi út frá þeirri stefnu sem við höfum markað okkur en það verður undir forystu Hermanns Hreiðarssonar og Christopher Brazell sem hefur verið að þjálfa hjá okkur í Val.

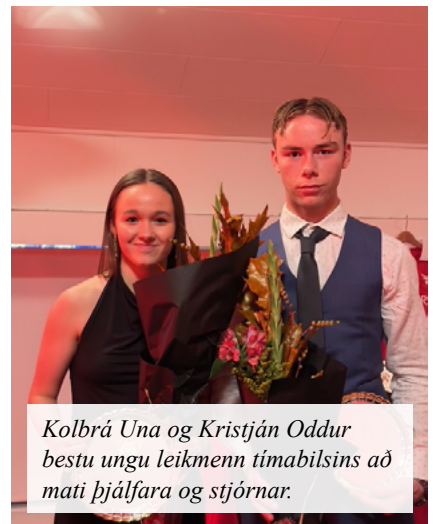
Heiðranir og viðurkenningar

Patrick Pedersen – markamet í efstu deild:

Á árinu 2025 sló Patrick markametið í efstu deild og varð markahæsti leikmaðurur í sögu Íslandsmótsins. Þetta er einstakur áfangi fyrir leikmanninn og félagið allt.

Leikmenn sem kvöddu félagið:

Nokkrir leikmenn sem lagt hafa mikið af mörkum á undanförunum árum kvöddu



Kolbrá Una og Kristján Oddur bestu ungu leikmenn tímabilsins að mati þjálfara og stjórna.

félagið. Þeim eru færðar innilegar þakkir fyrir störf sín fyrir Val í gegnum árin.

Þakkir og framtíðarsýn

Stjórn knattspyrnudeildar Vals þakkar öllum sem komið hafa að starfinu á árinu 2025 – sjálfboðaliðum, þjálfurum, leikmönnum, starfsfólki, aðalstjórn og öðrum deildum félagsins.

Sérstakar þakkir fá styrktaraðilar, samstarfsaðilar og stuðningsmenn Vals, sem mynda þann grunn sem allt starfið hvílir á.

Við í stjórn Knattspyrnudeildar erum klárir í það verkefni að byggja enn frekar upp faglegt, metnaðarfullt og sjálfbært umhverfi í fótboltanum – þar sem stefna, menning og frammistaða vinna saman að því að tryggja félaginu áfram forystu í íslenskum fótbolta. Við viljum fjölga uppöldum leikmönnum í meistara-flokkum karla og kvenna á sama tíma og liðin okkar eiga að vera í fremstu röð. Það gerum við með öflugra starfi og fagmennsku þegar kemur að umgjörðinni í kringum liðin okkar.

*Björn Steinar Jónsson formaður
knattspyrnudeildar Vals*

Uppskeruhátíð knattspyrnudeildar Vals 2024–2025

8. flokkur kvenna

Aðalþjálfari: Soffía Ámundadóttir.

Aðstoðarþjálfarar: Sunna, Helga, Hekla, Líska, Særún. **Iðkendafjöldi:** 45

Helstu markmið flokksins fyrir tímabilið var að hafa gaman og gleðjast. Við erum að vinna með að kynnst Hlíðar-enda, boltanum og læra að verða Valsari. Það tókst mjög vel og stelpurnar eru



8. flokkur kvenna.



8. flokkur karla..

farnar að þekkja Valslögin og umhverfi sitt. Einkenni flokksins eru dugnaður, skemmtilegar, áhugi og metnaður. Flokkurinn tók þátt í Krónumóti HK, Cheerios móti Víkings, Síamóti Breiðabliks og Hamingjumóti í Víkinni. Við gerðum margt saman félagslega: sund, jólaæfing og jólastund, bangsaæfing,

öskudagsæfing, búningaæfing, Hallo-ween æfing og blöðruæfing.

8. flokkur karla

Aðalþjálfari: Kristján Arnar Ingason.

Aðstoðarþjálfarar: Sölvi, Ægir, Mikael, Böðvar, Alexander, Elísabet, Hafdís. **Iðkendafjöldi:** 40

Markmiðið var að læra undirstöður knattspyrnu, skapa knattspyrnuáhuga, skapa Valsara og hafa gaman. Fótbolta-tímabilið 2024–25 gekk mjög vel. Rúmlega 40 strákar æfðu fótbolta með okkur og er óhætt að segja að þeir hafi allir bætt sig á milli ára. Sterk liðsheilid einkennir hópinn: Allir tilbúnir að hjálpast að og standa saman í gegnum súrt og sætt. Gleði og gaman voru aldrei langt undan á æfingum, mikið hlegið og mikið stuð. Eins og allir alvöru hópar lentum við í áskorunum en þeir kláruðu það með stæl. Tókum þátt í Hamingjumóti Víkings, Krónumóti HK, Þorramóti Fjölnis, Fylkismótinu og Norðurálmótinu. Strákarnir voru mjög duglegir að mæta á æfingar og gengu mótin frábærlega. Þetta var virkilega skemmtilegt fótboltaár og framtíðin björt.

Skemmtilegt hefð hjá meistaraflokki karla

Leikmenn meistaraflokks karla minnst Jóns Karels Kristbjörnssonar fyrrverandi leikmanns Vals venju samkvæmt fyrsta leik á Íslandsmótiinu. Jón Karel varði mark Vals þegar liðið varð Íslandsmeistari í fyrsta sinn árið 1930. Í úrslitaleiknum um Íslandsmeistaratitilinn gegn KR þann 13. júní 1933 hlaut Jón Karel alvarleg innvortis meiðsli eftir samstuð við andstæðing. Hann lést fjórum dögum síðar, 17. júní 1933, af völdum lífhimnubólgu. Það er hefð að hittast fyrir fyrsta leik í Íslandsmóti og minnst Jóns. Guðni Bergsson fyrrum leikmaður Vals hélt tölu og yngsti leikmaður liðsins Kristján Oddur Kristjánsson lagði blóm að leiði Jóns Karels.





Símamótið 2025. 8., 7., 6. og 5. flokkur kvenna hjá Völ tóku þátt í stórskemmtilegu Símamóti – og öll liðin stóðu sig frábærlega. Lið 1 hjá 6. flokki kvenna gerði sér lítið fyrir og vann til gullverðlauna á Símamótinu. Lið 2 vann líka til verðlauna í 6. flokki. Hér má sjá sigurlið Vals í 6. flokki. Röskva Rún Rúnarsdóttir, Una Tryggvadóttir, Andrea Tómasdóttir, Lára Björg Jónsdóttir, Margrét Halla Ásgeirsdóttir og Elva Ingimundardóttir.

7. flokkur kvenna

Aðalþjálfari: Rafn Haraldur Rafnsson. Aðstoðarþjálfarar: Ásdís, Diljá, Særún, Ágústa, Þórolfur. Iðkenda-fjöldi: 40

Markmiðið er að læra góð gildi, skapa knattspyrnuáhuga, skapa Valsara og verða betri í fótbolta. Fótboltatímabilið gekk frábærlega. Tæplega 40 stelpur æfðu fótbolta með okkur og er óhætt að segja að þær hafi allar bætt sig á milli ára. Sterk liðsheild einkennir hópinn. Allar tilbúnar að hjálpast að og standa saman í gegnum súrt og sætt. Gleði og gaman voru aldrei langt undan á æfingum, mikið hlegið og mikið stuð. Seigla. Eins og allir alvöru hópar lentum við í áskorunum. Allar standa stelpurnar sterkar eftir þá reynslu. Tókum þátt í bakaraméistaramótinu, KFC mótinu, TM mótinu, Lindex mótinu, Símamótinu og Gæðabakstursmótinu. Spiluðum líka nokkra æfingaleiki. Allar eldri árs stelpurnar fengu að prófa æfingu hjá 6. flokki áður en þær gengu upp. Við fórum t.d. í sund, vorum með bangsaefingu, jóla-skemmtun, fórum á meistaraflökksleik og fengum gesti í heimsókn.



7. flokkur karla..



7. flokkur kvenna.

7. flokkur karla

Aðalþjálfari: Gunnar Einarsson og Sverrir Þór Kristinsson. Aðstoðarþjálfarar: Sölvi, Patti, Mikki, Böddi, Bjartur, Gunnar, Alexander. Iðkenda-fjöldi: 80–90

Markmiðið var að iðkendur elski að fara í fótbolta og bæti sig í grunnatriðum fótboltans, fá fleiri iðkendur í íþróttina úr skólanum, iðkendur séu jákvæðir og þori að gera mistök og fá verkefni við

hæfi og læri að vera duglegir og vinnusamir. Vel gekk að ná þessum markmiðum þar sem að strákarnir tóku mjög vel í þetta og foreldranir voru hjálpsamir og áttum við í góðum samskiptum við þá allt árið. Strákarnir eru skemmtilegir, orkumiklir, eru viljugir að læra, hjálpsamir og með keppniskap. Þátttaka var mjög góð á flestum mótum og var gaman að sjá stigvaxandi frammistöðu hjá einstaklingum á mótum þegar leið á fótboltaárið. Það verður spennandi að fylgjast með þessum árgangi í framtíðinni.



Hressir Valsstrákar í 7. flokki á jólamóti Fjölnis. Á myndinni eru George Jörgensen Young, Bent Jörgensen Young og Hallgrímur Ari Andrason sem er lengst til hægri. Ljós. Pála Hallgrímsdóttir.

6. flokkur kvenna

Aðalþjálfari: Auður Kjerulf. Aðstoðarþjálfarar: Ásdís, Diljá, Særún, Kristófer. Iðkenda-fjöldi: 35–40

Markmiðið er að búa til öruggt umhverfi þar sem stelpunum líður vel, bæta sig sem leikmenn og persónur og auka áhuga leikmanna, læra að vinna í mótæti og auka aga og búa til liðsheild og Valsara. Það gekk mjög vel. Vorum með tæplega 35–40 stelpur í flokknum. Allar bættu sig mikið bæði sem leikmenn og persónur. Leikmenn lærðu að takast á við mótæti og áhuginn var gríðarlegur í sumari. Leikgleði, áhugi, ástríða og barátta einkenna hópinn.



6. flokkur kvenna.



6. flokkur karla..

Tókum þátt í FH mótinu, Bakarameisteramóti ÍR, Ljósaboltamóti Keflavíkur, KFC móti Njarðvíkur, Cheerios móti Víkings, TM móti Stjörnnunnar, Síamótinu og N1 móti KA og Gæðabakstursmóti Aftureldingar. Margir leikmenn voru kallaðar í verkefni hjá 5. flokki. Allt frá A-D liðum. Gekk frábærlega og bættu sig mikið þar. Vorum með piparkökuskreytingu um jólin, fengum Gróttu og Njarðvík í heimsókn á „vinaæfingu“ og í æfingaleiki og heimsóttum einnig Fram í æfingaleiki. Hápunktar ársins voru Síamótið og N1 mótið.

6. flokkur karla

Aðalþjálfari: Sverrir Þór Kristinsson.

Aðstoðarþjálfarar: Valli, Sölvi, Kári, Jónas, Bjartur, Gunnar, Alexander.

Iðkendafjöldi: 70–80

Markmiðið að iðkendur hafi gaman af fótbolta og hlakki til að mæta á æfingar, bæta sig í grunnatriðum fótboldans, eignast vini utan skólans, vera jákvæðir og þora að gera mistök, fá verkefni við hæfi og læra að vera duglegir og vinnusamir. Þetta gekk vel og var farið að smella saman þegar flokkaskiptingin kom. Þrátt fyrir að hafa tekið við í janúar – þegar staðan var ekki alltaf auðveld – stóðu

strákarnir sig frábærlega, sýndu mikinn áhuga og hlýddu fyrirmælum vel. Miklir karakterar einkenna hópinn, mikið fjör, keppnisskap, vilji til að læra og gleði. Smá prakkaraskapur gerir hópinn enn líflegri. Þátttaka var almennt mjög góð. Tókum þátt í ýmsum mótum en úrslitin voru ekki alltaf með okkur í byrjun, en strákarnir sýndu miklar framfarir og bættu frammistöðu sína jafnt og þétt eftir því sem á leið. Þetta eru virkilega skemmtilegir árgangar sem verður gaman að fylgjast með þróa leik sinn áfram. Vonandi halda þeir allir áfram að elska fótboltann og rækta þau einkenni sem gera þá að jákvæðum og sérstökum ein-

staklingum, sem aftur styrkir þá inni á vellinum.

5. flokkur kvenna

Aðalþjálfari: Arna Sif Ásgrímsdóttir og Theódór Sveinjónsson. Aðstoðarþjálfarar: Ásdís, Aufi. Iðkendafjöldi: 40–50

Markmiðið var að læra góð gildi, skapa góða liðsheild og Valsara, bæta sig í fótbolta og hafa gaman. Gekk vel og stelpurnar bættu sig mikið í gegnum allt tímabilið og góð liðsheild. Það voru tæplega 50 stelpur að æfa og nokkuð margar sem bættust við í vetur. Stelpurnar lögðu sig allar fram á æfingum og mótum þar sem við tókum þátt. Mikil gleði og grín einkennir hópinn, keppnisskap og góð liðsheild. Mjög skemmtilegur hópur og góð blanda af ólíkum einstaklingum.

Tókum þátt í Reykjavíkurmóti, Æfingamóti Stjörnnunnar, Íslandsmóti, TM mótinu og Síamótinu. Mjög skemmtilegt tímabil þar sem margar stelpur bættust í hópinn, mjög gaman að sjá hvað það var vel tekið á móti þeim og hvað þær féllu strax vel í hópinn. Stelpurnar sáu um hlutverk boltasækjara á heimaleikjum meistaraflökks kvenna í sumar og stóðu sig gríðarlega vel í því starfi.

5. flokkur karla

Aðalþjálfari: Sturla Ármannsson.

Aðstoðarþjálfarar: Pétur, Emmi, Jónas, Daniel. Iðkendafjöldi: Um 70

Markmiðið er að strákunum liði vel og að þeir njóti þess að æfa hjá okkur í uppbyggilegu og jákvæðu umhverfi. Stuðla að framförum þeirra bæði sem fótboltamenn og almennt sem einstaklingar. Efla áhuga og metnað leikmanna fyrir íþróttinni, auka innri áhugahvöt. Ná árangri á vellinum, sífellt bætt frammi- staða aðalatriði en góð úrslit skipta okkur einnig máli. Tæplega 70 strákar æfðu



5. flokkur kvenna.

með okkur yfir tímabilið og mynduðu saman fjölbreyttan og jákvæðan hóp. Við lögðum áherslu á að skapa jákvætt andrúmsloft á æfingum, þar sem allir upplifðu að þeir væru mikilvægir fyrir hópinn, óháð getustigi. Einkenni hópsins er fjölbreytileiki, áhugasemi, þrautseigja og samkeppnishæfni. Tóku þátt í bikarmóti Fylkis, Goðamótinu, KFC mótinu, N1 mótinu og Olís-mótinu. Það eru forréttindi að fá að þjálfa þennan hóp af frábærum strákum og vera hluti af þeirra vegferð, bæði í knattspyrnunni og í lífinu. Á tímabilinu var unnin mikil og markviss vinna, bæði af leikmönnum sjálfum og öllum þeim sem koma að starfinu.

4. flokkur kvenna

Þjálfarar eru Theodór Sveinjónsson, Málfríður Erna Sigurðardóttir og Auður Kjerúlf.

Hópurinn einkennist af því að það voru mjög fáar stelpur á eldra ári og þar af leiðandi margar á yngri ári. Sem dæmi um það þá voru t.d. bara þrjár stelpur á eldra árinu í liði 1 hjá okkur þetta árið. Það var unnið mikið í því að búa til sterka liðsheild, þjálfa grunnatriði og kynna 11 manna leikinn fyrir yngri árs leikmönnum flokksins.

Í Reykjavíkurmótinu tefldum við fram þremur liðum og gátum við það vegna þess að við fengum mikla hjálp frá leikmönnum í 5. flokki kvenna. Niðurstaða þátttöku okkar í Reykjavíkurmótinu var á þessa leið: Lið 1 lenti í 3. sæti, lið 2 lenti um miðja deild, lið 3 lenti í 2. sæti.

Á Íslandsmótinu tefldum við fram tveimur liðum. Spilað var í lotukerfi í fyrsta skiptið hjá liði 1 í 4. fl. kvenna.

- Lið 1 hóf mótið í B-deild og vann sig upp í A-deild með því að lenda í 2. sæti í B-deild. Þar vorum við að spila við 5 bestu lið landsins og áttum marga góða spretti en niður-

staðan var sú að við lentum í 6. sæti og fall niður í B-deild var niðurstaðan. Þar spiluðum við og náðum ekki að tryggja okkur 1 af 2 sætum sem hefðu tryggt okkur upp í A-deild.

- Lið 2 lenti í 4. sæti í mjög jöfnum riðli þar sem að allir leikirnir voru mjög jafnir.

Flokkurinn skellti sér til Spánar í byrjun júní eða nánar tiltekið til Salou. Tilgangur ferðarinnar var að fara í æfingaferð sem myndi enda á því að taka þátt í „Barcelona Girls Cup“ og síðast en ekki síst að búa til minningar saman. Æft var í nokkra daga þar sem að stelpurnar fóru í gegnum kröfuharðar æfingar við topp aðstaður og mikinn hita. Dagana fyrir mótið skellti hópurinn sér ásamt öðrum íslensku liðunum á leik Englands og Spánar á RCDE-leikvanginum í Barcelona. En bæði þessi lið eru meðal þeirra bestu í heimi kvennaboltans. Sjá nánar ferðasögu annars staðar í blaðinu.

Það var mjög lærdómsríkt tímabil að vera með flokk sem var með svo margar stelpur á yngri ári. Þar sem þær voru mikið að etja kappi við leikmenn sem voru einu ári eldri, aðeins hærri og oft líkamlega sterkari. Þó að hlutirnir væru stundum erfiðir þá gáfust þær aldrei upp og það er eitthvað sem við byggjum á til framtíðar, ekki bara í boltanum heldur líka í lífinu.

4. flokkur karla

Aðalþjálfari: Sturla Ármannsson.

Aðstoðarþjálfarar: Pétur Andri Pétursson, Kristófer Heimisson, Alexander Valdimarsson og Daníel Hjaltalín Héðinsson.

Tímabilið var afar gott og einkenndist af sterkri liðsheild, góðum árangri og miklum framförum. Valur var með fimm lið á tímabilinu og stóðu þau sig öll vel.

A-liðið varð Reykjavíkurmestari eftir að hafa unnið alla sína leiki, frábær árangur sem undirstrikar mikla hæfileika leikmannahópsins.

Á Íslandsmótinu tefldi félagið fram fimm liðum: einu A-liði, B-liði, C-liði og tveimur D-liðum.

A-lið: Liðið hóf mótið vel og tryggði sér sæti í A-deild í fyrstu lotu. Í annarri lotu endaði það í 1. sæti og í þeirri þriðju í 2. sæti. Þetta eru stórkostleg úrslit og sýna miklar framfarir bæði hjá liðinu og einstaklingum.

B-lið: Spilaði í A-deild og stóð sig mjög vel. Margir ungir og efnilegir leikmenn fengu tækifæri, og liðið endaði í 2. sæti með frábæra markatölu og sterka frammistöðu.

C-lið: Einnig í A-deild og lauk keppni í 3. sæti eftir miklar framfarir yfir tímabilið.

D1-lið: Spilaði í A-deild og endaði í 2. sæti með 30 stig eftir afar gott tímabil.

D2-lið: Spilaði í C-deild og endaði í 4. sæti í einni jöfnustu deild Íslandsmótsins, aðeins tveimur stigum frá toppsætinu. Liðið sýndi sterkan karakter og mjög góða liðsheild.

Eldra árið tók þátt í Iber Cup í Portugal með tvö lið. A-liðið átti mjög gott mót og komst í átta liða úrslit þar sem það féll úr leik eftir spennandi vítaspyrnukeppni, en frammistaðan á mótinu var til fyrirmyndar. Flokkurinn tók einnig þátt í Rey Cup þar sem Valur var með fimm lið. A-liðið vann A-keppnina sannferandi, sigraði alla leiki sína og endaði með markatöluna 38-2 í sex leikjum. Í úrslitaleiknum á Laugardalsvelli vann liðið Selfoss 4-0. B-liðið tók einnig þátt í A-keppninni og stóð sig vel miðað við þær áskoranir sem það fékk. C-liðið vann B-keppnina eftir spennandi 3-2 sigur á Selfossi í úrslitum. D1- og D2-liðin stóðu sig mjög vel og sýndu bæði frábæra liðsheild.

3. flokkur kvenna

Þjálfarar: Málfríður Erna Sigurðardóttir (frá byrjun) og Theodór Sveinjónsson (tók til starfa 1. apríl 2025).

Stelpurnar hófu æfingar í lok október 2024 og strax var sett áhersla á að kenna þeim grunnatriði í varnarleik. Reykjavíkurmótið var sérstaklega notað til að bæta frammistöðu án þess að hugsa of mikið út í úrslitin. Íslandsmótið hófst í mars hjá A-liðinu sem hóf leik í C-riðli og í maí hjá B-liðinu sem hóf leik einnig í C-riðli. A-liðið spilaði riðil sinn af



5. flokkur karla.



Valsstrákar sigurvegarar í 4. flokki karla C-liða á Rey Cup 2025. Frá vinstri: Arnar Norðfjörð Sveinsson, Björn Ingi Bragason, Guðmundur Brynjar Wehmeier, Jón Pétur Wissler, Kári Halldórsson, Kári Steinn Ásgeirsson, Loki Kristjánsson, Magnus Andreas Holm-Andersen, Magnús Þór Hallgrímsson, Novak Tufegdzic, Tjörvi Franklin Bjarkason, Vikingur Otri Andersen og Þorvaldur Kristjánsson.



Valsstrákar sigurvegarar í 4. flokki karla A-liða á Rey Cup 2025. Frá vinstri: Axel Medina, Einar Dúi Arnarsson, Frosti Hrafn Dam, Halldór Sturlaugsson, Leó Steinn Tómasson, Magnús Óskarsson, Matthías Kári Jóhannsson, Oscar S. H. Ulfgarð Lunander, Pétur Yasu Kjartansson Terada, Róbert Ari Wissler, Snorri Franklin Bjarkason, Torfi Tryggvason, Tryggvi Már Buechel og Vilhjálmur Valtýr Kristjánsson.

miklum krafti og tryggði sér sigur í riðlinum og keppnisrétt í B-riðli í næstu lotu. Að lokum unnu þær riðlinn og tryggðu sér rétt til að spila í A-riðli í síðustu lotu Íslandsmótsins, eitthvað sem bjartsýnasta fólk þorði ekki að vona í upphafi tímabils. Það er skemmst frá því að segja að stelpurnar kláruðu A-riðilinn með sæmd, unnu þrjá leiki og töpuðu fjórum og enduðu um miðja deild. Besti leikur þeirra á tímabilinu var í sigri á Breiðablik 2-1 í miklum baráttuleik.

Eins og áður sagði hóf B-liðið leik í C-riðli og spilaði þar 10 leiki í riðlinum þar sem ekki eru lotur eins og í A-liðum

og lentu í 2. sæti riðilsins og tryggðu sér eftirsóknarvert sæti í úrslitakeppni B-liða. Þar spiluðu þær í undanúrslitum gegn sterku liði FH og biðu lægri hlut 6-2. Samt sem áður frábær árangur hjá B-liðinu og miklar framfarir hjá öllum leikmönnum frá því í Reykjavíkurmótiinu.

Í desember 2024 var ákveðið að fara í keppnisferð erlendis á komandi sumri og safnanir hófust strax í kjölfarið. Ferðinni var heitið til Portúgals, nánar tiltekið til Cascais sem er bær vestan við Lissabon til að keppa á móti sem heitir Iber-Cup. Valur sendi þarna til leiks tvö lið sem

föru með það markmið að skemmta sér vel í góðu veðri, vera féluginu til sóma og styrkja liðsheilidina. Það er óhætt að segja að öllum þessum markmiðum hafi verið náð þegar ferðin var gerð upp í lokin. Sjá ferðasögu um Iber Cup í Valsblaðinu.

3. flokkur karla

Þjálfari. Hallgrímur Heimisson.

Aðstoðarþjálfarar Kristófer Heimisson, Alexander Valdimarsson, Gunnar Einarsson og Jónas Breki Kristinsson.

Tímabilið hjá 3. flokki karla var einstaklega gott og einkenndist af miklum framfaramálum, sterkri liðsheilid og

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

Á að selja fasteign?
Ég fylgi þér alla leið
og veiti góð ráð

Þorsteinn Ólafsson

löggtur fasteignasali
842 2212 / to@remax.is

RE/MAX | Ég vinn fyrir þig

remax.is





Reykjavík Urmeistarar 3. flokki Vals í knattspyrnu 2025. Efri röð frá vinstri: Vilhjálmur Kári Rúnarsson (aðstoðarþjálfari), Pétur Eiríksson, Óskar Sveinn Einarsson, Starkarður Jónasson, Styrmir Hilmarsson, Tómas Holloway, Ólafur Bragason, Tómas Blöndal Pedersson, Bragi Arnarsson, Jón Jökull Úlfarsson, Börkur Brunn, Eggert Dagsson, Fannar Dagur Fjalarsson, Gunnar Einarson (aðstoðarþjálfari), Sigurður B. Sigurðsson (markmannsþjálfari), Jónas Breki Kristinsson (aðstoðarþjálfari) og Hallgrímur Heimisson (aðalþjálfari). Neðri röð frá vinstri: Viktor Þór Lárusson, Böðvar Stefánsson, Kári Þorvaldsson, Novak Tufegdic, Loki Kristjánsson, Adrian Andri Birgirsson, Sigurður Atli Ragnarsson, Stefan Tufegdic, Bjartur Þórirsson og Þórður Logi Þórðarsson.

flottum árangri. Valur tefldi fram fjórum liðum á tímabilinu og náðu öll liðin góðum framförum og úrslitum. A-liðið varð Reykjavík Urmeistari eftir að hafa unnið alla sína leiki, sem er frábær árangur og skýr vísbending um gæði hópsins og starf flokksins.

Á Íslandsmótinu var félagið með tvö A-lið, eitt B-lið og eitt C-lið.

- A1 byrjaði kraftsterkt og fór upp um deild í fyrstu lotu. Í lotu 2 endaði liðið í 3. sæti, og í lotu 3 í 5. sæti eftir hörkukeppni.
- A2 lék í D-deild A-liða keppni og stóð sig afar vel.
- B-liðið og C-liðið sýndu einnig frábæra spilamennsku og stöðugar framfarir í gegnum allt tímabilið.

Eldra árið tók þátt í Iber Cup í Portúgal, þar sem Valur tefldi fram þremur liðum. A-liðið átti magnað mót og komst alla leið í úrslitaleikinn, þar sem liðið tapaði naumlega 1–0 eftir frábæra frammistöðu allt mótið. Yngra árið tók þátt í Rey Cup, þar sem þeir spiluðu með einu liði og sýndu þar sterka frammistöðu og mikinn karakter.

Í lok tímabils voru einnig veitt einstaklingsverðlaun:

- Kári Þorvaldsson – Besti leikmaður
- Haraldur Elí Sigurðsson – Mestu framfarir
- Darri Freyr Gíslason – Mesti Valsarinn



Þjálfarar ásamt Kára Þorvaldssyni (besti leikmaður 3. flokks).



Þjálfarar með Haraldi Elí Sigurðssyni (mestu framfarir).

2. flokkur kvenna

Tímabilið hjá 2. flokki kvenna einkenndist af seiglu, dugnaði og reynslu en var án efa ekki án áskoranna. Flokkurinn var skráður með eitt lið í meistaraflokkskeppni á Reykjavíkurmótinu í byrjum tímabils og endaði liðið í 5. sæti á mótinu. Á mótinu spiluðu þær á móti sex meistaraflokksliðum og stóðu sig með þrýði. Þegar leið að vori var ákveðið að skrá liðið til leiks á Íslandsmóti í 2. flokks keppni. Með þessu gafst m.a. tækifæri hjá félaginu að styrkja flæði á meðal 2. og 3. flokks kvenna og meistaraflokks. Leikirnir á Íslandsmótinu voru alla jafna spilaðir af leikmönnum í 2. flokki en einnig fengu stelpur í 3. flokki kvenna tækifæri

að spreyta sig ásamt leikmönnum í meistaraflokki sem voru að koma til baka úr meiðslum eða voru á bekknum þar. Fimm leikmenn á 3. flokks aldri voru jafnframt í leikmannahópi meistaraflokks kvenna sumarið 2025. Þetta jók reynslu þeirra og styrkti flæðið milli flokkanna. Í lok sumars endaði liðið í 7. sæti á Íslandsmóti og allar reynslunni rikari.

2. flokkur karla

Aðalþjálfari: Chris Brazell. Aðstoðarþjálfari: Sverrir Þór Kristinsson. Markmannsþjálfari: Sigurður B. Sigurðsson. Styrktarþjálfari: Hjörtur Fjeldsted

Tímabilið í 2. flokki var afar ánægju-

legt og einkenndist af miklum framförum hjá leikmönnum. Spilaður var lífandi og djarfur fótbolti sem skilaði mörgum skemmtilegum leikjum. Ungir og efnilegir Valsarar fengu ríflegt tækifæri til að spreyta sig og stóðu sig einstaklega vel. Tveimur liðum var teft fram og bæði sýndu þau sama leikstíl, metnað og vinnusemi. Þrátt fyrir að úrslitin hafi ekki alltaf fallið með okkur var frábært að sjá hversu mikið leikmenn héldu áfram að bæta sig, leggja sig 100% fram og halda út trú á verkefninu frá upphafi til enda.

Valsmenn — bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Guðrún Gísladóttir

Gunnar Sigurðsson

Gunnar Zoëga

Gunnlaugur Ragnarsson

Hafðís Alexandersdóttir

Hafrún Kristjánsdóttir

Halldór Einarsson

Hans Herbertsson

Helena Þórðardóttir

Helgi Benediktsson

Helgi I. Jónsson

Helgi Magnússon

Helgi Runar Magússon

Helgi Sigurðsson

Hilmir Elísson

Hlynur Þór Ingvarsson

Hugrún Sigurðardóttir

Hörður Gunnarsson

Ingi Rafn Jónsson

Ingvar Árnason

Jakob Sigurðsson

Jóhann Alfreð Kristinsson

Jóhanna Gunnlaugsdóttir

Jón Ásgeir Einarsson

Jón Gíslason

Jón Gunnar Bergs

Jón Halldórsson

Jón Pétur Guðjónsson

Jónas Guðmundsson

Júlíus Jónasson

Þú ræður á hvaða N1 stöð þú færð lægsta verðið

Veldu þína stöð í N1 appinu →



Nánari upplýsingar:
n1.is/stodin-min

**Allt að 30 kr. afsláttur
af hverjum lítra!**

Nú þarftu ekki lengur að leita uppi lægra eldsneytisverð.
Þú velur einfaldlega þína uppáhalds N1 stöð í appinu okkar
og byrjar að dæla á lægsta verðinu þar sem þér hentar
best.

Hvaða N1 stöð elskar þú mest?

**Stöðin
mín** 

Glæsilegur árangur hjá yngri flokkum Vals í fótbolta á Iber Cup í Portúgal

Þriðji flokkur karla, þriðji flokkur kvenna og fjórði flokkur karla tóku í sumar þátt í Iber Cup, öflugu alþjóðlegu knattspyrnumóti í Portúgal. Frábær árangur, ómetanleg reynsla og ógleymanleg ferð.

Valur sendi sjö lið til leiks á mótið: Þrjú lið í 3. flokki karla, tvö lið í 4. flokki karla og tvö lið í 3. flokki kvenna.

Vel gekk hjá Valsliðnum í riðlakeppninni og A-liðin í 3. flokki karla, 3. flokki kvenna og 4. flokki karla tryggðu sér sæti í Gold útsláttarkeppninni. B-liðin komust í Brons útsláttarkeppnina og sýndu mikla baráttu við erfiðar aðstæður.

Útsláttarkeppnin

Úrslitakeppnin var spennandi en 4. flokkur karla A-liða féll úr leik í vítaspyrnukeppni eftir hetjulega baráttu í 16-liða úrslitum. B- og C-lið 3. flokks karla og kvenna luku keppni eftir mikla baráttu – en sýndu góðan karakter og liðsheild og t.d. komst B-lið Vals í 4. flokki í átta liða úrslit Bronskeppninnar. A-lið 3. flokks karla vann glæsilegan sigur í 8-liða úrslitum og tryggði sér sæti í undanúrslitum. 3. flokkur karla vann síðan Uniao Nogueirense FC frá Portúgal í undanúrslitum en töpuðu úrslitaleiknum og enduðu í 2. sæti í sínum flokki. Glæsilegur árangur. Þriðji flokkur kvenna vann Litoral Norte frá Brasilíu í undanúrslitum og stóðu í lokin uppi sem sigurvegarar í mótinu eftir æðispenndandi 3-2 sigur gegn ZNK Primorje Ajdovščina í úrslitaleiknum. Frábærlega vel gert.

Stemning og góð liðsheild

Hópurinn nýtti tímann utan vallar til að styrkja liðsheildina, njóta sólar og skapa minningar. Andinn var góður, fararstjórn frábær og allir lögðu sig fram bæði innan og utan vallar.

Hallgrímur Heimisson og Jónas Breki Kristinsson

Frábær ferð og sigur hjá 3. flokki kvenna í knattaspyrnu

Kvennalið 3. flokks kom heim með bikarinn í farteskinu. Ferðin var blanda af sól, fótbolta og ógleymanlegum liðsanda, þar sem leikmenn og þjálfarar nutu bæði keppni og samveru á frábæru svæði í Portúgal. Á mótinu mættu þær sterkum liðum frá ýmsum löndum, en íslenska baráttan, gleðin og þrautseigjan skiluðu sér á vellinum. Leik eftir leik náðu þær að snúa vörn í sókn, skora glæsileg mörk og sýna sannkallaðan liðsanda. Úrslitaleikurinn var spennandi fram á síðustu mínútu en þegar flautað var til



Valsstúlkurnar í 3. flokki kvenna í knattaspyrnu unnu til gullverðlauna á Iber Cup. Efri röð frá vinstri: Theódór Svein-jónsson þjálfari, Ásta Dís Óladóttir, Eva Guðrún Magnúsdóttir, María Ísabella Z. Steinarsdóttir, Ouissal Ajal, Lisa Ingólfsdóttir, Ása Kristín Tryggvadóttir, Karitas Barkardóttir og Málfríður Erna Sigurðardóttir þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Hildur Högnadóttir, Anna Margrét Jónsdóttir Kjeld, Særun Erla Jónsdóttir, Sigríður Ragna Kjartansdóttir og Auður Björg Ármannsdóttir.

leiksloka var ljóst að Valur væri sigurvegarinn. Liðið lyfti bikarnum í bliðskaparveðri með sigurgleði og fagnaðarlátum. Ferðin var ekki aðeins sigur á vellinum heldur líka frábær upplifun fyrir hópinn utan vallar. Estoril tók vel á móti stelpunum. Þær komu heim ekkert smá ánægðar, sólbrúnar og raddirnar aðeins hásar eftir öll fagnaðarlætin og baráttuandann. Vel gert Valsstelpur, áfram herra.

Mbk frá fararstjóra í ferðinni.



Þjálfarateymið í Portúgal á Iber Cup. Frá vinstri: Hallgrímur Heimisson, Kristófer Heimisson, Alexander Valdimarsson, Gunnar Einarsson og Jónas Breki Kristinsson.

Vel heppnað jólamót Vals í körfubolta fyrir yngri iðkendum

Jólamót Vals, í samstarfi við Colgate og Rent-A-Party, fór fram helgina 6.–7. desember. Mótið hefur aldrei verið fjölmennara en voru rúmlega 950 skælbrosandi krakkar, stúlkur og drengir, á aldrinum 5–9 ára sem tóku þátt og voru spilaðir um 270 leikir á tveimur dögum.

Allir þátttakendur fengu í verðlaun tannbursta og tannkrem í boði Colgate ásamt jólahúfu og rassapötu sem verður vonandi vel nýtt í vetur meðal þátttakenda. Askasleikir lét einnig sjá sig nokkrum sinnum yfir helgina og fékk m.a. að taka þátt í leikjum sem aukamaður meðal þeirra yngstu. Markmið mótsins hefur alltaf verið að næra rætur starfsins, gleðja börn og kynna þau fyrir leiknum með jákvæðum hætti. Það má því svo sannarlega segja að því markmiði hafi verið náð.

Við viljum þakka yfirþjálfara deildarinnar, Ágústi Björgvinsyni, fyrir sín frábæru störf í kringum mótið, ásamt þeim sjálfboðaliðum sem lögðu hönd á plóg og stóðu vaktina alla helgina, án ykkar væri þetta ekki hægt. Einnig viljum við þakka Colgate og Rent-A-Party fyrir að vera sterkir stuðningsaðilar mótsins.

Valgerður Marija Purusic íþróttafulltrúi tók saman og tók einnig ljósmyndirnar.





KH liðið 2025 sem komst upp í 3. deild. Efsta röð frá vinstri: Hallgrímur Dan Danielsson (þjálfari), Sigfús Kjalar Árnason, Patrik Írisarson Santos, Daniel Ölduson, Luis Alberto Rodriguez Quintero, Heimir Tjörvi Magnússon, Baldvin Orri Friðriksson, Kristófer Heimisson, Flóki Skjaldarson, Loki Gunnar Rósinkranz, Sveinn Þorkell Jónsson (fyrirliði), Snorri Már Friðriksson, Þór Hinriksson (þjálfari) og Gunnar Einarsson (þjálfari). Miðjuröð frá vinstri: Kristinn Kári Sigurðarsson, Sturla Ármannsson, Ari Dan Hallgrímsson, Mikael Aron Árnason, Emil Nönnu Sigurbjörnsson, Haukur Ásberg Hilmarsson, Benedikt Jóel Elvarsson, Rígon Jón Kaleviq, Birgir Ólafur Helgason og Alexander Lúðvígsson. Fyrir framan: Luis Carlos Cabrera Solys og Bjarmi Kristinsson.

Stórt skref að efla samstarf milli KH og 2. flokks

Ársskýrsla KH karla 2025

Knattspyrnufélagið Hlíðarendi hóf æfingar á ný í lok október 2024 og undirbúningur fyrir sumarið 2025 var hafinn. Æft var þrisvar í viku auk þess sem liðið spilaði æfingaleiki fyrir áramót. Eftir vonbrigðin sumarið '24 var ákveðið að leggja enn meira í verkið. Jóli Styrkur bætti við tveimur lyftingum í viku og ljóst var að menn ætluðu sér mikið.

Í janúar voru tekin stór skref þegar Knattspyrnufélagið Hlíðarendi, stjórn knattspyrnudeildar Vals og Chris Brazzell, þjálfari 2. flokks karla, ákváðu að efla samstarf liðsins við leikmenn úr öðrum flokki. Samstarfið milli félaganna hafði að okkar mati verið mjög ábótavant undanfarin ár en með þessari ákvörðun fengu leikmenn úr 2. flokki Vals stórt hlutverk hjá KH. Þessi breyting hafði mikil áhrif og varð liðið eitt það yngsta í deildinni með meðalaldur upp á rétt rúmlega 22 ár. Við viljum koma miklu þakk-

læti til nýrrar stjórnar knattspyrnudeildar Vals sem sýnt hefur KH mikinn áhuga, skilning og samstarfsvilja og áttað sig á því margþætta hlutverki sem félagið getur haft á Hlíðarenda.

KH tók þátt í C-deild Lengjubikarsins þar sem mótherjarnir voru Hörður frá Ísa-firði, KFR, Elliði og Hafnir. KH vann riðilinn með þremur sigrum og einu jafntefli og skoraði samtals 21 mark gegn 5 mörkum mótherjans. Í undanúrslitum mætti liðið Álfanesi og úr varð fjögurur leikur sem endaði með tveggja marka sigri. Í úrslitum mættust svo bræðrafélögin KH og KÁ á Ásvöllum. Hörku-leikur, þar sem KH hafði betur og tryggði sér titilinn eftir 4-2 sigur. Liðið fór þannig ósigrað í gegnum keppnina með fimm sigra og eitt jafntefli og markatöluna 27-7 og varð Lengjubikarmeistari C-deildar árið 2025.

Í Mjólurbikarnum var árangurinn ekki

eins glæsilegur og lauk þátttöku liðsins eftir fjögurra marka tap gegn ÍH. Sama má segja um Fótolti.net bikarinn þar sem KH tapaði gegn Ými í leik sem endaði með átta mörkum gegn engu.

4. deildin hófst 8. maí þegar Vængir Júpiters komu í heimsókn. Úr varð háspennuleikur þar sem KH komu til baka eftir að hafa lent 0-2 undir og tryggði sér þrjú stig með þremur mörkum gegn tveimur. Tímabilið var heilt yfir afar stöðugt. KH var í efsta sæti eftir sjö umferðir og fór aldrei neðar en í þriðja sætið. Liðið endaði loks í öðru sæti sem þýðir að KH mun spila í 3. deild á nýjan leik árið 2026, en liðið var síðast í deildinni árið 2022.

Alls spiluðu ellefu leikmenn úr 2. flokki með KH þetta sumarið auk þess sem margir aðrir æfðu reglulega með liðinu. Af öðrum merkjum áföngum má nefna að Patrik Írisarson Santos og



Bræðurnir Snorri Már og Baldvin Orri spila báðir með KH.



Sveinn Þorkell fyrirliði tók á móti bikar og ávísun fyrir sigur í lengjubikar C-deild.



Sigfús og Kiddi fagna lokaflauti í úrslitaleik lengjubikars.



Bjarmi gerir pizzaklemmu, KH sá um veitingasölu hjá Val sumarið 2025.



Sturla (á mynd) fór í 100 leikja klúbbinn og einnig Patrik.



Haukur Ásberg fór yfir 50 mörk.

Sturla Ármannsson náðu þeim merka áfanga að spila hundraðasta leik sinn fyrir félagið og Haukur Ásberg Hilmarsson skoraði sitt fimmtugasta mark í treyju KH. Alls komu 37 leikmenn við sögu á tímabilinu og finnst okkur virkilega gaman að segja frá því að af þeim var 31 uppalinn í yngri flokkum Vals, 84% af leikmannahópnum.

Undirbúningur fyrir tímabilið 2026 er þegar hafinn. Leikmenn hafa lagt af stað í

æfingar af fullum krafti og æft verður þrisvar sinnum í viku í samstarfi við annan flokk auk æfingaleikja.

Að lokum viljum við bjóða einn af okkar allra bestu drengjum velkominn aftur á Hlíðarenda. Birkir Már Sævarsson hefur ákveðið að taka þátt í verkefninu með KH næsta sumar. Reynsla hans og gæði munu nýtast liðinu frábærlega á komandi sumri en það er ekki síst þekking hans á félaginu og almenn „aura

points“ sem okkur finnst frábært að fá inn í leikmannahópinn. Það er gríðarlegur heiður fyrir okkur hjá KH að sannir Valsarar eins og Birkir sjái fegurðina í KH og vilji taka þátt og við erum sannfærðir um að vera hans verði mikil lyftistöng fyrir yngri leikmenn sem fá tækifæri til að æfa með honum.

Áfram veginn – Áfram herra – KH kveðja

Jóhann Skúli Jónsson

Gleði, traust og vinátta skilar árangri!

Sigurður Egill Lárusson, leikjahæsti leikmaður meistaraflokks karla í efstu deild í fótbolta, gerir upp ferilinn með Val.

Sigurður Egill Lárusson hefur verið einn af óskadrenkjum Vals í fótbolta í rúman áratug. Kurteis, auðmjúkur, faglegur, hæfileikaríkur og hefur aldrei látið kappið bera fegurðina ofurliði. Hann hefur lokið ferlinum hjá Val í bili af því samningur hans var ekki endurnýjaður en Valur verður þó alltaf í hjartanu.

Siggi byrjaði fimm ára að sparka í bolta með Víkingi enda bjó fjölskyldan í Fossvoginum. Hann hóf að leika með meistaraflokki Víkings 17 ára, lék alls 66 leiki í 1. deild og 20 í efstu deild.

„Ég hafði alltaf á tilfinningunni að ég myndi spila fyrir Val vegna fjölskyldutengsla þrátt fyrir að vera mikill Víkingur,“ segir hann.

Eftir fimmtán ára veru hjá Víkingi skipti hann yfir í Val, í nóvember 2012, þá tvítugur. Lárus, faðir hans lék lengi með Val, og Dóra María, systir hans, er leikjahæsti leikmaður Vals í kvennaboltanum. Og Siggi er sjálfur leikjahæsti leikmaður Vals í efstu deild, með alls 260 leiki. Líklega hátt í 500 leiki þegar allt er talið og í yfir 90% tilvika í byrjunarliðinu.

„Pabbi var grjótharður Valsmaður, lék einhverja leiki með meistaraflokki en mest með 1. flokki og var síðan í ýmsum stjórnnum næstu áratugi, þar til hann lést úr krabbameini, 66 ára.“

Á þrettán ára ferli með meistaraflokki Vals varð Siggi þrisvar Íslandsmeistari og tvisvar bikarmeistari en hann segir að í minningunni hafi titlarnir verið mun fleiri. Þá á hann tvo landsleiki að baki, árið 2017, gegn Mexíkó og Kína.

– Hvað stendur upp úr þegar þú lítur yfir knattspyrnuferilinn?

„Fyrir utan allan lærdóminn og alla þá vini sem ég hef eignast þá standa allir titlarnir upp úr en samt leitar hugurinn til þess að vinna KR í bikarúrslitaleik árið 2015. Valur hafði ekkert unnið í mörg ár og ég hafði sjálfur aldrei unnið titil þannig að þessi sigur var sérstaklega sætur. Þetta var á fyrsta ári Óla Jó sem þjálfara og við unnum stjórnulið KR sem flestir töldu að myndi valta yfir okkur. Við vorum ekki með neina stjórnuleikmenn í liðinu en virkilega öflugla liðsheild. Kjarni leikmanna, sem hefur leikið með Val síðustu tíu ár, var þarna að mótast og ég tel að vinátta og samstaða hafi ráðið úrslitum. Þótt ég hafi skorað bæði mörkin í bikarúrslitaleiknum ári síðar er leikurinn gegn KR minnisstæðastur.“

Hjá Val hefur Siggi Lár leikið undir stjórn Magga Gylfa, Óla Jó, Heimis Guðjóns, Arnars Grétarssonar og Tufa. Hann hefur tilheyrt innsta kjarna leikmanna Vals á þessum árum og því liggur beinast við að spyrja hvort ákveðin þróun hafi átt sér stað í þjálfun eða spilamennsku liðsins og hvort Valur hafi tapað einhverjum gildum sem byggja á vinnusemi, liðsheild og vináttu síðustu árin, sem virðist augljóst.

„Ég hef oft hugsað um þetta. Frá 2015 til 2020 vorum við með sterkan kjarna leikmanna sem hafði spilað lengi með Val. Það voru engir stórir „prófilar“ í liðinu, engir stjörnutælar, en liðsheildin var öflug. Það var hátt tempó á æfingum, alltaf gaman og mikil gleði. Og það var ekkert verið að flækja hlutina. Tíminn sem Óli Jó var að þjálfva okkur, með Bjössu Hreiðars, var skemmtilegastur af því það var svo mikil gleði í hópnum og traust vinátta. Við vorum ekki endalaust að funda og flest var létt og skemmtilegt. Sumir halda að æfingarnar hafi alltaf verið reitur og spil en það var það alls ekki. Okkur leikmönnum var



Systkinin og Valsararnir Sigurður Egill og Dóra María Lárusdóttir en þau eru leikjahæstu leikmenn Vals í efstu deild í knattspyrnu.

treyst á þessum árum og það var rætt við menn sem fóru út af sporinu en traustið var samt allsráðandi. Þegar okkur gekk sem best var engin sjálfelska. Við vorum lið, einn fyrir alla og allir fyrir einn.

Í dag er verið að reyna að vera meira „prófessional“ sem hefur sína kosti og galla. Meira er ekki alltaf betra. Í dag er mikið verið að fókusa á tölfraði og hætt er við því að æfingar og fundir geti orðið of langdregnir. Það þarf að halda finni línu í þessu til að ná árangri. Ég er hrifnari af því að hafa t.d. eina æfingu á dag á háu tempói og mér finnst að passa þurfi vel lengd funda og annað slíkt. Að einhverju leyti þarf að greina andstæðinga en mér finnst okkur ganga best þegar við fókusum á okkur sjálfa. Það þarf að passa vel upp á að flækja þennan einfalda leik ekki um of þannig að menn tapi gleðinni.“

Nokkrum eldri varnarmönnum uppi í stúku fannst pirrandi að missa varnarmanninn Eið Aron í burtu eftir fyrra tímabilið með Heimi Guðjóns og Tufa, en þá var látið í veðri vaka að hann væri ekki með nógu góðar hlaupatölur. Að margra mati var Eiður Aron einhver besti varnamaður íslenskrar knattspyrnu frá upphafi, þegar hann lék með Val. Hann hefur haldið áfram að blómsta. Góður varnamaður, sem staðsetur sig rétt og þarf ekki sífellt að vera að hlaupa, til að hlaupatölurnar litu betur út. Hvað segir Siggí Lár um þetta?

„Tölfraðin, sem sífellt er verið að vitna í, segir ekki alla söguna. Eiður Aron er besti hafðsent sem hefur spilað fyrir Val síðan ég kom, frábær liðsmaður og geggjáður í klefanum og synd að Valur hafi ekki haldið honum innan raða félagsins.“

Ég heyrði frá erlendum leikmanni, sem hefur yfirgefið Val, að ein ástæða þess að leikmenn náðu ekki nógu vel saman í sumar hafi verið skortur á samtali, skortur á vinskapi og að menn gerðu ekki nógu mikið saman utan vallar. Hann nefndi ennfremur að leikmenn héngu í símunum sínum fram að æfingu og strax eftir æfingu fóru þeir að skoða símann. Engin orð, ekkert spjall, litill léttleiki. Leikmaðurinn sagðist hafa orðið vinur þeirra örfáu sem hituðu upp í ræktinni fyrir æfingar.

„Já, svona var þetta annað slagðið en margir voru líka að „rúlla“ fyrir æfingar, hita almennilega upp. Menn hugsa betur um upphitunina núna en áður en það skal viðurkennast að það er mikil símamening í klefanum. Síðustu ár hjá Val hefur orðið einhver hópaskipting í klefanum, fjórir „ólikir“ hópar, en áður vorum við allir saman í liðsheild, sífellt að hittast. Óli Jó var frábær í því að láta leikmenn hittast utan æfinga. Borða saman, fara í golf, hópefli og ýmislegt fleira. Þetta styrkir vitanlega liðsandanann og vináttuna sem er svo mikilvæg. Auðvitað ætti síminn að vera úti í bíl á meðan æfingum stendur. Slíkt myndi klárlega fá menn til að tengjast betur, styrkja vinaböndin og samstöðuna. Ég ætla alls ekki að fría sjálfan mig hvað þetta varðar.“

Siggí Lár nefnir að það sem sviður einna mest eftir sumarið er ferð til Vestmannaeyja nokkrum dögum fyrir bikarúrslitaleikinn gegn Vestra. „Þetta var að mínu mati vendipunktur sumarins. Við vorum búnir að spila virkilega vel þegar kom að þessari ferð til Eyja. Við áttum leik klukkan 14:00 á laugardegi. Við tókum rútu frá Reykjavík 08:30, borðuðum í rútunni, fórum í Herjólf 11:15. Komnir til Eyja 12:00, röltum inn í búningasklefa, klæddum okkur, tveir, þrír leikmenn sátu í sturtuklefanum með í maganum eftir sjóferðina og við fengum svo alvöru skell. Það voru allir ömurlegir í þessum leik. Fjórum dögum síðar, bikarúrslitaleikur.“

Ef við hefðum farið á föstudegi, borðað allir saman, haft gaman, gist og verið með frábæran undirbúning fyrir leikinn hefði sumarið hugsanlega litið allt öðruvísi út. Við hefðum getað



Bikarmeistaratitli fagnað á Laugardalsvelli 2015.
Frá vinstri Dóra María, Lásur Ögmundsson faðir þeirra, Lásur Orri Ólafsson frændi, Sigurður Egill og Hildigunnur Sigurðurdóttir móðir hans.

búið til frábæra stemningu í þessari ferð en þess í stað var þetta ömurlegur undirbúningur.“

– Hversu sterka rödd hafa reynslumestu leikmennirnir þegar kemur að æfingaferðum, leikaðferð, úlagi, æfingatíma, sem getur eyðilagt námsferil ungra leikmanna?

„Það hefur verið misjafnt eftir þjálfurum. Mér finnst jákvætt þegar þjálfarar eiga opin samtöl við leikmenn um þessa hluti. Ef ég væri þjálfari myndi ég vilja fá leikmenn með mér í lið, spyrja spurninga, taka tillit og byggja upp traust. Hvernig liður þér? Ertu slæmur, þarftu hvíld? Það myndi gefa leikmönnum mikið að finna fyrir trausti frá þjálfara.“



Systkinin fagna. Frá vinstri; Dóra María, Sigurður Egill og Lilja Karitas Lárusdóttir.



Sigurður Egill í landsleik.

Siggi Lár segir að sumarið 2025 sé það fyrsta sem hann hafi fundið að þjálfarinn hafi ekki lengur litið á hann sem einn af lykilmönnum liðsins. „Ég reyndi að halda einbeitingu og bíða þolinmóður eftir að fá tækifæri. Þegar ég fékk loksins tækifæri um mitt sumar fannst mér ég spila mjög vel og við töpuðum ekki tíu leikjum í röð. Ég dett svo út úr liðinu fyrir bikarúrslitaleikinn og það var mjög súrt og mikið högg. Ég viðurkenni að vissulega pirraði þetta mig og slökkti eldmóðinn á tímabili en mér fannst ég þó heilt yfir halda haus og gefa allt sem ég gat til liðsins.“

– Hvað finnst þér þú hafa lært á löngum ferli sem þú getur nýtt þér í lífinu?

„Ég hef unnið með mörgum góðum þjálfurum og leikmönnum, kynnst frábæru fólki á ferlinum og er einstaklega þakklátur fyrir það. Ég er tveggja barna faðir og mun klárlega setja börnin mín í íþróttir af því það er svo mikilvægur skóli. Listinn er langur. Mótlætið, meðbyrinn, liðsheildin, markmiðasetning, að taka tillit til annarra, leggja öðrum lið o.s.frv. Fót-



Íslandsmeistararitli fagnað.

boltinn hefur kennt mér svo mikið. Vináttan sem skapast er mikilvæg og heilbrigðið í kringum boltann. Fjöldi fólks í Val verða félagar mínir út ævina. Ég er enn að hitta leikmenn sem ég spilaði með fyrir tíu árum. Vináttan er svo dýrmæt.“

Siggi Lár fékk tækifæri sem atvinnumaður eftir að hafa verið valinn í landsliðið árið 2017. Hann fékk samning hjá liði í Tékklandi en á sama tíma var pabbi hans að glíma við krabbamein.

„Ég ákvað að taka ekki þessu samningstilboði af því ég vissi að pabbi átti lítið eftir. Ég skrifaði því undir þriggja ára samning við Val árið 2017, í stað þess að fara út. Að einhverju leyti sá ég eftir því á sínum tíma að hafa ekki reynt fyrir mér úti en eftir á að hyggja var tíminn svo frábær hjá Val, með öllum þessum titlum, að það er engin eftirsjá því ég hefði ekki viljað hafa þessi ár neitt öðruvísi. Ég fékk líka eitt aukaár með pabba. Pabbi var einn heilbrigðasti maður sem ég þekki, labbaði og hjólaði til vinnu, en svo tók krabbameinið yfir. Ég var lengi að jafna mig og lokaði á allar tilfinningar. Ég hélt að það myndi gera mér gott að reyna að gleyma honum, tala aldrei um hann, en svo leitaði ég mér hjálpar hjá sálfræðingi og grét hjá honum í klukkutíma. Það var svo frábært að geta talað um pabba við einhvern og þá losnuðu allar hömlur. Þegar maður missir einhvern nákominn fær maður stuðning og hvatningu fyrstu dagana en svo allt í einu stendur maður einn. Og hefur kannski ekki neinn til að tala við um það sem skiptir mann mestu máli. Ég var mjög þungur andlega árið 2019 en sagði engum frá því. Það var ekki fyrr en ég hitti sálfræðinginn og að ég náði mér á strik aftur, fyrir tímabilið 2020.

Siggi Lár hefur verið að taka vaktir í Klettabæ síðustu ár, samhliða boltanum, við umönnun barna – en hefur núna skráð sig í rafvirkjanám. „Ég tel mig eiga nokkur ár eftir í boltanum en ég þarf að fara huga að því hvaða ferill tekur við. Það er auðvelt að vera vitur eftir á en ég hefði auðvitað átt að mennta mig samhliða ferlinum af því honum lýkur einn góðan veðurdag. Ég tel skynsamlegt að allir leikmenn séu í hálfu starfi eða námi samhliða því að spila fótbolta til að dreifa huganum. Ef menn hafa of mikinn tíma er hætt á því að þeir týni sér í tölvuleikjum og einhverri annarri vitleysu. Við þurfum öll að hafa einhvern tilgang fyrir utan fótboltann og félögin ættu að aðstoða leikmenn hvað þetta varðar. Ég fagna því fyrir hönd ungu leikmannanna í Val að æfingar skuli núna vera á miðjum degi en ekki fyrir hádegi. Við megum ekki ræna ungt fólk möguleikum á námi.“



Sigurður með dætrum sínum en þær heita Móey María og Alba María.

Ég vil sjá yngri flokkana í Val skara fram úr

Berta María Þorkelsdóttir er 19 ára og leikur körfubolta með 12. flokki og meistaraflokki

Nám? Félagsfræðibraut í Kvennó.

Framtíðarstarf? Íþróttasálfræðingur og/ eða þjálfari.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Veit ekki en allavega í körfubolta sem þjálfari eða leikmaður.

Af hverju Valur? Valur er langbesta félagið og þar að auki í hverfinu mínu. Ég get spilað fyrir þetta félag með stolti.

Uppeldisfélag í körfubolta? Valur.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum? Þau mæta á næstum því alla leiki og eru tilbúin að hjálpa með allt tengt körfunni og styðja mig eftir erfiða leiki.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjöl-skyldunni? Afi Helgi.

Af hverju körfubolti? Af því ég fann mig strax þar og var ekki mikið fyrir hinar boltaiþróttirnar.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Stóð mig vel í fimleikum 5 ára.

Eftirminnilegast úr boltanum? Landsliðsferðirnar EM og NM á þessu ári.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Tap í úrslitum.

Stærsta stundin á þessu ári? Fyrstu stigin í úrvalsdeild.

Besti stuðningsmaðurinn? Litli bróðir minn og afi utan vallar en innan vallar hafa liðsfélagar mínir alltaf stutt mig.

Erfiðustu samherjarnir? Rún Sveinbjörns, Ingibjörg Sigrún, Fatima Rós, Emma Cortez og Sigrún María.

Erfiðustu mótherjarnir? KR eða Haukar.

Mesta prakkarastrik? Ég og vinkona mín víxluðum stundum fötum í fyrsta bekk til þess að sjá hvort fólk myndi taka eftir því vegna þess að við „vorum svo líkar“. Það gekk ekkert svakalega vel.

Athyglisverðasti leikmaður í meistara-flokki kvenna hjá Val? Dagbjört Dögg Karlsdóttir

Athyglisverðasti leikmaður í meistara-flokki karla hjá Val? Frank Aron Booker.

Hvernig líst þér á yngri flokkana í körfubolta hjá Val? Mjög vel, mikið af metnaðarfullum krökkum sem ég held að munu ná langt.

Fyrirmynd þín í körfubolta? Ásta Júlía Grímsdóttir, Dagbjört Dögg, Helena Sverris og Caitlin Clark.

Hverjir eru helstu styrkleikar þínir? Ég hef mikin dugnað, ég er sterk og ég er jákvæð.

Landsliðsdraumar þínir? Stefni á að komast í U-18 landsliðið.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Metnaðarfullur og hefur trú á verkefninu.

Nokkur orð um núverandi þjálfara-teymi? Gæti ekki verið ánægðari, Magga er frábær þjálfari og fyrirmynd. Hún hefur alltaf trú á okkur og hún hefur hjálpað mér mikið að vinna með sjálfs-traustið mitt. Anna Friða hefur líka mikla trú á okkur og vill virkilega gera okkur enn betri. Hún kemur líka alltaf með stemningu á bekkinn.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Mikilvægast er að setja sér markmið og finna leið til þess að ná þeim. Með því fylgir skipulag og gott hugarfar.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Mér finnst að það ætti að passa betur upp á að stelpur og strákar fái sömu tækifæri, t.d. jafn margar æfingar og keppnisferðir.

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



væri hægt að bæta við ábendingahnappi á heimasíðuna eða eitthvað í þá áttina þar sem hægt er að tilkynna einelti eða ofbeldi nafnlaust. Það er líka hægt að auka fræðslu og umræðu um þessi mál.

Hvernig er hægt að auka aðsókn á leiki hjá Val? Það er hægt að auglýsa betur á samfélagsmiðlum og hafa ennþá meiri stemningu í kringum leiki.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Ég vil sjá jafn mikla aðsókn á kvenna- og karlaleiki í meistaraflokki og ég vil sjá yngri flokkana skara fram úr.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum?

Halda áfram á sömu braut.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Úrslíta-keppnin hjá meistaraflokki karla á síðustu leiktíð.

Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri liðan iðkenda? Hafa reglulega fyrirlestur um andlega heilsu, og auka umræðu um t.d. kvíða og þunglyndi.

Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Það væri hægt að gera öllum iðkendum það ljóst að það sé alltaf hægt að tala við þjálfara sem getur tæklað málið.

Besta bók? Miðnæturbókasafnið eftir Matt Haig.

Skemmtileg staðreynd um þig? Ég kann smá táknaál.

Einkunnarorð? Get, ætla, skal.

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

Valur Vængjum þöndum

Fálkamynd tekin á gamlársgang 2024. Valur Vængjum þöndum, verkefninu lauk fyrir á þessu ári. Minjanefnd þakkar af alhug þeim 80 Valsmönnum sem komu að söfnun Fálkans, þessu fallega táknmerki félagsins. Áfram Hærra, f.h. minjanefndar, Óskar Jóhannesson.



Frá vinstri: Óskar Jóhannesson minjanefnd Vals, Hafrún Kristjánsdóttir með uppstoppaðan fálka og Hörður Gunnarsson þáverandi formaður Vals. Ljós. Guðni Olgeirsson.

PORRA BLOT

Miðbæjar & Hlíða

Dóri DNA
Stefanía
Svavars

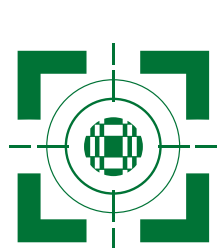
Blaz Roca
Hljómsveitin
Næsland



Hlíðarendi 31. jan 2026
Miðasala á Midix.is



FRAMÚRSKARANDI OG UMHVERFISVÆN PRENTSMIÐJA



LITRÓF
umhverfismarkað prentsmiðja

Vatnagarðar 14, 104 Reykjavík | sími: 563 6000 | litrof@litrof.is | www.litrof.is





Valur skokk á Hlíðarenda og allir í rauðu.

Valur skokk: Hlaupagleði og samheldni árið um kring

Hlaupaárið hjá Val skokk hefur verið viðburðaríkt og skemmtilegt, einkennst af miklum persónulegum sigrum, krefjandi áskorunum og ómetanlegri samheldni. Hópurinn, sem er opinn fyrir öllum óháð aldri og getu, hefur blómstrað undir styrkri stjórn Jóhanns Freys Jóhannssonar þjálfara. Valur skokk er ekki aðeins staður til að bæta hlaupaformið, heldur fyrst og fremst samfélag þar sem allir fá tækifæri til að vaxa á sínum eigin forsendum.

Fjölbreyttar æfingar fyrir alla

Styrkur hópsins liggur meðal annars í fjölbreyttu og vel uppbyggðu æfingaplani

sem höfðar jafnt til byrjenda og lengra komna. Á veturna er boðið upp á fjórar æfingar í viku. Á mánudögum eru teknar hraða- og sprettæfingar innanhúss á brautinni í Laugardalshöll. Þriðjudagar eru fráteknir fyrir róleg, þjálfaralaus hlaup þar sem félagsskapurinn fær að njóta sín. Á fimmtudögum er boðið upp á gæðaæfingar, svo sem brekkuspretti eða önnur krefjandi verkefni, og á laugardögum safnast hópurinn saman fyrir lengri og rólegri helgarhlaup sem byggja upp þolið. Þessi uppbygging tryggir að allir finni æfingar við sitt hæfi, hvort sem markmiðið er að auka hraða, byggja upp þol eða einfaldlega njóta þess að hreyfa sig í góðum félagsskap.

Frá sófanum í 5 km og alla leið í maraþon

Á liðnu vori bauð Valur skokk upp á afar vel heppnað byrjendanámskeið þar sem markmiðið var einfalt: að koma fólki af stað og gera því fært að hlaupa 5 kílómetra. Fyrstu æfingarnar samanstóðu af blöndu af göngu og skokki, en eftir því sem leið á námskeiðið lengdust hlaupakaflarnir jafnt og þétt. Uppskeran var svo sannarlega ríkuleg þegar þessi frábæri hópur tók þátt í Miðnæturhlaupi Suzuki og lauk 5 km hlaupi með bros á vör.

Samhliða þessu var haldið 12 vikna nýliðanámskeið sem miðaði að stærri markmiðum, þ.e. þátttöku í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka. Hlauparar á því námskeiði stefndu á 10 km, hálf t maraþon eða heilt maraþon. Mæting á æfingar var með eindæmum góð og myndaðist einstaklega þéttur og hvetjandi andi innan hópsins. Árangurinn lét ekki á sér standa; fjölmargir hlauparar, jafnt nýliðar sem reynsluboltar, náðu sínum besta árangri og voru allir sammála um að markvissar og skemmtilegar æfingar hefðu gert keppnisdaginn að ógleymanlegri og ánægjulegri upplifun.

100 km hlauparar í Val skokk

Á árinu fóru tveir hlauparar úr Val skokk í bakgarðshlaup þar sem hlaupið er hring



Valur skokk í Nauthólsvík.



Valur skokk í miðbæ Reykjavíkur eftir Reykjavíkumaraþonið 2025.



Margrét Björnsdóttir tók þátt í bakgarðshlaupi í Öskjuhlíðinni.

eftir hring þar til enginn getur meira. Margrét Björnsdóttir og Ólafur Björnsson hlupu hvort um sig 15 hringi – eða 100 km – í sitt hvoru hlaupinu, Margrét í Öskjuhlíðinni og Ólafur í Heiðmörk. Þetta eru einstök afrek sem hópurinn er gríðarlega stoltur af.

Hlaupaferðir erlendis eru fastur liður í starfinu annað hvert ár og er ferðanefndin þegar byrjuð að leggja drög að spennandi áfangastað fyrir næsta haust. Á þessu ári bauðst hópnum að fara aukalega með stórum hópi íslenskra hlaupara til Palermo á Ítalíu. Þar var keppt í maraþoni, hálfu maraþoni og boðhlaupi í krefjandi aðstæðum. Hitinn fór upp í 26 gráður og lítill skuggi í brautinni. En Valsarar létu það ekki á sig fá. Þeir stóðu sig með þryði og sérstaklega voru mara-

þonhlauparamir hetjur dagsins að klára 42,2 km í þessum krefjandi aðstæðum.

Fjölbreyttur hópur með fyrirmyndir í fararbroddi

Það sem gerir Val skokk að svo einstökum hópi er hversu breiður hann er. Aldursdreifingin er mikil og allir eru velkomnir. Í hópnum eru ungliðar sem sækja í hann styrk fyrir stóru hlaupin, en einnig reynslumiklir hlauparar sem eru fyrirmyndir fyrir aðra. Aldursforseti hópsins, Ragna María Ragnarsdóttir, er þar fremst í flokki. Þessi 78 ára seiglukona lauk á síðasta vetri sínu hundraðasta Powerade-hlaupi, en það er afrek sem vekur verðskuldaða athygli. Sjónvarpsþátturinn Landinn mætti á svæðið og tók viðtal við Rögnu Maríu, sem var svo heiðruð sérstaklega á lokahófi mótaradarinnar fyrir þennan merka áfanga.

Vertu með!

Þjálfari hópsins, Jóhann Freyr Jóhannsson, er ástríðufullur hlaupari sem leggur metnað sinn í að skapa umhverfi þar sem öllum líður vel. Æfingar hans eru byggðar upp þannig að þær henti hverjum og einum, hvort sem viðkomandi er að stíga sín fyrstu skref eða hefur hlaupið í mörg ár.

Valur skokk er ein stór fjölskylda þar sem allir fá að blómstra á sínum hraða og vinna að sínum markmiðum. Ef þig langar að prófa að hlaupa í hvetjandi og skemmtilegum félagsskap, þá er Valur



Jói þjálfari.

skokk rétti staðurinn fyrir þig. Ekki hika við að hafa samband eða mæta á æfingu – við tökum vel á móti þér.

Valur skokk sem tók þátt í hlaupi á Palermo á Ítalíu.





Íslandsmeistarar karlaliðs Vals í körfuknattleik 2024. Efri röð frá vinstri: Ástþór Atli Svalason, Daði Lár Jónsson, Finnur Freyr Stefánsson, Hjálmar Stefánsson, Lazar Nikolic, LD Griffin, Orri Már Svavarsson, Callum Lawson, Jamil Abiad, og Guðlaugur Ottesen. Neðri röð frá vinstri: Veigar Örn Svavarsson, Kári Jónsson, Frank Aron Booker, Keyshawn Woods, Karl Kristján Sigurðarson, Einar Marteinn. Á myndina vantar Oliver Collington, Björn Kristjánsson og Arnór Halldórsson.

Markvisst uppbyggingarstarf í körfuknattleiksdeildinni

Ársskýrsla körfuknattleiksdeildar 2025

Árið 2025 var viðburðaríkt hjá körfuknattleiksdeild Vals. Meistaraflokkur karla varð bikarmeistari í fimmta sinn og í annað sinn á síðustu þremur árum. Í úrslitaleiknum mætti Valur KR og lauk leiknum með glæsilegum sigri Valsmanna, 96-78.

Þjálfarar meistaraflokkanna á yfirstandandi tímabili eru Jamil Abiad, sem er á sínu öðru ári með kvennaliðið og Finnur Freyr Stefánsson, sem er á sínu sjötta tímabili með karlaliðið. Í stjórn deildarinnar sitja Svali Björgvinsson, formaður, Hallveig Jónsdóttir, Gunnar Zoega, Lárus Blöndal, Sveinn Zoega, Vala Pálsdóttir og Ósvald Jarl Traustason. Úr stjórn gekk Grímur Atlason, sem hefur verið deildinn ómetanlegur og fær hann innilegar þakkir fyrir allt sitt framlag til Vals undanfarinn áratug. Grímur er áfram deildinni til stuðnings við heimaleiki og

fjáraflanir. Eins og áður styður stór hópur sjálfbóðaliða við starf deildarinnar, við fjáröflun, umsjón leikja og í ótal öðrum verkefnum. Stjórnin vill færa öllum þessum einstaklingum innilegar þakkir fyrir óeigingjörn og ómetanleg störf fyrir Val.

Uppbygging og aukin þátttaka

Körfuknattleiksdeild Vals heldur áfram markvissu uppbyggingarstarfi, bæði í meistaraflokkum og yngri flokkum. Í báðum meistaraflokkum er verið að efla kjarnann, byggja ofan á reynslu síðustu ára og skapa langtímasýn með það að markmiði að skila stöðugleika og árangri. Í yngri flokkum hefur orðið töluverð fjölgun iðkenda, bæði hjá stelpum og stráköm. Það er sérstaklega ánægjulegt að sjá stærri hóp á yngstu árgöngunum og

aukna þátttöku foreldra og unglinga í félagsstarfinu. Þessi þróun styrkir körfuna í Val og skapar enn betra umhverfi fyrir framtíðarleikmenn félagsins.

Meistaraflokkur kvenna

Tímabilið 2024–2025 enduðu Valskonur í 5. sæti deildarinnar. Í átta liða úrslitum mættu þær Þór Akureyri og unnu einvígið 3-0. Í fjögurra liða úrslitum dattu þær síðan út gegn Haukum. Meiðsli settu strik í reikninginn yfir tímabilið og erlendir leikmenn stóðu ekki undir væntingum. Jamil Abiad var á sínu fyrsta ári sem aðalþjálfari liðsins og honum til aðstoðar var Margrét Ósk Einarisdóttir. Bæði hafa framlengt samninga sína við Val til næstu tveggja ára. Sami leikmannakjarni hefur verið í liðinu í nokkurn tíma eða þær Ásta Júlía Grímsdóttir, Guðbjörg Sverrisdóttir,



Meistaraflokkur Vals í körfuknattleik kvenna haustið 2025. Aftari röð frá vinstri: Þórunn Kika Hodge-Carr, Berta María Þorkelsdóttir, Ísý Ísý Guttormsdóttir Frost, Ásta Júlía Grímsdóttir, Alyssa Cerino, Guðbjörg Sverrisdóttir og Jamil Abiad þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Reshawna Stone, Ásdís Elva Jónsdóttir, Hanna Gróa Halldórsdóttir, Fatima Rós Joof, Dagbjört Dögg Karlsdóttir og Sara Líf Boama. Á myndina vantar: Margræti Ósk Einarsdóttir, aðstoðarþjálfara. Ljós. Ljós. Eyrún Gautadóttir sjúkrapjálfari liðsins.

Dagbjört Dögg Karlsdóttir og Sara Líf Boama.

Einhverjar breytingar urðu á liði Vals fyrir yfirstandandi tímabil. Komnar eru Ísý Guttormsdóttir Frost, Hanna Gróa Halldórsdóttir, Ásdís Elva Jónsdóttir, Þórunn Kika Hodge Carr og Reshawna Stone.

Basket Jesi á Ítalíu og verður hans sárt saknað á Hlíðarenda. Hann hefur verið lykilmaður í velgengni liðsins undanfarin ár og er honum óskað alls hins besta á nýjum vettvangi.

Til liðs við Val eru komnir bræðurnir Orri Már og Veigar Örn Svavarssynir, Lazar Nikolic, Callum Reese Lawson og

Keyshawn Woods. Callum er Vals-mönnum að góðu kunnur en hann varð Íslands- og bikarmeistari með liðinu 2022 og 2023. Keyshawn Woods þekkir einnig íslenskan körfubolta vel en hann lék með Tindastól á árunum 2022–2024.

Svali Björgvinsson formaður körfuknattleiksdeildar Vals.

Meistaraflokkur karla

Meistaraflokkur karla varð bikarmeistari á árinu 2025 eftir nokkuð sannfærandi sigur á Keflavík í fjögurra liða úrslitum, 91-67, og svo KR í úrslitaleiknum 96-78. Þetta er í fimmta sinn sem liðið vinnur bikarinn og í annað sinn á síðustu þremur árum. Valur endaði í 4. sæti deildarinnar og mætti Grindavík í átta liða úrslitum. Þessi tvö lið spiluðu til úrslita tímabilið á undan sem lauk með því að Valsmenn stóðu uppi sem Íslandsmeistarar. Þrátt fyrir spennandi einvígi og mikla eftirvæntingu fór svo að Grindavík hafði betur í fimm leikjum.

Þjálfari Vals er Finnur Freyr Stefánsson, á sínu sjötta tímabili, og honum til aðstoðar er Jamil Abiad. Litlar breytingar eru á meistaraflokknum fyrir yfirstandandi tímabil þar sem kjarninn úr bikarmeistaraliðinu er áfram með liðinu. Kristinn Pálsson hefur gengið til liðs Aurora



Jamil Abiad þjálfari kvennaliðs Vals í körfubolta leggur á ráðin, en hann hefur þjálfað liðið frá árinu 2024 ásamt Margræti Ósk Einarsdóttir.

Í janúar 2025 varð Guðbjörg Sverrisdóttir leikjahæsti leikmaður efnu deildar kvenna í körfubolta þegar hún lék sinn 383. deildarleik á ferlinum. Hún hóf meistaraflokksferilinn tímabilið 2006–07 og varð þá Íslandsmeistari með systur sinni, Helenu, undir handleiðslu Ágústs Björgvinssonar. Fyrsta karfa Guðbjargar í metleiknum var hennar þúsundasta í efnu deild því hún hafði skorað 999 körfur fyrir leikinn. Síðasta tímabil var hennar níttjándi í röð í efnu deild í körfubolta. Hún hefur á þeim tíma spilað fyrir Hauka (37 leikir), Hamar (38 leikir) og Val og 308 af 383 leikjum hennar hafa komið í Valsbúningnum. Núna eru leikirnir alls komnir yfir 400 hjá Guðbjörgu.



Guðbjörg Sverrisdóttir sló leikjameitið í efnu deild kvenna í körfubolta þegar hún spilaði leik númer 383. Þetta er afrek sem verður seint leikið eftir. Til hamingju með áfangann Guðbjörg.

Yngri flokkar

MB 5 ára

Þjálfarar: Berta og Bergdís.

Helsta markmið flokksins fyrir tímabilið var að hafa gaman á æfingum og kynnast körfubolta og gekk það mjög vel. Fjörugur og skemmtilegur hópur.

MB 6–7 ára drengir

Þjálfarar: Pálmar, Berta og Bergdís.

Markmiðin voru helst þau að kenna undirstöðuatriðin í körfubolta, auka áhugann, fjölga iðkendum og ítreka mikilvægi þess að vera góðir liðsfélagar

og stunda heilbrigðan lífsstíl. Það tókst vel að framfylgja þessum markmiðum. Margir drengjanna hlusta gríðarlega vel á æfingum og leggja sig fram við það að æfa sig til þess að verða betri og líka að reyna að vera góðir liðsfélagar. Það var mikið fjör á öllum æfingum, margir stórir persónuleikar komnir saman og alltaf eitthvað um að vera. Það er mikið keppnisskap í hópnum og þeir vilja standa sig vel. Einnig er mikið af öflugum íþróttamönnum í hópnum sem gætu staðið sig vel í mörgum mismunandi íþróttum.

Við fórum á fimm mót í vetur, Fjölnis-

mótið, Valsmótið, Breiðabliksmótið, Haukamótið og Stjörnumótið. Strákarnir spiluðu gríðarlega vel á þessum mótum og stóðu þétt saman. Við spiluðum góða vörn þar sem við reyndum að gera allt til að koma í veg fyrir að mótherjarnir skoruðu á móti okkur og reyndum að vera fljótir fram í sókn, spila vel saman og taka flott skot. Þetta er stærsti æfingahópur sem hefur æft saman í sögu körfuboltans í Val (69 drengir skráðir) og því ber að fagna og mikilvægt að halda vel utan um þennan hóp í framtíðinni.

MB 6–7 ára stúlkur

Þjálfarar: Pálmar, Berta og Bergdís.

Markmiðið var kenna undirstöðuatriði í körfubolta, auka áhuga, auka færni, fjölga iðkendum auk þess að leggja áherslu á mikilvægi góðra samskipta og heilbrigðs lífens. Búa til gott umhverfi þar sem öllum líður vel. Stelpurnar hlustuðu mjög vel í allan vetur og lögðu sig fram. Þær passa vel upp á hver aðra þegar einhver meiðist eða eitthvað kemur upp og standa saman. Það er ljóst að körfuboltaáhuginn hefur aukist og þær hafa tekið miklum framförum.

Mikið líf og fjör og ærslagangur ein-kennir flokkinn, stelpurnar mæta alltaf í stuði á æfingar og eru komnar til þess að leggja sig fram og hafa gaman. Einbeitingin er oft góð og marga í hópnum

Minnibolti 5 ára. Þjálfarar María Þorkelsdóttir og Bergdís S. Sævarsdóttir



langar til þess að verða góðar í körfubolta í framtíðinni og spila í meistaraflokki.

Við fórum á fimm mót í vetur, Fjölismótið, Valsmótið, Breiðabliksmótið, Haukamótið og Stjörnumótið. Stelpurnar spiluðu vel gegn liðum alls staðar að frá landinu. Þær lögðu oft mikla áherslu á að spila góða vörn, stela sendingum og verja skot. Einnig voru margar glæsilegar körfur skoraðar og oft spiluðu þær vel saman. Það verður gaman að fylgjast með þessum flottu körfuboltastelpum í framtíðinni.

MB 8–9 ára drengir

Þjálfarar: Ólöf, Jóhann, Högni, Gabriel, Rún, Rakel og Agnes.

Markmiðið var að bæta okkur sem leikmenn í öllum undirstöðuatriðum og læra að vera góðir liðsfélagar og spila saman sem lið og bæta sjálfstraust. Njóta þess að vera saman og hafa gaman sem lið. Við náðum miklum framförum og bættum okkur með hverjum mánuði. Við erum orðin mjög fær í að spila án þess að gera skref eða tvígríp. Við kunnum að spila saman og pössum að hafa nægt svæði til þess. Áhugasemi og vilji að læra og verða betri einkenna hópin. Mjög fjörugur og metnaðarfullur hópur. Fórum á 6 mót og stóðum okkur vel á þeim öllum. Náðum miklum framförum á milli móta og vorum Val til sóma. Æfingin skapar meistarann og þetta er frábær hópur sem á framtíðna fyrir sér.

MB 8–9 ára stúlkur

Þjálfarar: Ólöf, Jóhann, Högni, Gabriel, Rún, Rakel og Agnes.

Markmiðið var að bæta okkur sem leikmenn í öllum undirstöðuatriðum og læra að vera góðir liðsfélagar og spila saman sem lið. Bæta sjálfstraust. Njóta þess að vera saman og hafa gaman sem lið. Gekk mjög vel. Allir náðu miklum framförum og sýndu umburðarlyndi fyrir þeim sem voru nýbyrjaðar eða komu seint inn. Gleði og dugnaður einkenna hópin. Virkilega duglegar og hressar stelpur sem gaman er að þjálf. Þær eru alltaf til og hafa hugrekki til að prófa sig áfram og bæta sig. Fórum á 6 mót og stóðum okkur vel á þeim öllum. Náðum miklum framförum á milli móta og vorum Val til sóma. Var mikil þátttaka meðal iðkenda á öllum mótum og var Valur oftast með flest lið. Æfingin skapar meistarann.

MB 10–11 ára drengir

Þjálfarar: Friðrik Þjálf.

Helstu markmið voru að auka áhuga,



Meira en 20 stelpur voru í minnibolta 6–7. Hér er hluti af hópnum. Þjálfari Pálmar Ragnarsson, aðstoðarþjálfarar Berta María Porkelsdóttir og Bergdís S. Sævarsdóttir.



Meira en 70 drengir æfðu saman í minnibolta 6–7 ára undir góðri stjórn Pálmars Ragnarssonar.



Stelpurnar í minnibolta 8–9 ára. Þjálfarar 8–9 ára stúlkna og drengja eru Ólöf Helga Pálsdóttir, Gabriel Ágústsson, Högni Yeoman, Jóhann Grétar Yngvason, Rún Sveinbjarnardóttir, Rakel Sara Steinarsdóttir og Agnes Inga Guðlaugsdóttir

æfa vel, bæta okkur í grunnatriðunum og skapa góða liðsheild. Einnig hafa gaman á æfingum en um leið halda einbeitingu og leggja sig fram og að leikmenn verði góðir liðsfélagar. Tímabilið gekk glimrandi vel. Skemmtilegur hópur

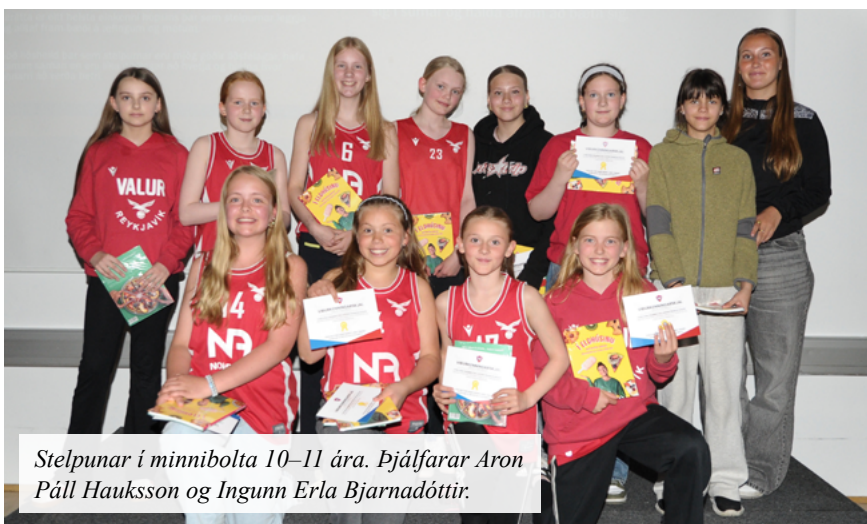
með góða liðsheild. Duglegir að æfa og berjast mikið inni á vellinum. Þrjú lið skráð í 11 ára Íslandsmót. Tvö lið skráð í 10 ára Íslandsmót. Stóðu sig með þryði. Unnu fleiri og fleiri leiki þegar leið á veturinn.



Strákarnir í minnibolta 8–9 ára með þjálfara sínum Ólöfu Helgu Pálsdóttur.



Strákarnir í minnibolta 10–11 ára. Þjálfari Friðrik Þjálf Stefánsson, aðstoðaðþjálfari Ágúst Bartoszek.



Stelpurnar í minnibolta 10–11 ára. Þjálfarar Aron Páll Hauksson og Ingunn Erla Bjarnadóttir.

MB 10–11 ára stúlkur

Þjálfarar: Ingunn Erla og Aron.

Helstu markmið voru að bæta grunnatriði, þ.e. skottækni, layup og dripl, læra að spila sem lið, þ.e. hreyfa sig í sókn og vera tilbúnar í hjálparvörn. Við sáum miklar framfarir hjá stelpunum í gegnum tímabilið. Þær eru allar farnar að skjóta mjög vel bæði nálægt og lengra frá körfunni. Þær lærðu einnig að dripla

og koma boltanum upp völinn gegn pressuvörn. Þetta er flottur hópur af mjög efnilegum stelpum. Barátta er eitt helsta einkenni hópsins þar sem stelpurnar leggja sig alltaf fram bæði á æfingum og mótum. Góð liðsheild þar sem stelpurnar eru mjög góðir liðsfélagar, hafa gaman saman en eru líka duglegar að hvetja og hjálpa hver annari að verða betri.

MB 10 ára tóku þátt í 4 umferðum

Íslandsmóts og aukamóti sem haldið var í Fjölni. Vorum með eitt lið í fyrstu umferð Íslandsmóts en í annarri umferð náðum við í tvö lið. B-lið byrjaði í D-riðli en náði að vinna sig upp í B-riðil. A-lið endaði tímabilið í 2. sæti á Íslandsmótinu.

MB 11 ára tóku þátt í 5 umferðum Íslandsmóts og voru með tvö lið allt tímabilið. A-lið endaði tímabilið í A-riðli. B-lið endaði tímabilið í D-riðli.

7. flokkur drengja

Þjálfarar: Aron og Tómas.

Markmiðið var að fjölga í hópnum og byggja ofan á grunntækni. Vorum með tvö lið á fleiri en einu móti, leit ekki út fyrir það í byrjun tímabils. Framfarirnar hafa einnig verið miklar. Mikil stemning og karakter einkennir hópinn. Byrjuðum árið að falla niður í D-riðil og vorum svo tvær umferðir þar áður en við komumst upp aftur og kláruðum árið þar. Fórum til Svíþjóðar á Lampe Challenge og vorum óheppnir þar að komast ekki í úrslitaleikinn.

7. flokkur stúlkna

Þjálfarar: Bjarni og Sveini.

Helstu markmið voru að æfa vel, mæta vel og auka bæði styrk, snerpul og hæfni í körfubolta. Að auki að hafa gaman og byggja upp sterka liðsheild með leikmönnum sem spila vel saman og lesa leikinn vel. Við lögðum upp með að halda okkur í a-riðli og keppa við bestu lið landsins í þessum aldursflokki á sama tíma og allar fengu tækifæri til að spila gegn andstæðingum við hæfi. Spennandi og jafnir leikir eru oft besta lærdómurinn.

Þá ákváðum við snemma tímabils að fara á æfingamót til Gautaborgar til að öðlast reynslu og hafa gaman. Að fara úr minnibolta í 7. flokk er mikil breyting. Stærri bolti, hærri körfur og fleiri á vellinum. Liðið er mjög áhugasamt um körfubolta og þær hafa allar bætt sig verulega í vetur. Þessar stúlkur eru ótrúlega skemmtilegar, þær æfa vel saman eru áhugasamar og góðar vinkonur. Það er stutt í gleðina en fókusinn alltaf góður fyrir leiki og mót.

Við sendum tvö lið til leiks á Íslandsmótinu sem kepptu í A- og C-riðli en þurftu bæði að vinna sig upp úr neðri riðli einu sinni á tímabilinu. Við enduðum í a-riðli og c-riðli og spiluðum marga skemmtilega leiki. Í Gautaborg kynntust stelpurnar enn betur og kepptu í öðrum og jafnari liðum en á Íslandsmóti. Bæði lið unnu tvo leiki og töpuðu tveimur og allir leikmenn skiluðu sínu framlagi þótt

annað liðið hafi spilað undir eigin væntingum. Lærðum mikið af þessu og stefnum áfram og herra.

8. flokkur drengja

Þjálfarar: Aron og Tómas.

Helstu markmiðin voru að byggja ofan á grunnfærni leikmanna og byggja upp góða liðsheild. Það gekk vel, strákarnir eru orðnir þéttari og betri hópur og allir hafa þeir bætt sig mikið. Hópurinn ein-kennist af mikilli orku, leikgleði og fjölbreytni. Liðið datt úr B-riðli á fyrsta móti vetrarins og spilaði í C-riðli restina af vetrinum. Enduðu árið sterkt með 3 sigrum á lokamótinu. Strákarnir hafa tekið svakalegum framförum bæði innan sem utan vallar.

8. flokkur stúlkna

Þjálfarar: Ólöf og Sveini.

Helstu markmið voru allir leikmenn myndu bæta sig sem einstaklingar og einnig sem liðsmenn búa til sterka liðsheild. Að allar fengju verkefni við sitt hæfi. Einnig var mikilvægt markmið að bæta andlegan styrkleika leikmanna bæði sem einstaklingar og heild. Það tókst vonum frammar. Við náðum að bæta okkur með hverju móti. Virkilega gaman að sjá bætingar hjá mörgum leikmönnum og árangur liðanna (A og B). Frábær og metnaðarfullur hópur sem lætur mótlæti styrkja sig og eru þakklátar fyrir lærdómin af mistökum. Vorum með A- og B-lið í öllum mótum fyrir utan síðasta mótið. Enduðum tvisvar í 2. sæti, einu sinni í 3. sæti en unnum síðustu tvö mótin og enduðum á Íslandsmeistaratitli. Fórum með eitt lið á Scania Cup þar sem við töpuðum fyrsta leik naumlega en enduðum uppi sem Scania Cup meistarar. Vorum eina liðið með lið í A- og B-riðli allt tímabilið. Virkilega metnaðarfullur og skemmtilegur hópur sem gaman er að þjálfá. Framtíðin er björt.

9. flokkur drengja

Þjálfarar: Friðrik og Ágúst B.

Helstu markmið voru að æfa hörku vel og bæta okkar leik, búa til góða liðsheild. Mikið æft aukalega og miklar framfarir en hefðum viljað vinna fleiri leiki. Góð liðsheild, vinnusemi og metnaður ein-kenna hópin. Komumst í undanúrslit í bikar. Bæði A- og B-lið enduðu um miðja deild á Íslandsmóti. Fórum á stór-skemmtilegt mót á Spáni um páskana.



7. flokkur drengja. Frá vinstri: Aron Páll Hauksson þjálfari, Úlfur Sævarsson, Steinar Kristvin Guðmundsson, Goði Marinósson, Ólafur Jan Bartoszek, Móri S. Gissurarson, Jakob Jabali, Dominik Kazlauskas Ágústsson, Bjarmi Ragnarsson, Dagur Dreki Orrason, Ísak Alvar Agnarsson og Tómas Orri Ingvaldsson þjálfari.



7. flokkur stúlkna. Aftari röð frá vinstri: Ylfa Danielsdóttir, Iðunn Hrefna Daðadóttir, Matthildur Ylfa Steinsen, Rebekka Ocares Kristjánsdóttir, Valdis Unnur Atladóttir Levy, Hugrún, Urður Katrinar Fannarsdóttir, Júlíana Elsa Lemacks, Alexandra Þórdís Kristínardóttir, Vera Guðnadóttir. Fremri röð frá vinstri: Móey Marta Elisdóttir, Mía Henrietta Jakobsdóttir, Natalia Rós Ingvarsdóttir, Ema Loríksdóttir. Þjálfarar Bjarni Þór Gíslason og Sveinbjörn Ásgeirsson.



8. og 9. flokkur stúlkna. Aftari röð frá vinstri: Elma Kristín Stefánsdóttir, Íris Lóa Hermannsdóttir, Margrét Einarsdóttir, Nína Gísladóttir, Eyja Garðarsdóttir, Bergdís Saga Sævarsdóttir og Ólöf Helga Pálsdóttir þjálfari. Fremri röð frá vinstri: Embla Katrín Reynarsdóttir, Róska Halldóra Hjálmarsdóttir og Ella Theodora Devos. Þjálfarar Ólöf Helga Pálsdóttir og Sveinbjörn Ásgeirsson.



8. flokkur drengja. Frá vinstri aftari röð: Tómas Orri Ingvaldsson þjálfari, Hilmir Hrafn Árnason, Benedikt Tumi Aronsson, Jón Dýri Grétarsson, Sigmar Magni Jóhannsson, Hólmar Loki Ragnarsson, Amanuel Assefa og Aron Páll Hauksson þjálfari. Frá vinstri fremri röð: Þorsteinn Ígor Agnarsson, Óttar Kjerúlf Þorvarðarson og Hartmann Rafael Hreinsson.



9. flokkur drengja. Frá vinstri: Andri, Þórhallur Anton Sveinsson, Atli, Árni Dan Ármannsson, Pétur Magnús Sigurðsson, Matthias Hallur Jóhannsson, Andres Aguilar, Agape Izekeor, Funi Snær Torfason, Atli Freyr Haraldsson Katrínarson, Tristan Darri Stefánsson, Jónatan Vignir Guigay, Friðrik Þjálf Stefánsson og Ágúst Björgvinsson þjálfarar.



Strákarnir í 10.–11. og 12. flokki drengja. Frá vinstri: Halldór Geir Jensson þjálfari, Atli Freyr Haraldsson Katrínarson, Ásbjörn Hlynur Benediktsson, Elías Páll Einarsson, Gabriel K. Ágústsson, Ísleifur Jónsson, Samuel Regnault, Arnór Bjarki Halldórsson, Sveinn Geirsson, Úlfar Sigurbjarnarson, Þorsteinn Snæland, Jóhannes J. Prastarson, Ágúst Bartoszek, Högni Yeoman, Ágúst S. Björgvinsson þjálfari og fremstur sitjandi Tómas Gauti Guðmundsson. Þjálfarar Ágúst S. Björgvinsson, Friðrik Þjálf Stefánsson og Halldór Geir Jensson.

Viðurkenningar

Mestu framfarir:

Pétur Magnús
Sigurðarson

Besti liðsfélaginn:

Andri Viðarsson

Leikmaður

flokksins: Atli
Freyr Haralds-
son Katrínarson



Pétur M.
Sigurðarson



Andri
Viðarsson



Atli Freyr
Haraldsson

9. flokkur stúlkna

Þjálfarar: Ólöf og Sveini.

Helstu markmið voru að allir leikmenn myndu bæta sig sem einstaklingar og einnig sem sterk liðsleidd. Að allar fengju verkefni við sitt hæfi og bæta líkamlegan og andlegan styrk. Tókst gríðarlega vel með bæði A- og B-lið. Skemmtilegt var að sjá muninn á fyrri hluta tímabils og seinni en bæði lið enduðu í 3. sæti í sínum riðli eftir erfiða byrjun. Frábær hópur sem er skemmtilegt og auðvelt að þjálfa. Metnaðarfullar og elska körfubolta. Við náðum miklum framförum en eigum helling inni. Vorum með A- og B-lið í 1. og 2. deild, komumst í undanúrslit Íslands- mótisins og munaði litlu að við kæmumst í úrslit.

Viðurkenningar

Mestu framfarir:

Embla Reynars-
dóttir

Besti liðsfélaginn:

Bergdís Saga
Sævarsdóttir

Leikmaður flokks- ins: Rún Svein- björnsdóttir



Embla Reyn-
arsdóttir



Bergdís S.
Sævarsdóttir



Rún Svein-
björnsdóttir

10. flokkur drengja

Þjálfarar: Ágúst B og Friðrik.

Liðið vann sig upp um deild tímabilið áður. Markmið var því að halda áfram að bæta liðið og leikmenn þess. Markmið var að verða meðal fjögurra efstu í 1. deild. Gekk mjög vel, framfarir og áhugi leikmanna jókst mikið og árangur liðsins frábær. Fámennur og samheldinn hópur. Enduðu í 3. sæti á Íslandsmóti í 1. deild – lokaúrslit og silfur. Komust í undarnúrslit í bikarkeppni. Blackenberg í september – lokaúrslit og gullverðlaun. Lampe Challenge maí – lokaúrslit og silfurverðlaun.

Viðurkenningar

Mestu framfarir:

Sigurður Inguson

Besti liðsfélaginn:

Jóhann Grétar

Yngvason

Leikmaður flokksins:

Gabriel Kazlauskas Ágústsson



Sigurður S. Inguson



Jóhann G. Yngvason



Gabriel Kazlauskas

10. flokkur stúlkna

Þjálfarar: Margrét og Sveini.

Helstu markmið voru að stelpurnar væru að bæta sig milli æfinga og leikja og auðvitað vinna flesta leiki og ná að vinna öll lið a.m.k. einu sinni. Hópurinn er mest með yngri stúlkur og aðeins tvær á réttum aldri. Það gekk ágætlega að ná markmiðunum og allar tóku framförum í vetur. Við náðum að sigra alla einu sinni nema eitt lið sem endaði sem deildar-meistari og töpuðum fáum leikjum. Þær spiluðu í 2. deild í vetur og lentu í 4. sæti í deildinni. Dugnaður, vilji og gleði einkenna hópinn. Aukaæfingin skapar meistarann og gott að hafa draumana stóra og markmiðin skýr.

Viðurkenningar

Mestar framfarir: Þórdís Elín Sigurðardóttir

Besti liðsfélaginn: Kára Kjartansdóttir

Leikmaður flokksins: Rakel Sara Steinarsdóttir



Þórdís Elín Sigurðardóttir



Rakel Sara Steinarsdóttir

11. flokkur drengja

Þjálfari: Ágúst B.

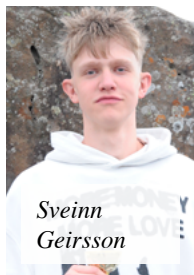
Fyrir tveimur árum sigraði liðið í 2. deild, í fyrri varð liðið í 2. sæti í 1. deild því var markmiðið að halda áfram að bæta sig sem leikmenn og lið og gera atlgöu að Íslandsmeistaratitlinum. Gekk mjög vel að æfa í vetur, liðið lyfti mjög vel og æfði nánast upp á hvern dag. Strákarnir tóku miklum framförum. Mikil dugnaður og vinnusemi einkenna hópinn. Liðið endaði í 3. sæti á Íslandsmóti í 1. deild, lokaúrslit gullverðlaun og Íslandsmeistarar. Féllu út úr bikarkeppni í 8. liða úrslitum gegn bikarmeisturum. EYBL – Evrópukeppni yngri lið U17, Superfinal 8. sæti af 76 liðum sigur í 10 af 12 leikjum. Scania Cup – 5. sæti, fjórir sigrar í 6 leikjum. Ótrúlega gaman að þjálfra þessa stráka. Hæfileikaríkir og metnaðarfullir.

Viðurkenningar

Mestar framfarir: Sveinn Geirsson

Efnilegastur: Ágúst Bartoszek

Leikmaður flokksins: Páll Gústaf Einarsson



Sveinn Geirsson



Ágúst Bartoszek

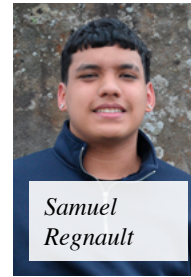
12. flokkur drengja

Þjálfari: Halldór.

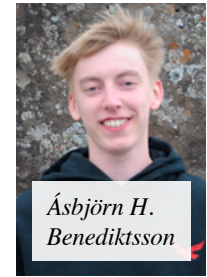
Helsta markmið flokksins var að komast í úrslitakeppnina. Byrjuðum ágætlega en náðum ekki að halda dampi urðum t.d. fyrir meiðslum. Flottir strákar sem gætu náð langt ef þeir setja metnaðinn í fyrsta sæti. Tókum þátt í Íslandsmóti og bikarkeppni. Lykilatriði að halda áfram og setja orkuna í fyrsta sæti.

Viðurkenningar

Mestar framfarir: Samuel Regnault



Samuel Regnault



Ásbjörn H. Benediktsson

Besti liðsfélaginn: Einar Marteinn Ólafsson

Leikmaður flokksins: Ásbjörn Hlynur Benediktsson

12. flokkur stúlkna

Þjálfarar: Margrét og Sveini.

Stelpurnar voru að taka fyrsta skipti þátt í 1. deild með núverandi þjálfara og spiluðu á móti öflugum liðum. Við vildum bæta okkur á milli æfinga og leikja og vinna hvert lið einu sinni. Það gekk brösuglega að ná markmiðunum þar sem mikil meiðsl voru að hrjá hópinn og náðum loks að vera fullmannaðar undir lok tímabilsins. Stelpurnar tóku hellings framförum og ansi nálægt að vinna flest lið en þetta tímabil fer beint í reynslubankann. Gleði, vilji og dugnaður einkenna hópinn. Tóku þátt í 1. deild og stóðu sig ágætlega og hafa bætt sig mikið. Þær enduðu svo tímabilið í Stokk-hólmi þar sem þær spiluðu fjóra leiki og lentu í 6. sæti. Ótrúlega skemmtilegur endir á tímabilinu með frábærum hópi. Aukaæfingin skapar meistarann og að hafa draumana stóra og markmiðin skýr.

Viðurkenningar

Mestar framfarir: Fatima

Rós Joof

Besti liðsfélaginn:

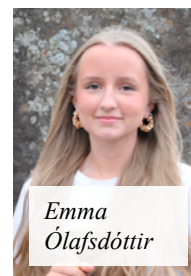
Emma Ólafsdóttir

Leikmaður flokksins:

Berta María Þorkelsdóttir



Fatima Rós Joof



Emma Ólafsdóttir



Berta María Þorkelsdóttir



Íslandsmeistarar í 11. flokki drengja í körfuknattleik. Strákarnir í 11. flokki urðu Íslandsmeistarar á tímabilinu eftir sigur á Njarðvík 2-0 í úrslitaeinvíginu. Eftir að hafa sigrað KR í undanúrslitum á útivelli. Það var breidd og liðsheild í Valsliðinu sem lagði helst grunninn að sigri Valsmanna. Afraksturinn er heldur betur glæsilegur hjá strákunum sem hafa æft gríðarlega vel og lagt sig fram við öll verkefni. Kjarninn af hópnum hefur æft saman í meira en 10 ár og er nú í fyrsta sinn Íslandsmeistar eftir að hafa leikið í 2. deild og neðri riðlum flest árin í yngri flokkum. Sígandi lukka er best og öflugir foreldrar standa alltaf að öflugum yngri fokka liðum. Standandi frá vinstri: Ágúst Bartoszek, Pavel Bartoszek, Ísleifur Jónsson, Auður Sigurðardóttir, Sigrún Gylfadóttir, Jón Aðalsteinsson, Eyrún Magnúsdóttir, Arnór Bjarki Halldórsson, Anna Hera Björnsdóttir, Stormur Kiljan Traustason, Sveinn Geirsson, Páll Gústaf Einarsson, Elías Páll Einarsson, Einar Sigurðsson, Haraldur Ísleifur, Jóhanna Kristín Jóhannesdóttir, Atli Freyr Haraldsson, Katrínarson, Geir Sveinsson, Bjartur Einarsson, Þröstur Bragason, Einar Árnason, Guðmundur Ólafsson, Einar Jón Ásbjörnsson, Diðrik Högni Yeoman, Jóhannes Jökull Þrastarson og Úlfar Sigurbjörnsson. Sitjandi frá vinstri: Tómas Gauti Guðmundsson, Gabriel Kazlsuskas Ágústsson, Elisabet Reykdal Jóhannesdóttir, Birgitta Birgisdóttir, Halldór Geir Jensson, Vala Pálsdóttir, Ágúst Sigurður Björgvinsson, Dominik Kazlauskas Ágústsson og Loreta Kazlauskaite.



Valssigur á KR í undanúrslitum og búnir að tryggja sig í úrslit gegn Stjórnnunni. Frá vinstri: Dominik Ágústsson vatnsberi, Friðrik Þjálf Stefánsson þjálfari, Jóhann Grétar Yngvason, Pedro Sanchez, Guðmundur Ágúst Héðinsson, Kári K. Sigurborgarson, Sigurður Inguson, Atli Freyr Haraldsson Katrínarson, Ólafur Gunnar Sveinsson, Agape Izeke, Guðmundur Óli Davíðsson, Eðvarð Flóruson, Gabriel Kazlauskas Ágústsson, Högni Yeoman, Ágúst S. Björgvinsson þjálfari og Pétur Magnús Sigurðsson fremst. **Silfurverðlaun hjá strákunum í 10. flokki í körfubolta á Íslandsmótinu.** Eftir að hafa sigrað bikar- og Scania Cup meistara KR í undanúrslitum þar sem strákarnir fóru á kostum töpuðu þeir fyrir Stjórnnunni í úrslitaleiknum. Fyrir ári síðan spiluðu strákarnir í 2. deild og því á fyrsta ári í fyrstu deild. Framfarir hafa verið miklar þar sem liðið hefur náð að hækka sig upp um meira en 10 sæti á einu ári. Miklar og góðar æfingar heldur betur að skila sér.



Bergsbikarinn (Valsari ársins) hlaut Ágúst Bartoszek fyrir Valsara ársins gefin í minningu Bergs Más Emilssonar.



Einarsbikarinn hlaut Gabriel Kazlauskas Ágústsson fyrir efnilegasti leikmaður yngriflokka. Bikarinn gefinn í minningu Einars Arnar Birgissonar.

Valsarar í unglingalandsliðinu í körfubolta 2025

Atli Freyr Haraldsson Katrínarson spilaði með U15 ára landsliðinu á móti í Kisakallio Finnlandi.

Gabriel K. Ágústsson spilaði með U16 ára landsliði í Evrópukeppninni í Skopje Makedóníu.

Rún Sveinbjörnsdótti spilaði með U15 ára landsliði á móti í Kisakallio Finnlandi.

Karl Sigurðarson spilaði með U20 ára landsliði í Evrópukeppninni Heraklion Grikklandi.

Páll Gústaf Einarsson spilaði með U18 ára landsliði í Evrópukeppninni í Pitesti Rúmeníu.

Tómas Davíð Tómasson spilaði með U20 ára landsliði í Evrópukeppninni Heraklion Grikklandi.

Efnilegir Valsarar í Bandaríkjunum

Fjórir efnilegir Valsarar héldu vestur um haf til Bandaríkjanna í lok sumars og stunda þar nám og spila körfubolta í High School, öll á austurströndinni en enginn í sama fylkinu. Það verður spennandi að fylgjast með þeim öllum í vetur í nýju umhverfi.



Páll Gústaf Einarsson spilar sem junior í Maryland í Bulls High School Class '27.



Stormur Kiljan Traustason spilar með Spartans í Burlington Norður Karolínu sem Junior class '27.



Rún Sveinbjörnsdótti spilar sem Freshman Class '29 í Princess Anne High School Virginia Beach, Virginíufylki.



Tómas Davíð Tómasson spilar í Prep School í Lakeview Basketball Academy Florida.



Fulltrúar Vals með U15 í sumar: Rún Sveinbjörnsdóttir, Valsþjálfarinn Aron Hauksson aðstoðarþjálfari U15 drengja og Atli Freyr Haraldsson Katrínarson.



Stelpurnar í 7. flokki með þjálfurum sínum Bjarna Þór Gíslasyni og Sveinbirni Ásgeirssyni, milli leikja í Gautaborg.



Stelpunar hressar eftir vel heppnaðan dag í Liseberg skemmtigarðinum í Gautaborg.

Vel heppnuð keppnisferð hjá körfubolta- stelpum í 7. flokki til Gautaborgar

Liðsheild, gleði og áhugi einkenndi flokkinn sem hafði mikla breidd og sýndi miklar framfarir bæði sem lið og einstaklingar.

Flokkurinn fór í keppnisferðalag til Gautaborgar í vor og tefldu fram tveimur jöfnum liðum. Ferðin var mjög vel heppnuð og komust bæði liðin í úrslitakeppni A-liða með þrjá sigra og eitt tap, en féllu út með minnsta mun gegn liðum frá Noregi og Svíþjóð.

Framtíðin er björt hjá þessum öflugum stelpum og frábært að sjá breiddina og fjölda efnilegra leikmanna sem eru að skila sér upp í eldri flokka Vals í körfubolta.





Ljósm. Jón Gautur Hannesson

Bikarmeistarar í körfubolta karla 2025





Uppistandarar, ráðherrar og kempur á porrablóti Vals

Valur hélt Þorrablót Miðbæjar og Hlíða í upphafi árs á Hlíðarenda. Óhætt er að segja að gleði og stemning hafi verið í loftinu þar sem Friðrik Ómar og Jógvan keyrðu upp stemninguna. Það kenndi ýmissa grasa þegar kom að gestagangi. Á blótið voru sem dæmi mætt Þorgrímur Þráins rithöfundur, Hanna Katrín Friðriksson ráðherra, Anna Svava Knútsdóttir grínisti og Hildur Gunnlaugs arkitekt. Emmsjé Gauti átti svo tryllta innkomu en hann fékk alla út á gólf þegar hann mætti. Stuðlabandið og Diljá Péturs héldu síðan uppi stuðinu langt fram eftir kvöldi. Á boðstólnum voru veitingar frá Þorrakónginum Jóa í Múlakaffi en það var gríðarlega góð mæting á blótið. Þangað mættu gamlir og nýir Valsarar ásamt íbúum úr hjarta Reykjavíkur sem áttu frábært kvöld saman.

Oddur Ævar Gunnarsson skrifar 4. febrúar 2025 (visir.is). Birt með góðfúslegu leyfi hans.





Evrópuævintýri Valsdrengja í 11. flokki í körfubolta

Strákarnir í 11. flokki Vals í körfubolta tóku þátt í Evrópukeppni EYBL (e. *European Youth Basketball League*) í fyrsta skipti tímabilið 2024–25.

Alls voru það þrjár helgar sem liðið tók þátt en góður árangur í fyrstu tveimur mótunum gaf liðinu sæti í Super Final topp 16 lið af 74 lið sem komust í lokamótið í Riga Lettlandi. Strákarnir spiluðu í sömu höll og lokaúrslitin í Evrópukeppninni fóru fram gegn sterkum liðum. Í þessari keppni eru flest lið úrvalslið og/eða körfuboltaakademíur. Við í Val fengum þrjá leikmenn til að styrkja okkur í þessari keppni, þ.e. Benóni Stefan Andrasen og Lárus Ólafsson frá KR og Óðinn Broddason kom í lokamótið en hann býr og spilar í New York.

Úrslit Vals í mótinu

Fyrsta helgi Ventspils Letlandi 26.–29. september 2024

Valur–Ventspils Spars 81-71

Valur–ToPo 65-53

Valur–KK Sokud Kalev 80-70

Valur–BK Kekava 107-85

Önnur helgi Tallinn Eistlandi 24.–26. janúar 2025

Valur–RBS Jugla 63-50

Valur–Plunges SRC 85-29

Valur–A.K. VEF 91-85

Valur–Vilnius KM2 76-89



Valsliðið í 11. flokki í körfubolta í Tallinn Eistlandi. Aftari röð frá vinstri: Ágúst S. Björgvinsson hjálfari, Páll Gústaf Einarsson, Sveinn Geirsson, Jóhannes Páll Þrastarson, Högni Yeoman og Arnór Bjarki Halldórsson. Fremri röð frá vinstri: Lárus Ólafsson, Gabriel K. Ágústsson, Elías Páll Einarsson, Stormur K. Traustason, Ágúst Bartoszek og Tómas Gauti Guðmundsson.

Þriðja helgi Spuer Final, Riga Lettlandi 27. febrúar – 2. mars

Valur–Beko Belgrade 71-82

Valur–Jesi Basket Academy 83-60

Valur–YMCA Basketball Finnland 99-78

Valur–SKM Egles 73-62

Evrópuævintýrið heldur áfram á þessu tímabili þar sem Valsdrengir eru í U17 ára keppni og spiluðu á fyrsta mótinu í lok nóvember og gekk strákunum vel á því móti.

Ágúst Björgvinsson tók saman



Gleðin við völd á fyrsta mjúkboltamóti (Softball) Vals

Laugardaginn 29. nóvember fór fram fyrsta mjúkboltamót Vals. Mótið er hugsað sem tækifæri fyrir foreldra, vinahópa, íbúa í hverfinu og í raun Valsara til að klæða sig upp og keppa í Softball á léttu nótunum.

Um 80 manns spiluðu á mótinu á öllum aldri og gleðin var svo sannarlega við völd. Mótið hófst klukkan 15 og spiluðu öll lið fjóra leiki. Á svæðinu var sjoppa þar sem meðlimir BUS handbolta stóðu vaktina, en einnig var hægt að kaupa jólakúlur og svuntur til styrktar barna- og unglingasviðs Vals.

Mótið sjálf heppnaðist vel og um kvöldið var stemningin færð í Fjósið þar sem veitt voru verðlaun fyrir flottustu búningana, bestu stemninguna, flottustu tilþrifin og fleira. Anton Rúnarsson, yfirþjálfari handboltans, veitti verðlaun ásamt Heiði Baldursdóttur, formanni BUS handbolta.

Sigurvegari mótsins var liðið Valur2/Landsliðið, FC Bombastic fékk verðlaun fyrir bestu stemninguna, Be my eye fékk verðlaun fyrir besta búninginn, svo eitthvað sé nefnt.

Við viljum þakka öllum sem komu að mótinu kærlega fyrir en á næsta ári verður þetta enn stærra og skemmtilegra.

Valgerður Marija Purusic íþróttafulltrúi Vals tók saman.



Gott gengi Valsliða á körfubolta- mótinu Scania Cup í Svíþjóð

Valur var með tvö sterk lið á Scania Cup sem er óopinbert Norðurlandamót í körfubolta og hefur verið haldið um þáskana í tæp 50 ár.

Báðum Valsliðum gekk vel, 2011 stelpunar í 8. flokki gerðu sér lítið fyrir og urðu Scania Cup meistara, fyrst kvennaliða frá Val til að ná þeim frábæra árangri. Rún Sveinbjördsdóttir var valin besti maður mótsins eða Scania drottning, einnig var Rún stiga-hæsti leikmaður mótsins með 166 stig í sex leikjum eða um 28 stig í leik. Nánar er fjallað um þátttöku kvennaliðsins í annarri grein í Valsblaðinu.

Valslið hefur einu sinni áður unnið Scania Cup það var árið 2018 þegar 10. flokkur drengja sigraði.

Strákarnir í 11. flokki Vals enduðu í 5. sæti

Strákarnir í 11. flokki sigruðu fjóra af sex leikjum og höfnuðu í 5. sæti á mótinu af 18 liðum eftir tap gegn Blackeberg sem urðu Scania meistara árið áður. Eins og áður er Valsliðið með góða breidd en þrír úr Valsliðinu voru meðal 20 stigahæstu leikmanna mótsins í U17 ára.

Úrslit leikja Valsliðsins í 11. flokki drengja

D-riðil: Valur–Malbas 54-75

D-riðil: Valur–BK Amager 76-67

16-liða úrslit: Valur–SISU 76-67

8-liða úrslit: Valur–Blackeborgs 56-76

Sæti 5 til 8: Valur–EB-85 73-63

Sæti 5–6: Valur–Kjelsas Basket 83-62

Valur í 5. sæti á Scania Cup.

Stelpurnar í 8. flokki unnu til gullverðlauna á Scania Cup

Eftir fínt flug tók hópurinn tvo stóra bílaleigubíla frá Stokk-hólmi til Södertälje þar sem mótið var haldið. Gistiaðstaðan var ekki af verri endanum en við vorum í gömlu sveitahúsi sem við höfðum nánast út af fyrir okkur. Farið var snemma í háttinn enda var fyrsti leikur á föstudegi kl. 10:00 eða 08:00 á íslenskum tíma. Sá leikur var aðeins fyrir utan Södertälje gegn Kungsholmen Basket frá Svíþjóð en hann tapaðist 54-47 þar sem stelpurnar lentu í miklum villuvandræðum og létu mótlætið pirra sig of mikið. Þetta þýddi að næsti leikur gegn EBT frá Finnlandi varð að vinnast til að eiga möguleika á sigri á mótinu. Sá leikur var kl. 08:00 á laugardegi, sem þýddi að liðið þurfti að vakna kl. 04:00 á íslenskum tíma. Það gekk með kaflaskiptum en endaði á öruggum 67-52 sigri sem tryggði umspilsleik á móti Fryshuset Basket frá Svíþjóð seinna um daginn. Í þeim leik small liðið loksins saman og vann sterkt lið 62-50 og vorum því komnar í 8 liða úrslit. Eldsnemma á sunnudagsmorgni (annan daginn í röð, eða 06:00 á íslenskum tíma) var leikur gegn



Valsliðið í 11. flokki í körfubolta. Aftari röð frá vinstri: Ágúst Björgvinsson þjálfari, Páll Guðstaf Einarsson, Ísleifur Jónsson, Sveinn Geirsson, Jóhannes Þrastarson, Högni Yeoman og Arnór Bjarki Halldórsson. Fremri röð frá vinstri: Gabriel Ágústsson, Bjartur Einarsson, Úlfar Sigurbjarnarson, Stormur K. Traustason, Ágúst Bartoszek og Tómas Gauti Guðmundsson fremstur á mynd.

Stjórnummi sem vannst 57-37 eftir frábæran seinni hálfleik þar sem breiddin í liðinu skilaði sér. Það eina sem stóð í vegi fyrir úrslitaleik Scania Cup 2025 var því Helmi Basket frá Finnlandi í undanúrslitaleiknum. Stelpurnar voru greinilega ákveðnar að komast þangað því leikurinn vannst sannfærandi 62-37 og aftur voru allar að leggja eitthvað í þúkkið og liðsheildin og baráttu-andinn skein í gegn. Úrslitaleikurinn var svo gegn Kungsholmen á mánudeginum en það var sama lið og við höfðum tapað fyrir í fyrsta leik. Fyrir framan stútfullt íþróttahús með tilheyrandi hita og súrefnisleysi sem gat verið óbærilegt á köflum. Erfitt var fyrir þjálfara að koma skilaboðum til leikmanna á völinn og stelpurnar áttu erfitt með samskipti innan vallar svo mikill var hávaðinn í húsinu. Leikurinn var í járnnum allan tímann en Valur náði að leiða nánast allan leikinn. Í lokinn vannst svo sigur 38-30 og Scania Cup titillinn okkar. Rún var svo valin besti leikmaður mótsins eða Scania Queen en titillinn vannst svo sannarlega á liðsheildinni.

Mikill metnaður var í hópnum og sem sýndi sig í því hvernig þær hvíldu á milli leikja enda þurftu þær að vakna kl. 04:00 tvo daga í röð. Ekki var farið í neinn skyndibita og þurfti liðið einnig að þola símaþann í nokkur skipti sem virtist vera erfið-asta áskorunin. Það var þó góður lærdómur fyrir þær að sjá að aginn og liðsheildin getur svo sannarlega flutt fjöll.

Heimferðin gekk vel og komu stelpurnar svo beint í heimaleik meistaraflokks karla að Hlíðarenda og voru heiðraðar í hálfleik. Stór hópur foreldra fylgdi hópnum sem hugsaði vel um liðið og voru frábært klapplið.



Tvö Valslið á Scania Cup á sama tímabili, 8. flokkur stúlkna og 11. flokkur drengja. Bæði lið urðu Íslandsmeistarar rúmum mánuði eftir Scania Cup.



8. flokkur Valsstúlkna í körfubolta, sigurvegarar á Scania Cup: Aftasta röð frá vinstri: Ólöf Helga Pálsdóttir, Nína Gísladóttir, Eyja Garðarsdóttir, Elma Stefánsdóttir, Hugrún Kristinsdóttir og Sveinbjörn Ásgeirsson. Miðjuröð frá vinstri: Ella Theodora Kazooba Devos, Heiðrún Helena Svansdóttir og Fransiska Ingadóttir. Neðsta röð: Íris Lóa Hermannsdóttir og Rún Sveinbjörnsdóttir.

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Karl Axelsson

Karl Guðmundsson

Karl Jónsson

Kristján Ásgeirsson

Kvennastyrkur

Lárus Blöndal

Lárus Blöndal Sigurðsson

Margrét Ósk Einarsdóttir

DA GO
— LAW —

DAGO LÖGMANNSPJÓNUSTA

DAVOR PURUŠIĆ
LÖGMAÐUR



📍 Lágmúli 5, 4.hæð
108 Reykjavík

✉️ davor@dago.is

☎️ +354 789 3030



Porgímur Þráinsson fyrirliði Vals heilsar fyrirliða Junventus, Michel Platini, fyrir leik liðanna í Meistaradeildinni árið 1986.

Börnin eiga að blómstra að Hlíðarenda!

Pistill frá Þorgrími Þráinssyni leikmanni Vals frá 1979–1990

Ein mín mesta lukka í lífinu er að hafa verið hluti af Knattspyrnufélaginu Val í 46 ár, sem varamaður, leikmaður, fyrirliði, formaður, ritstjóri Valsblaðsins, skrifað 100 ára sögu félagsins og verið sjálfbóðaliði alla tíð. Að Hlíðarenda hef ég hlegið í dásamlegum félagsskap, grátið, fíflast en ekki síst lært að láta kappið aldrei bera fegurðina ofurliði.

Í Val eignaðist ég mína bestu vini af því við gengum saman í gegnum súrt og sætt. Blóð, sviti og tár eða *Tár, bros og takkaskór!* Og ég lærði af leiðtogunum og þjálfurunum sem gáfu engan afslátt. Þegar ég kom frá Víkingi Ólafsvík árið 1979, blautur á bak við eyrun, tóku gegnheilu og reynslumiklu Valsdrengirnir á móti mér og skóluðu mig til; Grímur Sæmundsen fyrirliði, Guðmundur Þorbjörnsson, Atli Eðvaldsson, Ingi Björn Albertsson, Hemmi Gunn, Siggí Haralds og fleiri dásemdardrengir,

nánir vinir í dag; Sævar Jónsson og Guðni Bergsson.

Hjá Val var alltaf mætt á réttum tíma, aldrei slakað á í sprettum, allir gáfu 100%. Menn voru grjótharðir og rifu hver í annan til að rífa menn í gang. Sá sem hlífði sér mátti fara í annað félag. Við hefðum hlaupið á vegg fyrir þjálfarann Ian Ross, hefði hann óskað eftir því og síðan spurt kannski seinna, hvers vegna við áttum að hlaupa á vegginn. Auk þess að æfa flesta daga vikunnar fórum við saman í ferðalög, allur hópurinn, aftur og aftur. Þannig skapast LIÐSHEILD en ekki með því að hanga yfir samfélagsmiðlum í klfanum, fyrir og eftir æfingar, eins og virðist tíðkast nú til dags. *Gamli skólinn hefur ekki liðið undir lok!*

Mótlætið í Val þroskaði mig mest, að komast ekki í byrjunarliðið nokkrum dögum eftir minn fyrsta landsleik, að komast ekki í liðið sem fyrirliði í bikar-

úrslitaleik, sem ég hafði beðið eftir árum saman. Mótlætið og mistökinn er BESTI SKÓLINN og herðir okkur, minnir okkur á að lífið er ekki dans á rósum.

Í mínum huga hefur Valur staðið fyrir ákveðin gildi frá upphafi; dugnað, samvinnu, þrautseigju, umhyggju, hjálpssemi, fagmennsku, virðingu, taka vel á móti mótherjum og öðrum gestum og svo mætti lengi telja. Það er ástæða fyrir því að Valur sendir ævinlega blómvönd til liða sem verða Íslandsmeistarar og bikarmeistarar í greinunum þremur. Og heilla-kort til liða sem vinna sig upp um deild. Af slíku er mikill sómi.

Falleg og mikilvæg gildi eiga að vera hluti af uppeldisstefnu Vals og þjálfarar verða að vera meðvitaðir um fyrir hvað Valur stendur. Og því þarf að fylgja fast eftir. Við eigum aldrei að gefa afslátt af gildum félagsins. Yngri-flokka-þjálfarar þurfa að vera æskulýðsleiðtogar innan

vallar sem utan, KENNA, stoppa æfingar, leiðbeina, ekki biða eftir að æfingatíminn renni út. Þjálfarar verða líka að vera í lykilhlutverki hvað varðar félagslega þáttinn. Við eigum reglulega að vera með fundi í Friðrikskapellu, fyrir alla flokka, þar sem gildi Vals eru tíunduð á margvíslegan hátt, farið yfir sögu félagsins, vináttan innsiglið.

Hraði lífsins villir okkur sýn og margir eru þegar orðnir áttaviltir. Af hverju erum við að missa með því að „hanga“ í símanum? Við erum að missa af okkur sjálfum og þeim tækifærum sem lífið hefur upp á að bjóða.

Allir gera mistök. Slíkt getur verið óþægilegur lærdómur. Því miður höfum við annað slagið kvatt leikmenn kjánalega eða alls ekki, sem hefur gert það að verkum að ég hef skammast mín fyrir félagið mitt. Það að eiga SAMTAL, setjast niður og ræða málin er og verður alltaf til fyrirmyndar. Stundum þarf að taka erfiðar ákvarðanir, burtséð frá því hversu marga leiki leikmenn hafa spilað en það þarf að sýna öllum virðingu og sanngirni. Ef leikmenn fengu sjálfir að ákveða hvenær þeir hættu að spila með meistaraflokki væri Valur tæplega að spila í efstu deild.

Persónulega hef ég meiri áhuga á yngri flokkum Vals en meistaraflokkum. Ungviðið hjá Val er ómótaður leir sem er auðvelt að skóla til með ákveðnum gildum, væntumþykju og aga. Við eigum ekki að gefa neinn afslátt af því. Með „réttum“ þjálfurum (þeim bestu), faglegri umgjörð, getum við skapað sterka persónuleika sem munu standa sig vel innan vallar og ekki síst utan vallar í framtíðinni.

Við eigum að haga málum þannig að allir, sem æfa með Val, verði með Val í hjartanu út ævina. Hver einstaklingur skiptir Val máli en engir tveir eru eins. Við VERÐUM að vera með bestu þjálfarana í yngri flokkunum og ef til þess vantar fjármagn þarf að „fórna“ einum dýrum leikmanni í meistaraflokki. Eða lækka laun allra sem nemur því fjármagni sem þarf til að ráða hæfustu yngri flokka þjálfarana. Ég tel að við séum á réttri leið hvað þetta varðar.

Viðvera mín að Hlíðarenda síðustu mánuði staðfestir það. Æskilegast væri að Valur væri sjálfbært með leikmenn en slíkt er líklega ómögulegt af því að „efnilegust“ leikmennirnir fljúga út í atvinnumennsku við fyrsta tækifæri. Sumir koma fljótt heim með skottið á milli lappanna en reynslunni ríkari. Þeim liggur ekki lífið á!



Við þurfum ÖLL að hjálpast að við að ala upp sterka persónuleika að Hlíðarenda. Það er fjárfesting til frambúðar, öllum til heilla. Við þurfum að sjá til þess að leikmenn meistaraflokka GEFI SIG AÐ yngri iðkendum í stað þess að æfa á þeim tíma sem nánast enginn er að Hlíðarenda. Leikmenn meistaraflokka gætu verið frábærar fyrirmyndir ef þeir væru ekki alltaf á hraðferð. Þetta á við um allar greinar. Það ætti að vera skyldumæting fyrir leikmenn meistaraflokka á þorablótið, herrakvöldið og kvennakvöldið, ekki síst vegna þess að hinn almenni félagsmaður vill annað slagið geta tekið spjallið við „hetjurnar“. Fyrirliðar liðanna og þjálfarar eiga að sjá til þess.

Það er hlutverk fyrirliða að þjappa leikmönnum saman og skapa liðsheild, innan vallar sem utan. Almennt skortir leiðtoga í þjóðfélaginu. Sterkir fyrirliðar taka af skarið og skikka sína liðsmenn til að sinna félagsstarfinu betur í stað þess að „mæta bara í vinnuna“.

Persónulega finnst mér Valur hafa sofnað á verðinum á ýmsum sviðum, eflaust vegna manneklu og skorts á fjármagni. Nægir þar að nefna þríf innanhúss sem utan og viðhald húsnæðis.

Fátt gleður mig meira en að sjá börnin að Hlíðarenda blómstra. Leika sér fyrir og eftir æfingar, hjálpa til í sjoppunni, afla fjár til ferðalaga með sölu á varningi og fleira. Hlíðarendi á að vera annað heimili iðkenda og við þurfum að hlúa sem best að börnunum. Þar gæti Friðrikskapella m.a. gegnt lykilhlutverki.

Látum aldrei kappið bera fegurðina ofurliði! Hver einasti iðkandi hjá Val skiptir máli.



„Þessar stelpur kalla ekki allt ömmu sína“

Páskahelgin var eftirminnileg fyrir stelpurnar í 8. flokki Vals í körfubolta. Þær unnu þá Scania Cup í Svíþjóð. Annar þjálfari liðsins segir að það hafi lent í ýmsu mótlæti á leið sinni að titlinum en sigrast á því og eigi framtíðina fyrir sér.

Valur tapaði fyrsta leik sínum á Scania Cup fyrir Kungsholmen Basket frá Svíþjóð, 54-47, en vann næstu fimm leikina og stóð uppi sem sigurvegari á mótinu. Í úrslitaleiknum hefndi Valur fyrir tapið fyrir Kungsholmen og vann átta stiga sigur, 38-30.

„Í fyrsta leiknum á föstudaginn mættum við Kungsholmen. Við vorum fimmtán stigum yfir í hálfleik en lentum í miklum villuvandræðum og enduðum á að tapa naumlega. Eftir það var heit ósk okkar að fá að spila aftur við þetta lið,“ sagði Ólöf Helga Pálsdóttir sem þjálfar Valsliðið ásamt Sveinbirni Ásgeirssyni. Dóttir hans, Rún, var valin Scania Queen en hún skoraði 21 stig í úrslitaleiknum og 27,7 stig að meðaltali í leik.

Valskonur þurftu að vera árrisular um páskana enda voru leikir snemma á morgnana.

„Við áttum leiki á föstudag og laugardag klukkan átta að sænskum tíma sem er sex að íslenskum tíma. Við vorum þá að vakna klukkan fjögur á nóttunni. Þetta eru unglingar en þær voru ótrúlega flottar,“ sagði Ólöf en í átta liða úrslitunum sigraði Valur Stjörnuna, 37-57.

Fengu óskina uppfyllta

„Við unnum alla leikina nokkuð örugglega, með 10–12 stigum, og fengum ósk okkar uppfyllta, að mæta Kungsholmen aftur. Við fengum loksins að sofa út, áttum leik klukkan 12:30 og það var alveg troðið. Fólk komst varla fyrir því þetta var í minni sal. Við vorum staðráðnar í að vinna þrátt fyrir mikið mótlæti. Við vorum með miklu lægra lið. Þær voru með stelpur sem voru alveg 188 cm á hæð og þrjár yfir 185 cm. Hæsta hjá mér er 172 eða 173 cm.“

Leikir Vals á Scania Cup

Riðlakeppni: Kungsholmen Basket 54-47 Valur og Valur 67-52 EBT, 16-liða úrslit:



Valsstelpur fagna eftir að hafa unnið Scania Cup á annan í páskum.

Fryshuset Basket 50-62 Valur, 8-liða úrslit: Stjarnan 37-57 Valur, undanúrslit: Helmi Basket 37-62 Valur, úrslit: Valur 38-30 Kungsholmen Basket.

Að sögn Ólafar er Valsliðið vel á sig komið og réði því við að spila sex leiki á fjórum dögum, þar af tvisvar sinnum tvo leiki á dag. „Við erum búnar að æfa eins og skepnur í vetur. Þær lyfta tvisvar í viku og voru greinilega sterkastar og í besta forminu. Við erum á æfingu klukkan sjö á föstudögum, í kolniðamyrkri og skítakulda yfir hávetur þannig þær kalla ekki allt ömmu sína. Ég er mjög ánægð með þessar stelpur. Þær eru ekkert smá flottar,“ sagði Ólöf. Hún segir að Valsliðið hafi ekki mætt til leiks á Scania Cup með föst markmið en eftir því sem leið á mótið hafi þær áttað sig á að þær gætu farið alla leið.

Engir árekstrar við fermingar

Stelpurnar í Valsliðinu eru í 8. bekk, á fermingaráldri. Núna er fermingartíð en þær stönguðust ekki við mótið. „Þetta rétt slapp. Þær eru nokkrar búnar að fermast, ein á fimmtudaginn og nokkrar um helgina,“ sagði Ólöf.

Leikmenn Vals

Rún Sveinbjörnsdóttir, Íris Lóa Hermannsdóttir, Heiðrún Helena Svansdóttir,

Eyja Garðarsdóttir, Elma Kristín Stefánsdóttir, Huguína Edda Kristinsdóttir, Fransiska Ingadóttir, Ella Theodora Kazooba Devos og Nína Gísladóttir.

Þrjú íslensk lið kepptu í 8. flokki kvenna en auk Vals og Stjörnunnar sendi Njarðvík lið til leiks. Þessi fjöldi vakti athygli. „Fólk átti ekki orð yfir því hvað við vorum með sterka leikmenn í körfubolta frá svona litlu landi og hvað þá að vinna allt mótið,“ sagði Ólöf.

Þurfa að bæta afreksþáttinn

Þetta er þriðja árið í röð sem íslenskt kvennalið vinnur Scania Cup. Keflavík vann í 7. flokki í hitteðfyrri og Stjarnan í sama flokki í fyrra. „Ég hef verið að þjálfa U-15 ára landsliðið undanfarin ár og maður sér bara með hverjum árganginum hvað þær eru að vera sterkari. Við á Íslandi erum svolítið á undan í þjálfun upp í 10. bekk,“ sagði Ólöf. „Svo fara þessar stærri þjóðir í meiri afreksvinnu og við stöðnum aðeins. Við þurfum að vinna í þessum afreksþætti og skoða hvað við þurfum að gera til að halda áfram að bæta okkur og verða sterkari, sérstaklega þegar við erum komnar með smá forskot á þessum aldri,“ sagði Ólöf að endingu.

(Ingvi Þór Sæmundsson skrifar á vísí 23. apríl 2025). Birt með leyfi hans.

Íslandsmeistara- titill með 11. flokki eftirminnilegastur

**Atli Freyr Haraldsson er 15 ára og
leikur körfubolta með 11. flokki**



Nám? Austurbæjarskóli.

Framtíðarstarf? Atvinnumaður í körfubolta.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Að spila erlendis.

Af hverju Valur? Því Valur er besta félagið.

Uppeldisfélag í körfubolta? Valur.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum? Hvetja mig áfram og leyfa mér að taka þátt í ýmsum keppnisferðum erlendis.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Ég eða afi í golfi.

Af hverju körfubolti? Var spennur fyrir körfuboltanum.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Stunda bara körfubolta.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Tapa fyrir Stjörnunni í úrslitakeppni.

Stærsta stundin á þessu ári? Fyrsti landsleikurinn sem ég spilaði.

Besti stuðningsmaðurinn? Kári litli bróðir.

Erfiðustu samherjarnir? Reiðir liðsfélagar.

Erfiðustu mótherjarnir? Stjarnan.

Athyglisverðasti leikmaður í meistara-flokki kvenna hjá Val? Reshawna Rosie Stone.

Athyglisverðasti leikmaður í meistara-flokki karla hjá Val? Kári Jónsson eða Frank Aron Booker.

Hvernig líst þér á yngri flokkana hjá Val? Mjög vel. Spennur að sjá flokkana þróast.

Fyrirmynd þín í íþróttum? Kobe Bryant.

Hverjir eru helstu styrkleikar þínir? Agi, vinnusemi og hugarfar.

Draumur um atvinnumennsku? NBA eða Euroleague.

Landsliðsdraumar þínir? Komast í A-landsliðið.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Sjá mistök, leiðrétta þau og vera hvetjandi.

Uppáhalds erlenda íþróttafélagið? Minnesota Timberwolves.

Nokkur orð um núverandi þjálfara-teymi? Gott og skemmtilegt.

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

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka

jafnrétti kynja hjá Val? Finnst það vera jafnt.

Hvað getur Valur gert til að vinna gegn fordómum, einelti og öðru ofbeldi? Gefa öllum is.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Meira húsnæði.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum?

Auglýsa meira.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Íslandsmeistaratitill með 11. flokki í vor.

Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Alveg nóg gert nú þegar.

Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Að láta þjálfara koma skilaboðum til félagsins.

Besta bíómynd? Happy Gilmore 1.

Besta bók? Hunger Games.

Skemmtileg staðreynd um þig? Skrifa með vinstri en skýt með hægri.

Einkunnarorð/Mottó? Að njóta lífsins.

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



ATLAS
ENDURHÆFING

Blómlegt starf og björt framtíð á Hlíðarenda

Ársskýrsla barna- og unglingasviðs (BUS) 2025

Starfið er margt

Starfið að Hlíðarenda hefur verið líflegt á árinu 2025. Við höfum upplifað ánægjulegan vöxt og stöðuga fjölgun iðkenda á barna- og unglingasviði Vals (BUS). Í dag stunda um 2.000 börn íþróttir hjá Val og starfið blómstrar í öllum deildum en um 1.000 börn æfa fótbolta, 500 körfubolta og 470 handbolta.

Íþróttaskóli Vals hefur verið á sínum stað á árinu þar sem ungir Valsarar á aldrinum 2–4 ára fá að taka sín fyrstu skref í skipulögðu íþróttastarfi félagsins, en um 150 iðkendur tóku þátt í skólanum.

Sumarstarf Vals var að venju vel sótt og var alls boðið upp á 30 sumarnámskeið á tímabilinu júní til ágúst; þar á meðal Valsakademían, Sumarbúðir í Borg auk handbolta-, fótbolta- og körfuboltaskóla.

Þessa miklu grósku má ekki sist rekja til öflugrar uppbyggingar íbúðarhúsnæðis í hverfinu okkar. Stórir og flottir árgangar eru að koma upp og við leggjum ríka áherslu á að mæta þessum vexti af ábyrgð, tryggja að hver iðkandi fái góða þjónustu, upplifi sig séðan og njóti góðrar aðstöðu.

Uppbygging og aðstaða

Til að mæta kröfum stækkandi hóps höfum við haldið áfram uppbyggingu á svæðinu. Nýr fótboltavöllur var vígður við hátíðlega athöfn þann 11. maí 2025 og stefnt er á að líkamsræktarsalur félagsins fái andlitslyftingu milli jóla og nýárs. Þá bindum við miklar vonir við að nýtt íþróttahús risi á næstu árum til að bæta aðstöðuna enn frekar.

Nýjungar og öflugra deildarstarf

Á síðasta aðalfundi var samþykkt að halda áfram þeirri þróun að aðgreina deildarráðin í BUS og skerpa enn frekar á hlutverkum hvers ráðs fyrir sig. Með mikilli fjölgun iðkenda fylgja fleiri áskoranir og þörf fyrir betri yfirsýn. Með því að virkja sérstakt deildarráð fyrir hverja



BUS. Valgerður B. Eggertsdóttir, Ásta Berglind Jónsdóttir, Elsa Gísladóttir, Dagný Rut Gísladóttir, Eirný Þórólfsdóttir og Valgarður Finnbogason.

grein – handbolta, fótbolta og körfubolta – náum við að mæta þessum vexti og gera starfið öflugra. Stjórnir og deildarráð BUS eru skipuð öflugum hópi fólks:

Formaður BUS: Dagný Rut Gísladóttir
Deildarráð handbolta: Heiður Baldursdóttir (formaður), Einar Valdimarsson, Sindri Kamban, Álfheiður Björgvinsdóttir, Arna Þórey Þorsteinsdóttir, Guðni Rúnar Gíslason og Ásta Berglind Jónsdóttir

Deildarráð fótbolta: Valgarður Finnbogason (formaður), Fjalar Þorgeirsson, Jónas Hlíðar Vilhelmsson og Inga Rósa Harðardóttir.

Deildarráð körfubolta: Elsa Gísladóttir (formaður), Eirný Þórólfsdóttir, Gunnur Jónsdóttir, Sigríður Hrönn Gunnarsdóttir, Valgerður B. Eggertsdóttir, Kristinn Magnússon og Ólafur Hrafnsson.

Helstu verkefni ráðanna eru að tryggja faglegt starf, móta stefnur og hafa frumkvæði að viðburðum og fjáröflunum. Á árinu var m.a. staðið fyrir sölu á jóla-kúlum og svuntum sem tókst vel. Eitt af fyrstu verkefnum ráðanna var einnig vinna að útgáfu foreldrahandbóka; handbók handboltans kom út í haust og er

vinna við handbækur fótoltans og körfunnar nú á lokametrunum.

Í september var svo haldin glæsileg uppskeruhátíð yngri flokka þar sem iðkendur fengu viðurkenningar fyrir góðan árangur og matreiðslubók að gjöf, sem vakti mikla lukku.

Valsakademían var á sínum stað á þessu ári með nýju formi. Allar greinar buðu upp á akademíu í byrjun ágúst þar sem rúmlega 170 iðkendur tóku þátt í



Einar Valdimarsson og Guðni Rúnar Gíslason standa vaktina í sjoppunni.



Vala íþróttafulltrúi að koma inn eftir að hafa verið í Valsrútinni.

handbolta, fótbolta eða körfubolta. Iðkendur fengu fyrirlestra og tóku þátt á æfingum undir leiðsögn fagaðila í sinni grein og heppnaðist námskeiðið frábærlega.

Glæsilegur árangur á mótum

Iðkendur okkar voru féluginu til sóma á fjölmörgum mótum innanlands sem utan.

Handbolti:

Fjórir flokkar urðu Íslandsmeistarar:

3., 4. og 6. flokkur kvenna og 3. flokkur karla. 5. flokkur kvenna náði glæsilegu 2. sæti. Á erlendra grundu vannst glæsilegur sigur á Norden Cup í Gautaborg þar sem 4. flokkur kvenna (árgangur 2009) kom heim með gullið. Einnig tóku lið félagsins þátt í hinu stóra Partille Cup móti í Svíþjóð.

Fótbolti:

2., 3. og 4. flokkur karla og kvenna léku allir í A-deild Íslandsmótsins, sem er einstakur árangur. Á erlendra grundu sigraði 3. flokkur kvenna á Iber Cup í Portúgal og 3. flokkur karla hafnaði þar í 2. sæti. 4. flokkur kvenna kom svo heim með gullið frá Barcelona Cup á Spáni. Að auki fagnaði 4. flokkur karla sigri á Rey Cup á Laugardalsvelli og áttu stelpurnar okkar frábæra helgi á Síamótinu.

Körfubolti:

Allir kvennaflokkar léku í efstu deild. 8. flokkur kvenna og 11. flokkur drengja urðu Íslandsmeistarar, og 10. flokkur karla ásamt MB 10 ára kvenna náðu silfri. Einnig fóru flokkar félagsins á Scania Cup í Svíþjóð, þar á meðal U14 stúlkur og U17 drengir, og stóðu sig með þrýði.

Þá ber að nefna að fjölmargir iðkendur félagsins voru valdir til þátttöku í úrtaksæfingum og verkefnum yngri landsliða Íslands, sem vitnar um það góða starf sem unnið er á Hlíðarenda.

Nýr íþróttafulltrúi og samhentur hópur

Í febrúar tók Valgerður Marija Purusic, kölluð Vala, við starfi íþróttafulltrúa. Vala er uppalin Valskona og hefur komið inn af krafti og lagt áherslu á uppbyggingu barna- og unglingastarfsins

Hjá féluginu starfar öflugur og metnaðarfullur hópur þjálfara sem sinnir sínu starfi af fagmennsku og alúð. Þeirra hlutverk er ekki aðeins að kenna tækni og leikskilning, heldur einnig að vera jákvæðar fyrirmyndir og styðja við félagslegan þroska iðkenda. Þessi mannauður er stór þáttur í góðum árangri sem náðst hefur.

Við viljum senda öllum þeim sem komu að starfinu innilegar þakkar á liðnu



Nanna Svansdóttir og Heiður Baldursdóttir í BUS ásamti mömmu sinni.

ári; iðkendum, þjálfurum, foreldrum og sjálfboðaliðum. Starfsemi Vals byggir á gæðum og metnaði og starfið væri ekki það sem það er án ykkar framlags.

Við horfum bjartsýn á veginn með gildi Vals að leiðarljósi: *Abyrgð, metnaður, heilbrigði og lífsgleði.*

Áfram Valur, áfram herra!

Höfundar: Valgerður Marija Purusic, íþróttafulltrúi & Dagný Rut Gísladóttir, formaður barna- og unglingasviðs.



Valgerður Marija Purusic íþróttafulltrúi og Dagný Rut Gísladóttir formaður BUS.

Styrkleikamiðuð nálgun í íþróttum

Mánudaginn 3. nóv. stóð Íþróttabandalag Reykjavíkur (ÍBR) fyrir fræðslu fyrir alla þjálfara félagsins. Um 50 þjálfarar mættu og tóku virkan þátt í fræðslunni. Tvö erindi voru á dagskrá. Fyrra erindið fjallaði um þjálfun fatlaðra barna sem Arna Sigríður Albertsdóttir og Ingi Þór Einarsson fluttu. Seinna erindið fjallaði um hvernig meðvitund um styrkleika eykur jákvæða menningu og styrkir liðsheild og Birna Kristín Jónsdóttir og Soffía Ámundadóttir fluttu það erindi.

Styrkleikamiðuð nálgun í íþróttum hefur á undanförunum árum orðið sífellt meira áberandi meðal þjálfara, leikmanna og íþróttasálfræðinga. Í stað þess að einblína eingöngu á að bæta veikleika og leiðrétta galla er áherslan lögð á að finna og efla sérkenni og styrkleika hvers og eins. Þessi nálgun sprettur úr hugmyndafræði jákvæðrar sálfræði, sem leggur áherslu á að nýta það besta í fólki og skapa jákvætt og hvetjandi umhverfi. Á Íslandi má gera meira af því að þjálfarar íþróttamenn andlega. Við þjálfarar leggjum mikla áherslu á þol, tækni, styrk o.s.frv., en alltof margir gleyma andlega þættinum.

Hvað er styrkleikamiðuð nálgun?

Styrkleikamiðuð nálgun (*e. strength-based approach*) felur í sér að greina, viðurkenna og þróa þá eiginleika, færni og hæfileika sem íþróttamaður býr yfir. Þetta getur átt við líkamlega eiginleika, andlega styrkleika, félagslega hæfni eða tækni. Í stað þess að leggja áherslu á að laga það sem „vantar“ er markmiðið að nýta það sem viðkomandi gerir vel til að ná enn betri árangri.

Kostir fyrir íþróttamanninn

Aukið sjálfstraust: Með því að viðurkenna og efla styrkleika íþróttamanns eykst sjálfstraust hans og trú á eigin getu.

Meiri árangur: Þjálfun sem byggir á styrkleikum stuðlar að markvissari framförum og bættri frammistöðu.

Jákvæðara þjálfunarumhverfi: Liðsheild og andrúmsloft verða gjarnan betri þegar jákvæðni og hvatning eru í fyrirrúmi.

Minni kulnun: Fólki sem vinnur með styrkleika sína finnur síður fyrir kulnun eða áhugaleysi.



Hvernig má innleiða styrkleikamiðuða nálgun?

- 1. Greina styrkleika:** Notaðu spurningalista, athuganir og samtöl til að finna út hvað leikmenn gera vel. Þjálfarar geta einnig fylgst með frammistöðu á æfingum og í leikjum.
- 2. Byggja á styrkleikum í þjálfun:** Settu upp æfingar sem nýta og efla þessa styrkleika. Dæmi: Ef leikmaður er einstaklega fljótur, má leggja áherslu á hraðaæfingar og nýta það í leikskipulagi.
- 3. Hvetja til sjálfskoðunar:** Hvetjið íþróttamenn til að hugsa um eigin styrkleika og hvernig þeir geti nýtt þá í þágu liðsins.
- 4. Viðurkenna og hrósa:** Gefðu reglulega jákvæða endurgjöf fyrir það sem leikmenn gera vel.
- 5. Samþætta styrkleika við veik-**

leika: Þó að áhersla sé á styrkleika, má ekki gleyma að vinna að því sem þarf að bæta. Hins vegar má nota styrkleika til að vinna á veikleikum.

6. Búa til styrkleikakort.

Íþróttamaður býr til sitt styrkleikakort í samvinnu við markþjálfar – Birna og Soffía bjóða upp á slíka vinnu fyrir einstaklinga og lið.

Þrátt fyrir kosti styrkleikamiðuðrar nálgunar er mikilvægt að gæta jafnvægis. Ef aðeins er horft til styrkleika og veikleikar eru hunsaðir, getur það hindrað heildarþroska íþróttamannsins. Því þarf að samþætta þessa nálgun við hefðbundna þjálfun sem tekur mið af bæði styrkleikum og þeim þáttum sem þarf að bæta.

Styrkleikamiðuð nálgun í íþróttum getur skapað jákvæðara og árangursríkara umhverfi fyrir íþróttafólk á öllum aldri og getustigum.

Setjum fókus á það sem vel gengur.



Sameiginlegt verkefni okkar allra að skapa börnum gott og nærandi umhverfi í Val

Dagný Rut Gísladóttir hefur um tíma verið formaður barna- og unglingasviðs Vals (BUS) og er jafnframt í aðalstjórn félagsins. Hún hefur lengi tekið þátt í sjálfbærðaliðastarfi í tengslum við íþróttaiðkun barna sinna sem öll hafa verið í Val, verið á hliðarlínunni sem foreldri og kynnst ýmsum í Valsfjölskyldunni og hefur mikinn áhuga á því að styrkja barna- og unglingastarfið hjá Val enn frekar. Dagný fæddist í Mosfellsbænum og ólst upp í Vesturbænum og á Seltjarnarnesi þar til hún flutti að heiman. Hún er gift Arnari Einarssyni og eiga þau þrjú börn, 16 ára strák og 13 ára tvíbura-stelpur og einn hund. Fyrsta íbúð þeirra hjóna var í Hlíðunum og þannig kynntust þau Val í gegnum íþróttaiðkun barnanna og segjast hvergi annars staðar vilja vera. Dagný Rut tengist einnig Val á annan hátt þar sem afi hennar Jónannes Bergsteins-son er heiðursfélagi í Val. Það var auðsött mál að fá Dagnýju til að svara nokkrum spurningum fyrir Valsblaðið og við byrjuðum á uppvaxtarárunum og tengsl hennar við íþróttir á þeim tíma.

Fyrsta medalían

„Ég prófaði fjölmargar íþróttir þegar ég var yngri og var lengst í handbolta. Mér þótti félagslegi hluti þess mjög skemmtilegur, en áhuginn á íþróttum almennt var ekki mjög sterkur á þeim tíma. Samt hef ég oft hugsað að ég hefði gjarnan mátt halda aðeins lengur áfram. Ein af mínum fyrstu íþróttamíningum í æsku var þegar pabbi minn hljóp Reykjavíkumaraþonið árið 1989. Ég var þá fimm ára, stóð við MR og læddist í gegnum mannþröngina til að hlaupa með honum yfir marklínuna – ákveðin í að fá medalíu. Það var mín fyrsta medalía og í gegnum tíðina hef ég nokkrum sinnum tekið þátt í Reykjavíkumaraþoninu sjálf. Mér finnst það alltaf sérstaklega skemmtilegt þegar ég get gert það með fjölskyldumeðlim – þá verður upplifunin ennþá betri,“ segir Dagný og bætir við: „Árið 2024 hljóp ég svo með systur minni og einni af dætrum

mínum til að safna áheitum fyrir pabba minn sem lést það ár. Það var ótrúlega falleg og dýrmæt upplifun – hreyfing og samvera, og að takast á við áskoranir saman, er eitthvað sem ég tek ekki sem sjálfsgöðum hlut.“ Jóga hefur fylgt Dagnýju allt frá tvítugsaldri og er stór hluti af lífi hennar í dag. „Ég hef lokið nokkrum kennsluréttindum, meðal annars í barna- og unglingajóga, og nýtti mér það þegar ég hélt nokkur námskeið fyrir um sex árum síðan fyrir 5. flokk drengja í fótbolta hjá Val.“

Jóhannes Bergsteinsson – heiðursfélagi Vals er afi Dagnýjar

„Afi minn, Jóhannes Bergsteinsson, er heiðursfélagi Vals og einn af merkustu leikmönnum félagsins frá fyrstu áratugum þess. Hann varð sjö sinnum Íslandsmeistari sem leikmaður, þjálfaði lið sem vann allt árið 1942 og var síðar bæði dómari og stjórnamaður sem lagði sitt af mörkum við uppbyggingu mann-



Jóhannes Bergsteinsson heiðursfélagi Vals, afi Dagnýjar.



Dagný Rut og Arnar Einarson eiginmaður hennar.

virka á Hlíðarenda,“ segir Dagný ákaflega stolt. Fyrir fjölskylduna hefur þetta verið gríðarlega verðmætt og hluti af sögu fjölskyldunnar. „Ég gleymi aldrei þegar aðalvöllurinn var vígður og ég fór með afa. Hann átti vart til aukatekið orð, strauk rauða teppið með Valsmerkinu og spurði hvort við virkilega ættum þetta allt svo miklar stjórnur í augunum og ánægju með nýja mannvirkið. Slikir hlutir minna mig á hversu mikilvægt starf okkar er – að byggja upp samfélag sem lifir, heldur utan um fólkið sitt og sýnir samkennd og



Jóhannes var múrari og tók þátt í að byggja Sundhöllina í Reykjavík og var hann einn af þeim sem byggðu Valsheimilið eftir vinnutíma.

samstöðu. Á endanum þarf heilt þorp til að ala upp börnin okkar,“ segir Dagný.

Í sjálfboðastarfið hjá Val

„Ég byrjaði að kynnast fyrst starfinu hjá Val þegar ég fór með strákinn minn í íþróttaskólann til Sossu þegar hann var 3 ára gamall. Eitt leiddi af öðru og áður en maður vissi af var ég komin í foreldraráð í flokkunum með krökkunum mínum, orðin gistimamma og farin að kynnast þessum frábæru krökkum sem við eigum hér í Val og taka þátt í að búa til minningar með þeim,“ segir Dagný. Síðan tengdist hún barna- og unglingasviðinu (BUS) í gegnum fótboltann. „Þar fékk ég að kynnast betur innra starfi BUS ásamt þeim frábæra kjarna sem hefur haldið uppi þessu starfi. Fráfarandi formaður barna- og unglingarsviðs Vals ákvað að segja þetta gott í bili eftir mörg ár í BUS og hún ásamt öðrum skorðu á mig að bjóða mig fram í þetta verkefni sem og ég gerði en Guðrún Wium fór ekki strax frá borði heldur hefur staðið mér við hlið og leiðbeint,“ segir Dagný.

Dagný segist fljótt hafa áttað sig á því hversu stórt og umfangsmikið verkefnið væri en þegar hún kom að starfinu var það að taka aftur við sér eftir heimsfaraldur covid-19 fyrir nokkrum árum. „Margir verkferlar voru óljósir og óljós skil voru milli annarra deilda innan félagsins. Markmið mitt er að efla barna- og unglingasvið til að vera sjálfbært fjárhagslega með skýra verkferla sem halda utan um starfsfólk BUS en ekki síst börnin okkar. Við eigum að vera með



Bragi Arnarsson með 3. flokki í handbolta eftir sigurleik.



Bragi Þór Arnarsson á leiðinni í Íþróttaskólann

framúrskarandi starf sem eftir er tekið,“ segir Dagný. „Ég hef staðið lengi á hliðarlínunni með börnin mín, séð hlutina út frá sjónarhóli foreldris og er í mjög

góðum tengslum við foreldra og börn. Það hjálpar mér að tryggja að sjónarmið yngri flokkanna og foreldrarödd okkar heyrst þegar teknar eru stórar ákvarðanir. En einmitt þess vegna held ég að ég sé góð viðbót inn í aðalstjórn,“ segir Dagný af sannfæringu. Dagnýju finnst það forréttindi að fá að fylgja börnunum sínum í íþróttum og þótt mesti tíminn fari í að standa á hliðarlínunni, þá gefi starfið henni svo margt til baka. „Foreldrahópurinn þjappast saman í gegnum árin og verður að dýrmætu vinasamfélagi. Við höfum brallað margt skemmtilegt, óteljandi ferðalög innan og utanlands sem gefa ógleymanlegar minningar í sigrum og sorgum, segir Dagný.

Starfið í BUS – og hvað skiptir mestu máli

Þegar Dagný tók við sem formaður barna- og unglingasviðs í maí 2024 lagði hún sig fram við að hlusta og læra af þeim sem höfðu verið lengur í starfinu. „Nú vinnum við, ég og Vala íþróttafulltrúi, ásamt frábærum meðlimum BUS, markvisst að því hvernig við getum haldið enn betur utan um barna- og unglingastarfið, stutt þjálfarana okkar og tryggt að iðkendur fái tækifæri til að blómstra. Með fjölgun iðkenda koma nýjar áskoranir og því skiptir miklu máli að hafa skýra verkferla og góða upplýsingaleiðir svo starfið haldist sterkt og farsælt. Eitt af því sem ég er stoltust af er hversu frábæran hóp sjálfboðaliða við höfum fengið inn í BUS. Þó er alltaf áskorun að fá nægilega marga til starfa –



Dagný og Gísli Örn Lárusson fadir hennar með fyrstu medalíuna.



Dagný og Arnar á skíðum.

verkefni eru mörg og oft lenda sömu einstaklingarnir í of mörgum hlutverkum, sem getur auðveldlega valdið yfirálagi. Þess vegna þurfum við fleiri og fjölbreyttari sjálfbæði, ekki aðeins til að dreifa álaginu heldur líka til að styrkja samfélagið sem við erum að byggja,” segir Dagný.

Hún segist alltaf hafa átt auðvelt með að vinna með fólki og reynir jafnframt að horfa á það jákvæða í hverju verkefni. „Frekar en að láta erfið verkefni draga úr mér kjarkinn, vel ég að einblína á hvað ég geti lært og hvernig við getum leyst hlutina saman. Þetta eru jú börnin okkar, og það er sameiginlegt verkefni okkar allra að skapa þeim gott og nærandi umhverfi.“

Horfum fram á veginn

„Ég sé fyrir mér að starf BUS haldi áfram að styrkjast á næstu árum – með skýrari verkferlum, betra upplýsingaflæði, öflugri stuðningi við þjálfara og sterku umhverfi í kringum alla starfsemi. Á Hliðarenda er spennandi uppbygging framundan og með stækkandi barnastarfi verður sífellt mikilvægara að hafa skýra stefnu, aðhald og skýra verkferla. Það hefur reynt ótrúlega mikið á yfirþjálfara, íþróttafulltrúa og starfsfólk Vals að koma þessari starfsemi fyrir miðað við aðstæður húsnæðis og svæðis. Við getum



Esja og Berglind dætur Dagnýjar og Rjómi hundurinn þeirra.

ekki beðið eftir að uppbygging á nýju húsnæði hefjist sem mun virkilega liðka til fyrir alla starfsemi BUS. Mér finnst einnig mjög mikilvægt að allir iðkendur – hvort sem þeir stefna á afreksíþróttir eða eru einfaldlega að leita að félagslífi og hreyfingu – upplifi sig velkomna og séða. Aðstæður heima fyrir eru mismunandi, en í Val á hver og einn að finna sín gildi, sína rödd og sitt rými og alltaf eiga heima því Valur er heima,” segir Dagný.

Lokaorð

„Valur er samfélag sem lifir á fólkinu sem mætir, leggur sig fram og styður



Jóhannes Bergsteinsson og Bragi.

starfið – hvort sem það er á hliðarlínunni, í sjálfbæðastarfi eða inni á vellinum. Sem formaður BUS vil ég leggja mitt af mörkum til að halda áfram að byggja upp þetta sterka og góða samfélag, þar sem börnin okkar fá að vaxa, dafna og blómstra,” segir Dagný að lokum.

Valsblaðið þakkar Dagnýju Rut fyrir viðtalið og fyrir að gefa innsýn í starfsemi barna- og unglingasviðs (BUS) og óskar henni velfarnaðar í áframhaldandi störfum fyrir Val í þágu allra barna sem taka þátt í fjölbreyttu starfi félagsins.

Ár breytinga hjá Fálkunum

Að venju hefst nýtt ár hjá Fálkum á jólatrjáasöfnun. Eftir góðan árangur fyrri ára var samið við tvo stóra flokka unglinga og þeim boðið að taka þátt með okkur. Þetta árið mættu fótbolta-krakkar úr 3. flokki karla og kvenna sem stefndu á IberCup í Portúgal sumarið 2025. Á hverju ári sækja Fálkar á bílinu 400–500 tré í hverfin og verður ekki breyting á nú í janúar 2026. Skipulag slíkra safnana er umtalsvert og ekki er komist hjá því að fá aðstoð góðra styrktaraðila. Má sérstaklega þakka þeim hjá Kukl fyrir lán á bílum og Colas Ísland fyrir að sjá um förgun trjáa fyrir Fálkana og er þeirra styrkur sérlega vel metinn.

Ný stjórn Fálka

Ný stjórn var kosin í ár og núverandi stjórn Fálka skipa nú Jónas Vilhelmsson (formaður), Pétur Hjálmtýsson (gjaldkeri) og Einar Logi Vignisson (meðstjórnandi). Varamaður í stjórn er Guðni Rúnar Gíslason fyrrum stjórnarmeðlimur. Úr stjórn gengu síðan þeir Valgarður Finnbogason, Ólafur Þór Karlsson og Frosti Gnarr og þökkum við þeim fyrir óeigingjarnt starf og langar vaktir við grillið.

Fálkaorðan 2025

Á hverju ári veita Fálkar Fálkaorðuna en sú orða er veitt einstaklingum sem hafa með vinnu eða sjálfbæðisstarfi sinnt börnum og ungmennum í Val með umhyggju og sóma. Fálkaorðuhafi árið 2025 er Soffía Ámundadóttir eða Sossa eins og flestir Valsarar þekkja hana. Soffía okkar hefur þjálfað börn og ungmenni í Val síðan 1989 og geri aðrir betur. Það er varla sá flokkur í fótbolthanum sem hún hefur ekki komið að. Soffía hefur ekki bara lagt áherslu á undirstöðuatriði í boltanum heldur hefur félagslegi þátturinn verið stór hluti af þjálfun hennar. Í dag er hlutverk Sossu að taka á móti yngstu stelpunum í fótbolthanum og kenna þeim hvað það er að vera Valsari. Samhliða því hefur



Jónas Vilhelmsson formaður Fálkana afhendir Soffíu Ámundadóttur (Sossu) Fálkaorðuna 2025. Ljós. Baldur Þorgilsson.

hún tekið að sér miðla þekkingu áfram til næstu kynslóða þjálfara á vegum KSÍ. Við óskum Sossu til hamingju með orðuna og Völsurum til hamingju með Sossu.

Fálkaorðan frá upphafi

- 2018 Benóný Valur Jakobsson
- 2019 Óskar Bjarni Óskarsson
- 2021 Davor Puricic
- 2022 Baldur Þorgilsson og Sigurður Ásbjörnsson
- 2023 María Hjaltalín
- 2024 Risto Izev
- 2025 Soffía Ámundadóttir

Ár breytinga

Árið 2025 hefur verið ár breytinga hjá Fálkum. Farið hefur verið gagnert í endurskoðun á starfsemi félagsskaparins. Álag einstaka félagsmanna af starfseminni var slíkt að ekki var möguleiki að halda áfram á sömu braut. Tekin var ákvörðun um að stiga til hliðar frá grillinu á fótboltaleikjum í sumar og setja það í hendur annarra innan félagsins. Samhliða því var farið í endurskoðun á starfsemi félagsins og dregið saman í styrkveitingum til flokka og einstaklinga. Til framtíðar verður horft til þess að styrkja einstaka verkefni á vegum Vals sem nýtast yngri flokkum félagsins.

Þó svo að Fálkar hafi aðeins dregið úr starfsemi þá er það von okkar að næsta kynslóð foreldra í Val komi með okkur í verkefnið og haldi starfinu gangandi til framtíðar. Við hvetjum því alla foreldra barna í Val að kynna sér starf Fálka og taka þátt í félagsskapnum.

Valskveðja
Fyrir hönd Fálka
Jónas Vilhelmsson formaður





Valsleikar 2025

Fjórátundu Skólaleikar Vals fóru fram að Hlíðarenda þann 19. mars 2025. Á leikunum etja krakkar á miðstigi hverfissskóla félagsins kappi í hinum ýmsu leikjum og þrautum með leikgleðina að leiðarljósi. Óhætt er að segja að stemningin hafi verið rafmögnuð í ár þegar leikarnir fóru af stað í N1-höllinni.

Leikarnir byrjuðu með gríðarlega jafnri keppni í fyrstu grein leikanna, skotbolta. Þar bar þó Hlíðaskóli sigur úr bitum og vann flestar viðureignir sínar. Háteigsskóli var þar rétt á eftir og Austurbæjarskóli einungis tveimur stigum á eftir þeim.

Hlíðaskóli hélt siglingunni áfram og hafði betur í þremur umferðum af sex í körfuboltakeppninni. Einu sinni deildu Hlíðaskóli og Háteigsskóli stigum en Háteigsskóli vann tvær umferðir. Austurbæjarskóli var þó ekki langt á eftir og tók annað sætið í fjórum umferðum.

Í bodsía keppninni hafði Hlíðaskóli betur í tveimur viðureignum og Háteigsskóli einni.

Næsta grein var boðhlaup þar sem Austurbæjarskóli og Hlíðaskóli sigruðu þrjár umferðir hvor. Hlíðaskóli hafði þó betur í greininni í heild sinni en Háteigsskóli var rétt á eftir hinum skólunum tveimur.

Seinasta grein leikanna var reipitog. Hlíðaskóli fór sigurstranglegur inn í greinina og tókst að sigra fimm viðureignir af níu í heild sinni. Þar á eftir var Háteigsskóli sem sigraði þrjár viðureignir og Austurbæjarskóli tók eina.

Það var því Hlíðaskóli sem bar sigur úr bitum á Skólaleikum

Vals árið 2025 og var þetta níundi sigur skólans. Þá fékk Háteigsskóli einnig viðurkenningu fyrir besta stuðningsmannaliðið þó að allir skólarnir hafi mætt með sterkt bakland.

Knattspyrnufélagið Valur vill þakka öllum þeim sem komu að leikunum og fyrir samveruna á þessum frábæra degi.

Sigurvegarnar skólaleikanna:

Hlíðaskóli: 2010, 2011, 2012, 2015, 2018, 2019, 2022, 2023, 2025

Austurbæjarskóli: 2013, 2014, 2016

Háteigsskóli: 2009, 2017





3. flokkur Vals í handbolta á Challenge Cup 2025. Efri röð frá vinstri: Baldvin Fróði Hauksson, aðstoðarþjálfari, Þórhallur Árni Höskuldsson, Kristinn Sighvatsson, Erling Hólm Ottason, Dagur Leó Fannarsson, Hrafn Þorbjarnarson, Vilhjálmur Geirsson, Anton Máni Francisco Helderson, Viktor Núi Björnsson og Heimir Ríkarðsson, þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Daniel Montoro, Jóhann Ágústsson, Arnór Flóki Barðason, Starkaður Björnsson, Höskuldur Tinni Einarsson og Baldur Smárason.

3. flokkur karla í handbolta lék til úrslita á Challenge Cup

Í sumar fórum við strákarnir í 3. flokki Vals til Frakklands á handboltamót sem haldið var í Lille. Ferðadagurinn var skemmtilegur og góður mórall í hópnum. Við lentum í París og vorum tæpir á að ná lestinni en Daniel Montoro bjargaði deginum, enda reiprennandi í frönskunni. Eftir að við komum til Lille var farið beint yfir landamæri Frakklands og til Belgíu þar sem við tókum æfingaleik við belgískt félag. Við lærðum tvo hluti í Belgíu: þeir nota ekki harpix og franskar eru raunverulega frá Belgíu. Eftir leikinn fengum við okkur að borða með Belgunum og keyrðum síðan aftur til Lille sem tók ekki nema 20–30 mínútur.

Hársbreidd frá gullverðlaunum

Næsta dag var komið að mótinu. Mótið stóð yfir í 4 daga, við enduðum efstir í riðlinum og unnu svo öruggan sigur í 8 liða úrslitum. Við mættum síðan liði frá Tékklandi í undanúrslitum sem við unnum í riðlinum tveimur dögum áður með einu marki. Það var ekki sama sagan í undanúrslitum þar sem liðin voru stál í stál og var jafnt þegar flautað var til leiksloka. Þá var farið beint í vítakastskeppni. Valur skoraði úr öllum þremur vítum á meðan Tékkarnir klikkuðu á einu víti. Valur mætti franska liðinu Sarrebourg í úrslitum, liðið hafði unnið alla sína leiki fram að þessum leik. Eftir kaflaskiptan spennuleik unnu Frakkarnir tveggja marka sigur. Í lok móts voru veittar viðurkenningar en



Viðurkenningar í lok móts. Daniel Montoro, besta örvhenta skyttan. Vilhjálmur Geirsson, besta réttihenta skyttan og síðan Jóhann Ágústsson, besti markmaður.

þar var Vilhjálmur Geir Geirsson valinn vinstri skytta mótsins, Daniel Montoro valinn hægri skytta mótsins og Jóhann Ágústsson valinn markmaður mótsins.

Hrafn Þorbjarnarson og Jóhann Ágústsson tóku saman.

Frábær ferð 4. flokks kvenna í handbolta á Partille Cup

Stelpurnar í 4. flokki kvenna tóku þátt í hinu vinsæla og skemmtilega handboltamóti Partille Cup sem haldið er árlega í Gautaborg í Svíþjóð og hefur verið haldið í meira en 50 ár. Mótið fór fram dagana 29. júní til 6. júlí.

Alls fóru fimmtán Valsstelpur með í ferðina og tóku þær þátt í keppni fyrir stelpur fæddar 2009 og stelpur fæddar 2010. Eldra liðið tók þátt í svokölluðum elíturíðli, sem er nýjung í ár. Skipuleggjendur gerðu nú tilraun með tveimur elíturíðlum til að tryggja að bestu liðin fengju erfiðari andstæðinga og þar með jafnari leiki. Fimm af sex liðum í riðlinum fóru í A-úrslit á meðan almennt fara þrjú af sex liðum áfram í A-úrslit. Þá var einnig leikið á gervigrasvöllum á Heden Fristad svæðinu, en vellirnir þar þykja betri en önnur svæði. Stelpurnar stóðu sig vel, unnu tvo af þremur leikjum og enduðu í 4. sæti. Þær fóru því auðveldlega í A-úrslit en aðstæður í Gautaborg voru virkilega krefjandi þegar þær spiluðu tvo fyrstu dagana í 30 stiga hita og mikilli sól, sem flestar voru alls ekki vanar. Eldri stelpurnar komust alla leið í 16-liða úrslit en þar duttu þær út á móti danska liðinu Rödekro/Aabenraa en í þeim leik var grenjandi rigning og mikil þreyta komin í hópinn og því fór sem fór. Alls tóku 114 lið þátt í 16 ára hópnum frá 9 löndum, 397 leikir spilaðir og 9533 mörk skoruð.

Yngra liðið tók þátt í almennum riðli ásamt liðum frá Svíþjóð, Noregi og Danmörku og stóðu stelpurnar sig frábærlega. Unnu fjóra leiki af fimm og enduðu í fyrsta sæti riðilsins. Þær fóru í A-úrslit og komust í 32-liða úrslit en duttu út á móti sterku liði Virum, frá Danmörku þrátt fyrir hörkuleik sem þær töpuðu 12-16. Alls tóku 103 lið þátt í 15 ára hópnum frá 10 löndum, 361 leikur spilaðir og 8624 mörk skoruð.

Vel heppnuð ferð með smá brasi í upphafi

Ferðin byrjaði á því að annar af þjálfurum liðsins var rangfeðruð og lenti í veseni í innritun og svo fór rútan án liðsins frá Kastrup en millilenda þurfti á



Stelpurnar í 4. flokki Vals í handbolta á leið á Partille cup sumarið 2025. Efri röð frá vinstri. Anna Svava Borgarsdóttir, Elísabet María Heimisdóttir, Embla Davíðsdóttir, Hekla Hrunn Ákadóttir, Lena Líf Orradóttir, Iðunn Vala Steinsen Kristbjörnsdóttir, Rakel Hirlekar og Matthildur Helga Ólafsdóttir. Neðri röð frá vinstri. Sara Sigurvinsdóttir, Sara Sveinsdóttir, Anna Margrét Alfreðsdóttir, Eyvín Anna Arnarsdóttir, Jakobína Zíta Benediktsdóttir og Krístrún Lilja Fannarsdóttir.

Kastrup á leiðinni út. Hins vegar reddaðist allt og allir komust heilu og höldnu á áfangastað og var ferðin algjörlega frábær í alla staði og skemmtu stelpurnar sér konunglega allan tímann. Fyrir utan handboltaveisluna fóru þær meðal annars í skemmtigarðinn Liseberg, kynntust handboltakrökkum frá mörgum löndum,

tóku þátt í ýmsum þrautum á Partille svæðinu og lærðu á sporvagnakerfi Gautaborgar. Hópurinn lokaði góðum vetri með þessari eftirminnilegu ferð og hristi sig jafnframt saman fyrir átök næsta vetrar.

*Sigríður Unnur Jónsdóttir
þjálfari tók saman.*





Ég ólst upp í Valsheimilinu

Laufey Helga Óskarsdóttir er 16 ára og leikur handbolta með 4. flokki og meistaraflokki

Nám? Ég er á afreksbraut í MK.

Framtíðarstarf? Atvinnukona í handbolta.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Vonandi að spila handbolta einhvers staðar í útlöndum.

Af hverju Valur? Það kom aldrei neitt annað til greina ég ólst upp í Valsheimilinu.

Uppeldisfélag í handbolta? Valur.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Það er klárlega pabbi minn, Óskar Bjarni.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum? Þau hafa stutt rosalega vel við bakið á mér, þau eru alltaf til í að hjálpa og skutla mér í leiki og á æfingar.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Það eru systkini mín, Arnór, Benni og Katla.

Af hverju handbolti? Lífið mitt snýst rosalega mikið um handbolta og ég ólst upp við að horfa á handbolta, hvort sem það var að horfa á systkini mín eða pabba.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum?

Úff nú veit ég ekki, ég hef nánast bara æft handbolta en ætli það sé ekki bara að fá þáttökumedalíu í fimleikum á vormóti þegar ég var 4 ára.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili?

Eini leikurinn sem við töpuðum í 4. flokki og að hafa ekki tryggt okkur á HM með landsliðinu í sumar.

Stærsta stundin á þessu ári? 3. sæti á Ólympíuhátíð æskunnar og að spila mína fyrstu meistaraflökksleiki.

Besti stuðningsmaðurinn? Það er klárlega mamma, hún mætir á alla leiki hjá mér og það skiptir ekki máli hvort þeir séu í útlöndum, Akureyri eða Reykjavík

hún er alltaf mætt í stúkuna að styðja mig.

Erfiðustu samherjarnir? Það er alltaf erfitt að vera á móti Kötlu systur minni á æfingum.

Erfiðustu mótherjarnir? U18 liðið hjá Sviss, þær eru mjög góðar.

Athyglisverðasti leikmaður í meistara-flokki kvenna hjá Val? Arna Karitas.

Athyglisverðasti leikmaður í meistara-flokki karla hjá Val? Gunnar Róberts.

Hvernig líst þér á yngri flokkana hjá Val? Mér líst rosalega vel á yngri flokka Vals, það er gaman að fylgjast með þeim og það eru margir mjög efnilegir krakkar sem eiga klárlega eftir að ná langt.

Fyrirmynd þín í íþróttum? Bræður mínir, Helena Elver og Stine Oftedal.

Hverjir eru helstu styrkleikar þínir? Dugleg að æfa, er með góðan leikskilning og góð í gegnumbrotum.

Draumur um atvinnumennsku? Mig hefur alltaf langað til að fara í atvinnumennsku og spila í einhverjum af bestu deildum heims og það er mitt helsta markmið.

Landsliðsdraumar þínir? Ná sem bestum árangri í yngri landsliðum og komast svo í A-landsliðið.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Einhver sem hefur mikinn metnað fyrir starfinu og leggur sig fram svo að öllum liði vel og séu að bæta sig.

Uppáhalds erlenda íþróttafélagið? Esbjerg og Györ.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Skemmtileg blanda af reynslumiklum og frábærum þjálfurum.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Vera metnaðarfull, sinna öllu vel, leggja sig alltaf 100% fram og vera góð manneskja.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka

jafnrétti kynja hjá Val? Með því að bjóða upp á sömu tækifæri fyrir alla, sama hvaða kyn það er og fjölga áhorfendum, sérstaklega á kvennaleikjum.

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

Fræða yngri iðkendur um þessi mál og taka vel á þeim.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Bara 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?

Vera með góða þjálfara og leggja metnað í starfið, bjóða einnig vinum og vin-konum að koma og prófa æfingar.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Þegar meistaraflokkur kvenna urðu Evrópu-bikarmeistarar.

Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Hafa góða og hæfa þjálfara sem hlusta vel og hjálpa iðkendum, það er líka mikilvægt að gera eitthvað saman fyrir utan æfingar.

Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Það er t.d. hægt að stofna iðkendaráð Vals, þar sem hlustað er á raddir iðkendur félagsins og hugmyndir þeirra.

Besta bíómynd? Það verður að vera Regína, hún klikkar ekki.

Besta bók? Bækurnar eftir Gunnar Helgason voru alltaf góðar þegar ég var yngri.

Skemmtileg staðreynd um þig? Ég hef brotið framtönnina mína þrisvar sinnum.

Einkunnarorð/Mottó? Það verður að vera gaman, annars er svo leiðinlegt.

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

Hef alltaf fílað að spila handbolta

Anton Máni Francisco Heldersson er 17 ára og leikur handbolta með 3. flokki

Nám? Náttúrufræðibraut í Menntaskól-
anum í Reykjavík.

Framtíðarstarf? Vonandi handbolta-
maður.

Af hverju Valur? Ég er uppalinn í Val,
þannig að ég gæti ekki séð mig sjálfan
spila með einhverju öðru liði á næstuni.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Freyja
Sól Francisco Heldersdóttir.

**Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í
handboltanum?** Þau hafa stutt mig á
allan hátt í handbolta

**Hver er besti íþróttamaðurinn í fjöl-
skyldunni?** Jón Dagbjartur Jónsson.

Af hverju handbolti? Hef bara alltaf
fílað að spila handbolta.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum?
Öruglega að ná 10k trophies í Clash
Royal

Stærsta stundin á þessu ári? Það var
úrslitaleikurinn gegn Þjóðverjum á
Ólympíuleikum æskunnar.

Besti stuðningsmaðurinn? Erling Hólm
Ottason innan og utan vallar.

Erfiðustu samherjarnir? Prime Logi
Finnsson.

Erfiðustu mótherjarnir? Selfoss.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistara-
flokki kvenna hjá Val?** Laufey Óskars-
dóttir.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistara-
flokki karla hjá Val?** Gunnar Róberts-
son.

**Hvernig líst þér á yngri flokkana hjá
Val?** Mér líst vel á þá.

Fyrirmynd þín í íþróttum? Björgvin
Páll Gústafsson og Kevin Wayne Durant.

Hverjir eru helstu styrkleikar þínir?
Ég er góður í að senda boltann.

Draumur um atvinnumennsku? Já.

Landsliðsdraumar þínir? Miklir.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Að
geta stjórnað tilfinningum sínum.

Uppáhalds erlenda íþróttafélagið?
Manchester United.

**Nokkur orð um núverandi þjálfara-
teymi?** Ekkert nema reynsluboltar.

**Hvað er mikilvægast til að ná árangri í
íþróttum og lífinu almennt?** Góður
svefn og gott hugarfar.

**Hvernig finnst þér að hægt sé að auka
jafnrétti kynja hjá Val?** Sami sýnileiki í
kynningu og á miðlum.

**Hvað getur Valur gert til að vinna gegn
fordómum, einelti og öðru ofbeldi?** Ég
myndi segja að Valur væri að standa sig
vel vegna þess að ég tek ekki eftir neinu
ofbeldi í Val.

**Hvað getur Valur gert til að stuðla að
sem bestri líðan iðkenda?** Ég myndi
segja að þegar þeir lofa manni pizza-
veislu ættu þeir að standa við orð sín.

**Hvað getur Valur gert til að hlusta
betur á raddir og sjónarmið iðkenda
hjá félaginu?** Kannski með því að taka
einhvers konar kannanir.



Besta bíómynd? The Dark Knight.

Besta bók? To Kill a Mockingbird.

Skemmtileg staðreynd um þig? Ég er
frá Afríku.

Einkunnarorð/Mottó? Meðalsnotur
skyli manna hver, æva til snotur sé.

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



Það er alltaf góð stemning í Íþróttaskóla Vals.



Meistaraflokkur Vals í handknattleik kvenna 2025. Fremri röð frá vinstri: Þórey Anna Ásgeirsdóttir, Elísa Elíasdóttir, Auður Ester Gestsdóttir, Guðrún Hekla Traustadóttir, Sara Lind Fróðadóttir, Ásthildur Jóna Þórhallsdóttir, Laufey Helga Óskarsdóttir og Arna Karitas Eiríksdóttir. Aftari röð frá vinstri: Anton Rúnarsson þjálfari, Björg Elín Guðmundsdóttir liðsstjóri, Thea Imani Sturludóttir, Hlynur Mortens markmannspjálfi, Lilja Ágústsdóttir, Mariam Eradze, Ágústa Rún Jónasdóttir, Elísabet Millý Elíasardóttir, Hafdís Renödóttir, Ásdís Þóra Ágústsdóttir, Lovísa Thompson, Hildur Björnsdóttir, Aron Óskar Þorleifsson sjúkrapjálfi og Sigurgeir Jónsson aðstoðarpjálfi. Ljós. Baldur Þorgilsson.

Mikið afrekstímabil í handbolta sem gleymist seint

Ársskýrsla handknattleiksdeildar Vals 2025

Núverandi stjórn handknattleiksdeildar:

Eva Gunnlaugsdóttir formaður
Fannar Þorbjörnsson varaformaður
Sonja Jónsdóttir meðstjórnandi
Arnar Egilsson meðstjórnandi
Gunnar Harðarson meðstjórnandi
Svala Þormóðsdóttir meðstjórnandi
Gerður Beta Jóhannsdóttir meðstjórnandi

Tímabilið 2024–25 var bæði afrekstímabil og uppbyggingarferli fyrir Val. Með báðum Evrópubikarmeistaratitlunum – karla árið 2024 og kvenna árið 2025 – auk innlendra titla og viðurkenninga, hefur Valur styrkt stöðu sína sem eitt allra fremsta handknattleiksfélaga landsins.

Árangur kvenna- og karlaliðs Vals í handbolta á undanförunum árum gleymist seint. Bæði lið hafa skráð sig á spjöld sögunnar með frábærum afrekum, bæði innanlands og á alþjóðavettvangi.

Rétt er að minnast á afrek karlaliðs handboltans hjá Val, þeir fengu viðurkenningar fyrir einstakan árangur í lok árs 2024, byrjun árs 2025. Karlaliðið tryggði sér Evrópubikartitilinn árið 2024 eftir æsispennandi úrslitaleik gegn gríska liðinu Olympiacos í Aþenu. Úrslitin réð-

ust ekki fyrr en eftir dramatíska vítakeppni á erfiðum útivelli, og markaði sigurinn eitt allra stærsta afrek íslensks félagsliðs í handbolta.

Viðurkenningarnar sem liðið hlaut á síðastliðnu ári voru.



Thea Imani Sturludóttir í kunnuglegri stöðu. Ljós. Baldur Þorgilsson.



Meistaraflokkur Vals í handknattleik karla 2025. Fremri röð frá vinstri: Agnar Smári Jónsson, Arnór Snær Óskarsson, Arnar Þór Fylkisson, Björgvin Páll Gústafsson, Jens Sigurðarson, Þorgils Jón Svölu Baldursson og Bjarki Snorrason. Aftari röð frá vinstri: Daniel Montoro, Dagur Árni Heimisson, Gunnar Róbertsson, Bjarni í Selvindi, Þorvaldur Þorvaldsson, Róbert Aron Hostert, Magnús Óli Magnússon, Andri Finnsson, Allan Norðberg, Dagur Leó Fannarsson og Daniel Örn Guðmundsson. Ljós. Baldur Þorgilsson.

- Íþróttalið Reykjavíkur 2024.
- Benedikt Gunnar Óskarsson, var valinn íþróttakarl Reykjavíkur 2024.
- Lið ársins 2024 á Íslandi á verðlaunahófi Samtaka íþróttafréttamanna í byrjun árs 2025.

Karlalið handboltans varð árið 2024 bikarmeistari.

Árið 2025 var komið að kvennaliðinu að stíga á sviðið. Liðið tryggði sér Evrópubikartitilinn á Hlíðarenda eftir sigur á sterku spænsku liði, Porrióno í úrslitum. Þetta var í fyrsta sinn í sögunni sem íslenskt kvennalið vinnur Evrópukeppni í handbolta – og stór stund fyrir sigursælt kvennahandboltalið Vals og íslenskar íþróttir.

Sigurinn var hápunktur tímabilsins og staðfesting á stöðugum framförum síðustu ára. Kvennaliðið var mjög sigursælt á tímabilinu, 2024–2025: Deildarmeistarar, Íslandsmeistarar, Evrópubikarmeistarar. Nú í haust 2025 urðu þær meistarar meistaranna.

Lokahóf

Sameiginlegt lokahóf körfubolta- og handboltadeilda Vals fór fram með mikilli þátttöku og stemningu í lok tímabilsins. Leikmenn, starfsfólk og sjálfboda-liðar komu saman og fögnuðu vel heppnuðu tímabili. Sjálfboda-liðunum var sérstaklega þakkað fyrir ómetanlegt framlag.

Eftirfarandi viðurkenningar voru veittar.

Meistaraflokkur kvenna

Efnilegasti leikmaður: Ásthildur Jóna Þórhallsdóttir

Mikilvægasti leikmaður: Elín Rósa Magnúsdóttir

Besti leikmaður: Þórey Anna Ásgeirsdóttir

Meistaraflokkur karla

Efnilegasti leikmaður: Gunnar Róbertsson

Mikilvægasti leikmaður: Björgvin Páll Gústavsson

Besti leikmaður: Úlfar Páll Monsi Þórðarson

Leikjaverðlaun

100+

Mfl. karla: Úlfar Páll Monsi Þórðarson

Mfl. kvenna: Sigríður Hauksdóttir

150+

Mfl. karla: Björgvin Páll Gústavsson

Mfl. kvenna: Ásdís Þóra Ágústsdóttir, Thea Imani Sturludóttir, Elín Rósa Magnúsdóttir, Lilja Ágústsdóttir

200+

Mfl. kvenna: Hildur Björnsdóttir

250+

Mfl. karla: Agnar Smári Jónsson

Mfl. kvenna: Hildigunnur Einarsdóttir



Bjarni í Selvindi svífur inn í teiginn. Ljós. Baldur Þorgilsson.

Kvennalið Vals – Evrópubikarmeistarar 2025

Valur setti ný viðmið í íslenskum handbolta þegar kvennalið félagsins varð Evrópubikarmeistari 2025. Þetta var í fyrsta sinn í sögunni sem íslenskt kvennalið vinnur Evrópukeppni í handbolta. Sigurinn er ekki aðeins stór fyrir félagið heldur fyrir íslenskar kvennaíþróttir í heild. Karlalið Vals varð árið áður fyrsta íslenska karlaliðið til að vinna Evrópubikarkeppni. Valur er því orðið fyrsta íþróttafélag landsins sem vinnur Evrópukeppni bæði í karla- og kvennaflokki.

Kennalið Vals stóð sig frábærlega í heild en vert er að minnst á að Pórey Anna Ásgeirsdóttir var markahæsti leikmaður Evrópubikarsins með 83 mörk.

Leið liðsins byrjaði í 64 liða úrslitum, þar vann liðið Zalgiras Kaunas frá Litháen í tveimur leikjum ytra með samtals 20 mörkum. Eftir það tóku við 32 liða úrslitum á móti Kristianstad frá Svíþjóð. Liðið vann heima með 3 mörkum og svo í Svíþjóð með 5 mörkum. Tveir Íslendingar voru í sænska liðinu sem við mættum í Kristianstad.

Í 16-liða úrslitum mættum við Malaga sem varð í 2. sæti í spænsku deildinni. Vert er að nefna að Malaga-liðið varð í 2. sæti í þessari keppni fyrir 3 árum. Á Spáni var gert jafntefli 25-25 en svo unnum við heima 31-26.



Lovisa Thompson brýst í gegn. Ljós. Baldur Þorgilsson.

Næst lá leiðin í 8-liða úrslit en þá unnum við Slavia Prag í tveimur leikjum sem spilaðir voru á Íslandi. Samtals með 7 mörkum.

Í undanúrslitum unnum við luventa frá Slóvakíu. Luventa hafði orðið í 2. sæti í keppninni í fyrra. Tap á útivelli fyrst með tveimur mörkum. Eina tap liðsins í keppninni í ár. Unnum svo heimaleikinn með 10 mörkum.

Í úrslitaeinviginu unnum við svo Porrino á Spáni. Jafntefli í leiknum úti í brjálaðri stemningu. Leiddum mestallan leikinn. Unnum svo með einu marki hér heima og því Evrópubikarmeistarar.

Tímabilið 2024–2025 var ekki bara einstakt fyrir handboltaliðið hjá Val en þær höfðu verið taplausar 452 daga 2023–2025. Það eru 40 leikir í röð án þess að tapa.

2024–2025 Deildar- og Evrópubikarmeistarar ásamt Íslandsmeistaratitli.

2023–2024 Íslands-, bikar- og deildarmeistarar

2022–2023 Íslandsmeistarar

Eva Gunnlaugsdóttir formaður handknattleiksdeildar tók saman.



Elin Rósa Magnúsdóttir í dauðafæri. Ljós. Baldur Þorgilsson.



Evrópubikarmeistarar Vals í móttöku hjá forseta Íslands. Meistaraflokkur kvenna í handknattleik hjá Val átti ánægjulega heimsókn að Bessastöðum þar sem forseti Íslands, Halla Tómasdóttir, tók á móti liðinu í tilefni af glæsilegum sigri þeirra í Evrópubikarum. Forseti Íslands óskaði leikmönnum, þjálfurum og öllu teymi Vals innilega til hamingju með einstakan árangur sem markar tímamót í íslenski íþróttasögu. Í heimsókninni fékk hópurinn tækifæri til að spjalla við forsetann um ferlið að bikarsigrinum og mikilvægi kvennaíþróttar á Íslandi. Valsliðið þakkar forseta Íslands fyrir hlýlegar og eftirminnilegar móttökur.



Valur með tvenn verðlaun á uppgjardarhátíð samtaka íþróttafréttamanna. Björg Elín Guðmundsdóttir var valin íþróttældhugi ársins en Björg hefur verið viðloðandi Val og handknattleikshreyfinguna síðan hún var 13 ára gömul en Björg hefur einnig verið liðsstjóri kvennaliðs Vals. Karlalið Vals var síðan valið lið ársins 2024 en strákarnir urðu bæði Evrópubikar-meistarar og bikarmeistarar hér heima. Óskar Bjarni Óskarsson var tilnefndur til hjálfa ársins. Björg Elín Guðmundsdóttir önnur frá hægri. Auk hennar eru á myndinni Andri Stefánsson framkvæmdastjóri ÍSÍ, Lárus Blöndal forseti ÍSÍ og Þórey Edda Elísdóttir varaforseti ÍSÍ og formaður valnefndar fyrir íþróttældhuga ársins. Ljósmynd/Arnaldur Halldórsson, Facebooksíða ÍSÍ.

Alexander Petersson, Hildigunnur Einarsdóttir og Sigríður Hauksdóttir lögðu skóna á hilluna í lok síðasta tímabils. Handknattleiksdeild Vals þakkar þeim innilega fyrir þeirra dýrmætu þátttöku og framlag til félagsins á undanförunum árum.

Breytingar urðu á aðalþjálfurum liðanna, Anton Rúnarsson tók við af Ágústi Jóhannssyni sem þjálfari kvennaliðs Vals í handbolta. En Ágúst hafði þjálfað kvennaliðið undanfarin ár. Anton hafði verið aðstoðarþjálfari karlaliðs Vals í handbolta. Ágúst tók við karlaliði Vals í handbolta.

Björg Elín Guðmundsdóttir liðsstjóri kvennaliðsins var valin íþróttældhugi ársins á lokahófi HSÍ. Handknattleiksdeildin vill óska henni til hamingju og þakka henni, og öllum hinum frábæru sjálfbóðaliðunum, kærlega fyrir afar gott samstarf.

Ungir og efnilegir leikmenn hafa fengið tækifæri til að taka sín fyrstu skref með meistaraflokki og sú uppbygging heldur áfram að styrkja bæði hóp og framtíð félagsins.

Framundan eru ný markmið, nýjar áskoranir og áframhaldandi vöxtur – en grunnurinn er traustur og framtíðin björt.

Eva Gunnlaugsdóttir formaður handknattleiksdeildar Vals.



Valur með 6 verðlaun á uppskeruhátíð HSÍ. Á uppskeruhátíð HSÍ voru veitt verðlaun til þeirra sem hafa skarað fram úr á liðinni leikið í Olísdeilum og Grill 66 deildum. Eftirfarandi Valsarar unnu til verðlauna: Ágúst Þór Jóhannsson þjálfari ársins, Þórey Anna Ásgerisdóttir mikilvægasti leikmaður, Elín Rósa Magnúsdóttir besti sóknarmaður, Hildigunnur Einarsdóttir háttvísisverðlaun HDSÍ, Gunnar Róbertsson efnilegasti leikmaður (Grill 66), Hafðís Renötudóttir besti markmaður.



Þorgils Jón Svölu Baldursson á flugi.
Ljós. Baldur Þorgilsson.

Veggspjöld, „Vængjum þöndum“

Forsvarsmenn kvennaliðs Vals í handbolta fengu Valsmanninn og söngvarann Stefán Hilmarsson til að hanna sérstök veggspjöld með skírskotun í Valslagið hans þekkta, „Vængjum þöndum“, til fjáröflunar fyrir liðið. Stefán hannaði tvö ólík veggspjöld af þessu tilefni, sem prentuð hafa verið í takmörkuðu upplagi, aðeins 15 stk. af hvorri tegund, hvert eintak númerað og áritað af Stefáni, þannig að segja má að um sé að ræða fágæta safngripi. Öll söluupphæðin fer til stelpnanna okkar, en Stefán þiggur einungis heiðurinn og ánægjuna fyrir sitt framlag.



Uppskeruhátíð handknattleiksdeildar 2024–25

9. flokkur

Þjálfari: Ásrún Inga.

Helstu markmið flokksins voru að hafa gaman á æfingum og kynnast handbolta. Tókst mjög vel. Fjörugur og skemmtilegur hópur.

8. flokkur kvenna

Þjálfari: Katla Margrét.

Helstu markmið flokksins voru að kynnast og læra handbolta, ásamt því að mynda tengsl, búa til gott umhverfi þar sem öllum leið vel. Gekk mjög vel að framfylgja þessum markmiðum og það myndaðist frábær hópur. Þetta eru allt mjög ákveðnar stelpur sem finnst að rétt skuli vera alveg hárrétt. Þær eru líka allar góðar hver við aðra og koma mjög vel fram við liðsfélaga sína. Þær tóku þátt á fjórum mótum, vorum með þrjú lið á fyrsta mótinu og síðasta mótinu og fjögur lið á mótum tvö og þrjú. Liðin hjá okkur hétu eftir fyrirmyndum þeirra í meistaraflokki kvenna.

8. flokkur karla

Þjálfarar: Anton, Ólafur og Logi.

Helstu markmið flokksins voru að hafa gaman á æfingum og

búa til góða liðsheid, kenna þeim grunnatriði í fintum og skotum. Strákarnir tóku miklum framförum yfir tímabilið. Það var gaman að sjá leikgleðina og áhugann vaxa yfir veturinn. Frábær hópur sem stóð sig vel innan og utan vallar. Miklir Valsarar. Tóku þátt í fjórum mótum sem gengu mjög vel. Skemmtilegur hópur sem gaman var að þjálf.

7. flokkur kvenna

Þjálfari: Diddi.

Helstu markmið voru kynning á grunnatriðum handboltans, bæta færni og sjálfstraust og finna hvað handbolti og liðsþrótt getur verið ótrúlega skemmtileg. Það gekk vel, allar tóku framförum og það með bros á vör. Gleði og dugnaður einkenna flokkinn. Virkilega duglegar og hressar stelpur sem gaman er að þjálf. Þær eru alltaf til og hafa hugrekki til að prófa sig áfram og bæta sig. Allar tóku þátt á flestum mótum í vetur og stóðu sig ótrúlega vel á þeim og voru framfarir hjá öllum milli móta. Við skráðum 5 lið til leiks á öll 5 mótin í vetur og enduðum tímabilið á vel heppnuðu og skemmtilegu gistimóti á Selfossi.

7. flokkur karla

Þjálfarar: Anton, Baldvin og Gunnar.





Bikarmeistarar Vals í 6. flokki kvenna í handknattleik 2025.
Efri röð frá vinstri: Anton Rúnarsson þjálfari, Sólrún María Sigurþórsdóttir, Thelma Briet Ingimundardóttir, Elma Björg Davíðsdóttir, Emma Björgvinsdóttir, Emilia Ósk Antonsdóttir, Salka Líf Björnsdóttir, Fannðis Hera Finnsdóttir, Ingimundur Kristján Ingimundarson þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Stella Dís Scheving, Margrét Júlía Reynisdóttir og Lilja Katrín Jónsdóttir.

Helstu markmið voru að hafa fjölbreyttar og skemmtilegar æfingar, áhersla á að vera góður liðsfélagi, koma vel fram við alla og njóta þess að vera í handbolta. Sýna aga og virðingu fyrir félaginu og liðsfélögum og kenna þeim mismunandi fintur og skottækni. Tímabilið gekk frábærlega og tóku strákarnir miklum framförum. Það var gaman að sjá strákana vaxa með hverju mótinu og hversu mikinn áhuga þeir hafa á handbolta. Miklir Valsarar og góð liðsheilid. Tóku þátt í fimm mótum yfir tímabilið og síðasta mótið var gístmót á Selfossi. Frábær hópur af metnaðurfullum leikmönnum sem eiga framtíðina fyrir sér.

6. flokkur kvenna

Þjálfari: Diddi.

Helstu markmið voru að halda áfram að bæta sig sem einstaklingar og liðsfélagar, kynnast aðeins leikkerfum, bæta skilning á varnarleik, efla markverði og halda áfram að efla liðsandann. Mikil ánægja með tímabilið í heild og hópurinn hefur tekið framförum í flestum atriðum handboltans er varðar skilning og tækni. Hafa sérstaklega tekið stórt skref saman sem flokkur, meiri samheldni og betri og þéttari hópur í heild. Flokkurinn er fjölmennur og öflugur, árgangar ólíkir en saman ótrúlega skemmtilegur og krefjandi hópur með stórt Valshjarta og metnað. Stóðu sig allar virkilega vel og tóku framförum yfir allt tímabilið.

Almennt góð þátttaka á mótum. 5 Íslandsmót og eitt bikarmót fyrir hvorn árgang. Eldra árið var með þrjú lið á öllum mótum tímabilsins. Enduðu sem Íslands- og bikarmeistarar. Yngra árið var með tvö lið á öllum mótum tímabilsins. Enduðu í 4. sæti á Íslandsmóti. Frábær árangur hjá flokknum í heild.



Íslandsmeistarar Vals í 6. flokki kvenna í handknattleik 2025.
Efri röð frá vinstri: Anton Rúnarsson þjálfari, Stella Dís Scheving, Emma Björgvinsdóttir, Emilia Ósk Antonsdóttir, Sólrún María Sigurþórsdóttir, Thelma Briet Ingimundardóttir og Ingimundur Kristján Ingimundarson þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Elma Björg Davíðsdóttir, Margrét Júlía Reynisdóttir og Fannðis Hera Finnsdóttir.

6. flokkur karla

Þjálfari: Baldvin.

Helstu markmið voru að halda úti tveimur liðum á eldra ári og tveimur á yngra ári, hafa gaman á æfingum en um leið halda einbeitingu og leggja sig fram og að leikmenn væru góðir liðsfélagar. Gekk mjög vel og fjölgað hefur í flokknum. Gleði og hómur einkenna hópinn, keppnisskap og dugnaður. Eldra árið var með tvö lið á öllum mótum tímabilsins. Það fjölgaði á yngra árinu þegar leið á tímabilið og náðum við að senda tvö lið á síðustu tvö mótin.

5. flokkur kvenna

Þjálfari: Sigga.

Helstu markmið voru að kenna leikmönnum undirstöðuatriði í handbolta og búa til samstillt lið. Einnig kenna leikmönnum að æfingin skapar meistarann og að ástundun ber árangur. Aðalmarkmiðið var samt að sjá framfarir á öllum leikmönnum og hafa gaman. Tókst nokkuð vel þar sem árangur á mótum varð alltaf betri og betri og augljóst að leikmenn sem æfðu vel sýndu miklar framfarir og það var alltaf gaman á æfingum. Hressar og skemmtilegar íþróttastelpur sem eiga eftir að ná langt. Eldra ár mætti á öll mót ársins, 5 Íslandsmót og eitt bikarmót. Var með eitt lið og byrjaði í 3. deild. Komst tvisvar sinnum upp í 2. deild og enduðu á síðasta mótinu í 3. sæti í 2. deild, í 8. sæti af u.þ.b. 25 liðum.

Yngra árið mætti einnig á öll mót ársins með tvö lið. Lið eitt vann 1. deild tvisvar sinnum en var annars í 2. sæti nema á fyrsta mótinu þegar þær enduðu í 3. sæti. Þær komust einnig í úrslitaleik bikarkeppninnar en töpuðu naumlega fyrir KA/Þór.



Deildarmeistarar Vals í 4. flokki kvenna í handknattleik 2025.

Efri röð frá vinstri: Ágúst Jóhannsson þjálfari, Lena Líf Orradóttir, Hekla Hrunð Andradóttir, Alba Mist Gunnarsdóttir, Laufey Helga Óskarsdóttir, Sara Sigurvinsdóttir, Eyrún Anna Arnarsdóttir og Sigríður Unnur Jónsdóttir þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Rakel Hirlekar, Iðunn Vala Steinsen Kristbjörnsdóttir, Anna Margrét Alfreðsdóttir, Arna Sif Jónsdóttir og Sara Sveinsdóttir.

Þær enduðu svo í 2. sæti af öllum liðum á Íslandi, u.þ.b. 25 lið. Lið tvö rokkðu á milli 2. og 3. deildar í vetur. Öll liðin bættu sig mikið og unnu góða sigra og sýndu bæði góða samvinnu og flotta takta á mótum ársins. Frábærar og flottar íþróttastelpur sem eiga framtíðina fyrir sér.

5. flokkur karla

Þjálfari: Daniel Franz.

Númer 1, 2 og 3 var að hafa gaman í handbolta. Þá kemur áhuginn, ástundun og bætingar. Það gekk vel að halda stuðinu uppi og hópnum skemmtilegum, enda topp, topp peyjar sem hafa gaman að því að vera í handbolta. Þegar leið á tímabilið urðu miklar framfarir hjá stærstum hluta hópsins. 9 af hverjum 10 sem bættu sig á tímabilinu voru þeir sem mættu á öll mót og flestar æfingar. Samheldni, kraftur og leikgleði einkenna hópinn.

Flokkurinn tók þátt í öllum mótum sem í boði voru. Eldra ár: 5 Íslandsmót og eitt bikarmót. Lið eitt endaði með að vinna 2. deild á seinasta mótinu eftir að hafa verið upp og niður úr 1. deild. Lið tvö spilaði oftast en ekki í 3. deild. Yngra ár: 5 Íslandsmót og eitt bikarmót. Lið eitt endaði í 3. sæti Íslandsmótsins þrátt fyrir að hafa byrjað tímabilið í annarri deild. Stór hluti af liði tvö voru leikmenn í 6. flokki sem var einstaklega skemmtilegt og stóð liðið sig mjög vel. Einnig fór yngra árið í bikarúrslit en töpuðu þar fyrir KA sem urðu bikar- og Íslandsmeistarar. Þess má geta að hátt í allir á yngra árinu spiluðu mikið á eldra-ármótum, og einnig margir af flottum 6. flokks leikmönnum léku og æfðu með okkur.

4. flokkur kvenna

Þjálfarar: Sigga og Ásdís.

Helstu markmið voru að búa til liðsheid, bæta leikmenn sem og lið í handbolta og hafa gaman. Gekk mjög vel, hópurnir eru virkilega samstilltur og flottur. Allir leikmenn bættu sig og



Íslandsmeistarar Vals í 4. flokki kvenna í handknattleik 2025.

Efri röð frá vinstri: Sigríður Unnur Jónsdóttir þjálfari, Ágúst Jóhannsson þjálfari, Lena Líf Orradóttir, Hekla Hrunð Andradóttir, Rakel Hirlekar, Eyrún Anna Arnarsdóttir, Krístrún Lilja Fannarsdóttir, Sara Sigurvinsdóttir, Matthildur Helga Ólafsdóttir, Elísabet María Heimisdóttir, Embla Davíðsdóttir, Ásdís Þóra Ágústsdóttir þjálfari og Hlynur Morthens þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Alba Mist Gunnarsdóttir, Laufey Helga Óskarsdóttir, Anna Margrét Alfreðsdóttir, Iðunn Erla Mýrdal Helga-dóttir, Arna Sif Jónsdóttir, Iðunn Vala Steinsen Kristbjörnsdóttir, Jakobína Zita Benediktsdóttir, Anna Soffía Borgarsdóttir og Sara Sveinsdóttir.

báðum liðum gekk mjög vel. Metnaðagjarnir og æfingaglaðir leikmenn sem og frábærir liðsfélagar og vinkonur. Lið eitt varð bikar-, deildar- og Íslandsmeistari. Lið tvö hélt sæti sínu í B-riðli allan veturinn og endaði þar í 3. sæti sem var frábær árangur.

Viðurkenningar

Mestu framfarir: Iðunn Erla Mýrdal Helgadóttir

Efnilegust: Arna Sif Jónsdóttir

Leikmaður flokksins: Laufey Helga Óskarsdóttir



Iðunn Erla Mýrdal



Laufey Helga Óskarsdóttir

4. flokkur karla

Þjálfarar: Lárus og Alexander.

Helstu markmið voru að taka framförum sem lið, bæta inn nýjum varnarleik (5-1 vörn) og toppa í úrslitakeppni. Gekk ágætlega, vel gekk að bæta inn nýjum varnarleik (5-1), of miklar sveiflur voru þó í leikjum liðsins í vetur. Markmiðið um að toppa í úrslitakeppni gekk vel en liðið spilaði einn af sínum betri leikjum í 8-liða úrslitum við Selfoss sem tapaðist grátlega. Bar-



Deildarmeistarar Vals í 3. flokki kvenna í handknattleik 2025.
Efri röð frá vinstri: Mariam Eradze þjálfari, Arna Karítas Eiríksdóttir, Guðrún Hekla Traustadóttir, Kristbjörg Erlingsdóttir, Elísabet Millý Elíasardóttir, Amanda Zangerle, Oddný Minervudóttir, Þórunn Minervudóttir, Sigrún Erla Þórarinsdóttir, Hrafnhildur Markúsdóttir og Sigurgeir Jónsson þjálfari. Miðjuröð frá vinstri: Ásthildur Jóna Þórhallsdóttir, Katla Margrét Óskarsdóttir, Sólveig Þórmundsdóttir, Sara Lind Fróðadóttir, Ásrún Inga Arnarsdóttir, Ágústa Rún Jónasdóttir, Erla Sif Leósdóttir, Lena Líf Orradóttir, Hekla Hrunð Andradóttir og Guðrún Helga Pálsdóttir. Neðri röð frá vinstri: Laufey Helga Óskarsdóttir, Anna Margrét Alfreðsdóttir, Alba Mist Gunnarsdóttir, Eva Steinsen Jónsdóttir, Guðrún Ásta Magnúsdóttir, Kristina Phuong Anh Nguyen, Embla Heiðarsdóttir og Arna Sif Jónsdóttir.

áttugleði einkennir hópinn. Tóku þátt í deildarkeppni, Íslandsmóti og bikarkeppni, enduðu í 6. sæti í deildarkeppni, grátlegt tap í 8-liða úrslitum Íslandsmóts og tap í 8-liða úrslitum bikarkeppni.

Viðurkenningar

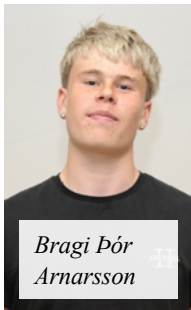
Mestu framfarir: Kristófer Jón Ægisson

Efnilegastur: Bragi Þór Arnarsson

Leikmaður flokksins: Sigurður Atli Ragnarsson



Kristófer
Jón Ægisson



Bragi Þór
Arnarsson



Sigurður Atli
Ragnarsson

3. flokkur kvenna

Þjálfarar: Sissi, Diddi og Mariam.

Helstu markmið voru að allir leikmenn myndu bæta sig sem einstaklingar og einnig sem liðsmenn, búa til sterka liðsheild og að allar fengju verkefni við sitt hæfi og vel tókst að framfylgja þeim. Virkilega gaman að sjá bætingar hjá mörgum leikmönnum og árangur liðanna á vellinum líka góður. Vorum með þrjú lið í



Bikarmeistarar Vals í 3. flokki kvenna í handknattleik 2025.
Efri röð frá vinstri: Sigurgeir Jónsson þjálfari, Sara Lind Fróðadóttir, Elísabet Millý Elíasardóttir, Arna Sif Jónsdóttir, Ágústa Rún Jónasdóttir, Embla Heiðarsdóttir, Ingibjörg Rún Elísabetardóttir, Amanda Zangerle, Dagur Snær Steingrímsson þjálfari, Ingimundur Kristján Ingimundarson þjálfari og Mariam Eradze þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Katla Margrét Óskarsdóttir, Guðrún Hekla Traustadóttir, Arna Karítas Eiríksdóttir, Kristbjörg Erlingsdóttir, Sigrún Erla Þórarinsdóttir, Ásthildur Jóna Þórhallsdóttir, Eva Steinsen Jónsdóttir, Ásrún Inga Arnarsdóttir, Laufey Helga Óskarsdóttir, Sólveig Þórmundsdóttir, Sigrún Adda Sigurgeirsdóttir, Kristina Phuong Anh Nguyen, Erla Sif Leósdóttir og Guðrún Ásta Magnúsdóttir.



Íslandsmeistarar Vals í 3. flokki kvenna í handknattleik 2025.
Efri röð frá vinstri: Mariam Eradze þjálfari, Dagur Snær Steingrímsson þjálfari, Eva Steinsen Jónsdóttir, Guðrún Ásta Magnúsdóttir, Ágústa Rún Jónasdóttir, Kristbjörg Erlingsdóttir, Sólveig Þórmundsdóttir, Hrafnhildur Markúsdóttir, Kristina Phuong Anh Nguyen, Erla Sif Leósdóttir, Oddný Minervudóttir, Embla Heiðarsdóttir, Sigurgeir Jónsson þjálfari og Ingimundur Kristján Ingimundarson þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Guðrún Hekla Traustadóttir, Arna Karítas Eiríksdóttir, Sara Lind Fróðadóttir, Ásrún Inga Arnarsdóttir, Elísabet Millý Elíasardóttir, Arna Sif Jónsdóttir, Ásthildur Jóna Þórhallsdóttir, Laufey Helga Óskarsdóttir, Katla Margrét Óskarsdóttir, Þórunn Minervudóttir og Sigrún Erla Þórarinsdóttir.

vetur og allar með hlutverk í 1–2 liðum. Frábær, fjölmennur (um 30 stelpur) og samheldinn hópur. Metnaðarfullar og gríðarlega duglegar. Mæta alltaf og leggja sig allar fram. Skemmtilegar stelpur sem gaman er að þjálfra. Valur eina liðið sem var með 3 lið í 3.flokki. Valur1 tapaði aðeins einum leik í vetur, vann allar þrjár loturnar í 1. deild og varð deildarmeistari. Unnu svo sannfærandi sigra í 8-liða úrslitum, undanúrslitum og í úrslitaleik Íslandsmótsins. Bæði deildar- og Íslandsmeistarar. Valur2 lék í 1. deild í lotu eitt, í 2. deild í lotu tvö og unnu hana. Enduðu svo í 3. sæti í 1.deild í lotu þrjú. Í 8-liða úrslitum töpuðu þær naumlega fyrir Fram. Valur3 lék í 3. deild í öllum þremur lotunum. Voru þar gríðarlega vaxandi og enduðu með að vinna 3. deildina taplausar í 3. lotu. Eitt sameiginlegt lið tók síðan þátt í bikarkeppninni og vann hana með glæsibrag. Valur er því deildar-, bikar- og Íslandsmeistari í 3.flokki kvenna. Ótrúlega gaman að þjálfra þessar stelpur. Hæfileikaríkar og metnaðarfullar.

Viðurkenningar

Mestar framfarir: Kristina Phuong Anh Nguyen

Efnilegust: Eva Steinsen Jónsdóttir

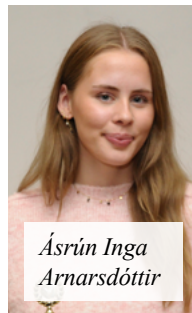
Leikmaður flokksins: Ásrún Inga Arnarsdóttir



Kristina
Phuong Anh



Eva Steinsen
Jónsdóttir



Ásrún Inga
Arnarsdóttir

3. flokkur karla

Þjálfarar: Heimir, Anton, Baldvin og Lárus.

Helstu markmiðin voru að skapa sterka liðsheild og búa til öfluga félagsmenn sem bættu sig innan vallar sem utan. Einnig halda úti þremur liðum í flokknum og að stígandi væri hjá öllum liðunum. Agi og góð gæði einkenndu æfingar sem og frammi- stöðu í leikjum og utan vallar. Tókst mjög vel að framfylgja og ná settum markmiðum. Flokkurinn var mjög áberandi innan sem utan vallar. Liðið var í toppbaráttu um alla titla og þá skiluðu leikmenn mjög óeigingjörnu starfi til félagsins í ýmsum verkefnum sem þeim var falið. Flokkurinn hefur æft mjög vel í allan vetur. Helstu einkenni eru liðsheild, keppnisskap, metnaður og vinnusemi. Það er alltaf stutt í gamanið. Hafa vilja til að ná árangri og leggja mikið á sig til að ná settu marki. Þátttaka í mótum: 2. sæti í deildarkeppninni, 2. sæti í bikarkeppni HSÍ og Íslandsmeistarar.

Viðurkenningar

Mestu framfarir: Daníel Montoro

Efnilegastur: Jens Sigurðarson

Leikmaður flokksins: Dagur Leó Fannarsson

Maggabikarinn: Tómas Blöndal Petersson

Stefánsbikarinn: Anna Margrét Alfreðsdóttir

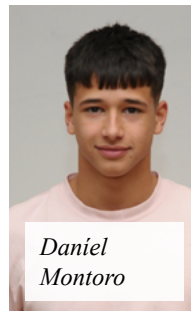
Efnilegasti leikmaður yngri flokka Vals karla: Gunnar Róbertsson

Efnilegasti leikmaður yngri flokka Vals kvenna: Arna Karítas Eiríksdóttir

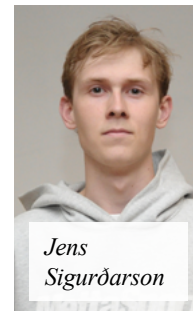


Íslandsmeistarar Vals í 3. flokki karla í handknattleik 2025.

Efri röð frá vinstri: Anton Rúnarsson þjálfari, Heimir Ríkarðsson þjálfari, Kári Steinn Guðmundsson, Viktor Númi Björnsson, Örn Kolur Kjartansson, Vilhjálmur Geir Geirsson, Hrafn Þorbjarnarson, Auðunn Páll Gestsson, Daníel Montoro, Dagur Leó Fannarsson, Gunnar Róbertsson, Dagur Ármannsson, Baldvin Fróði Hauksson þjálfari og Lárus Gunnarsson þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Hilmar Már Ingason, Baldur Smárason, Arnór Flóki Barðason, Bjarki Snorrason, Höskuldur Tinni Einarsson, Anton Máni Francisco Helderesson, Jens Sigurðarson, Logi Finnsson, Matthías Ingi Magnússon og Gabriel Jónsson Kvaran.



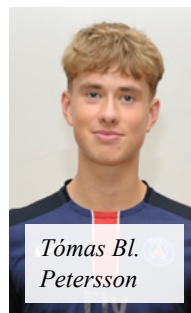
Daníel
Montoro



Jens
Sigurðarson



Dagur Leó
Fannarsson



Tómas Bl.
Petersson



Anna M.
Alfreðsdóttir



Arna Karítas Eiríksdóttir og
Gunnar Róbertsson

Þrjú lið frá Val tóku þátt í körfuboltamóti í Stokkhólmi

7. og 10. flokkur drengja og 12. flokkur stúlkna spiluðu á Lampe Challenge mótinu í Stokkhólmi þar sem hvert lið spilaði fjóra leiki.

Stúlkur úr 12. flokki kepptu í U19 ára flokki því voru flestar að spila 1–2 ár upp fyrir sig. Þær höfðu í 6. sæti.

Drengir úr 10. flokki kepptu í U16 ára flokki þar sem þeir spiluðu til úrslita á mótinu en töpuðu úrslitaleiknum 57–60 í hörkuleik gegn sænsku meisturunum.

Strákarnir úr 7. flokki kepptu í U13 ára flokki og náðu að sigra 3 af 4 leikjum.

Allir reynslunni ríkari.

Ágúst Björgvinsson tók saman



Kátir Valsdrengir í 7. flokki eftir sigur í fyrsta leik á erlendum vettvangi. Frá vinstri: Dagur Dreki Orrason, Ísak Alvar Agnars-son, Goði Marinósson, Bjarni Ragnarsson, Steinar Kristvin Guðmundsson, Dominik Kazlauskas Ágústsson, Ólafur Jan Bartoszek, Jakob Jabali, Móri S. Gissurarson, Tómas Orri Ingvaldsson þjálfari, Erpur Egilsson og Úlfur Sævarsson.



Valstúlkur í 12. flokki í körfubolta í Stokkhólmi. Aftari röð frá vinstri: Þórdís Elín Sigurðardóttir, Fatima Rós Joof, Rakel Sara Steinarsdóttir, Ingibjörg Sigrún Svaladóttir, Gerður María Sveinsdóttir, Karólína Karlsdóttir og Emma Cortes Ólafsdóttir. Fyrir framman: Magnea Rán Hjörleifsdóttir, Margrét Ósk Einarsdóttir og fremst Bera María Porkelsdóttir.



Silfurverðlaun hjá 10. flokki Valsdrengja í körfubolta eftir jafnan og spennandi úrslitaleik: Aftari röð frá vinstri: Jóhann Grétar Yngvason, Guðmundur Ágúst Héðinsson, Eðvarð Rafn Flóruson, Atli Freyr Haraldsson Katrinarson, Gabriel K. Ágústsson og Ágúst S. Björgvinsson þjálfari. Fremri röð frá vinstri: Guðmundur Óli Davíðsson, Óli Gunnar Sveinsson, Sigurður S. Inguson og Kári Sigurbjargason.





Deildar- og Íslandsmeistararar í handbolta kvenna 2025

Ljós. Baldur Þorgilsson







Evrópubikarmeistarar, mun aldrei gleyma þeim degi

Arna Karitas Eiríksdóttir er 18 ára og leikur handbolta með meistaraflokki

Nám? Er í MR á náttúrufræðibraut.
Framtíðarstarf? Spila handbolta og eitt-hvað skemmtilegt með því.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Að spila handbolta í stórum klúbbi í Evrópu.
Af hverju Valur? Er úr hverfinu.
Uppeldisfélag í handbolta? Valur.
Frægur Valsari í fjölskyldunni? Ísabella Sara Tryggvadóttir og Guðmundur Andri Tryggvason en þau stoppuðu reyndar stutt svo þau teljast kannski ekki sem Valsarar.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum? Mjög vel, þau mæta á flest alla leiki og eru mjög áhugasöm.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Verð að segja ég.

Af hverju handbolta? Var lengi í handbolta og fótbolta en valdi á endanum handboltann því leikurinn er hraðari og meira spennandi.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Unnum UEFA Development Cup með U-16 í fótbolta.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Hefði viljað fá fleiri spilmínútur.

Stærsta stundin á þessu ári? Vá, Evrópubikarmeistarar, mun aldrei gleyma þeim degi! Það var líka ótrúlega sætt að tryggja okkur á síðasta stórmóti með U19 ára landsliðinu.

Besti stuðningsmaðurinn? Mamma.

Erfiðustu samherjarnir? Þegar Hafðis fer í gír er ekki hægt að skora.

Erfiðustu mótherjarnir? Alltaf fundist erfitt að spila á móti HK.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Þórey Anna er einhvern veginn góð í öllu.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Björggi, ótrúlegt að hann sé enn að spila.

Hvernig líst þér á yngri flokkana hjá Val? Gríðarlega vel, sérstaklega krílin í 9. flokki þau eru þræl efnileg.

Fyrirmynd þín í íþróttum? Stine Bredal Oftedal.

Hverjir eru helstu styrkleikar þínir? Er mjög hvatvís sem getur verið galli en ég næ oftast að nýta það sem styrkleika.

Draumur um atvinnumennsku? Já það er á plani.

Landsliðsdraumar þínir? Já það væri draumur að spila mikilvægt hlutverk í liðinu.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Góð samskipti við leikmenn og spilar inn á styrkleika þeirra.

Uppáhalds erlenda íþróttafélagið? Liverpool.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Snillingar.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lifinu almennt? Hafa passion fyrir því sem þú ert að gera.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Gefa öllum sömu tækifæri sem mér finnst Valur vera að gera vel.

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

Með því að vera með góðar fyrirmyndir innan félagsins sem geta miðlað þekkingu.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Í sömu átt og núna, ekki slaka á í neinum titilbaráttum.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Fá leikmenn meistaraflokkanna til að halda fyrirlestur í grunnskólum á svæðunum.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Kvenna-kvöldið var fjör.

Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Útskýra fyrir krökkum hvað andlegi þátturinn spilar stórt hlutverk í íþróttum og fá fagfólk til að halda fyrirlestra.

Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Koma með hugmynda/spurningabox sem eru nafnlaus.

Besta bíómynd? White Chicks.

Besta bók? Einvígið eftir Arnald Indriðason.

Skemmtileg staðreynd um þig? Hef unnið medalíur á gönguskiðum.

Einkunnarorð/Mottó? Ekki fresta til morguns því sem þú getur gert í dag.

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

Vil fá nýtt hús og meira pláss fyrir körfuboltann

Arnór Bjarki Halldórsson er 17 ára og leikur körfubolta með 12. flokki

Nám? Viðskipta- og hagfræðibraut á afreksíþróttasviði MK.

Framtíðarstarf? Körfubolti.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Atvinnu- maður í körfubolta er stefnan.

Af hverju Valur? Ég bjó í Fossvoginum og Valsheimilið var næst mér.

Uppeldisfélag í körfubolta? Valur.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Enginn frægur en nokkrir Valsarar í fjölskyldunni.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum? Mjög vel, mæta á alla leiki og elta okkur út í mót. Pabbi var lengi í þjálfarateyminu með Gústa og hefur farið með mér í nokkrar æfingarbúðir í Bandaríkjunum líka.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Alltaf ég.

Af hverju körfubolti? Hún er skemmtilegasta íþrótt sem ég veit um. Ég vildi líka herma eftir bróður mínum sem var alltaf í körfu.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Prófaði fótbolta og handbolta líka, en fannst það ekki jafn skemmtilegt og á engin afrek þar. Finnst samt mjög gaman í golfi og stefni á að bæta mig þar.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Síðasta tímabil var reyndar geggjað, urðum Íslandsmeistarar og komumst í Superfinals í EYBL Evrópukeppninni en mestu vonbrigðin voru að detta út úr bikarnum, hefðum átt að komast lengra þar.

Stærsta stundin á þessu ári? Að vinna Íslandsmeistaratitilinn.

Besti stuðningsmaðurinn? Það er mamma mín, hún styður mig hvar sem er og hvenær sem er.

Erfiðustu samherjarnir? Sverni og Elías, góðir skotmenn og erfitt að eiga við þá.

Erfiðustu mótherjarnir? Stjarnan.

Athyglisverðasti leikmaður í meistara- flokki kvenna hjá Val? Sara Líf er geggjuð.

Athyglisverðasti leikmaður í meistara- flokki karla hjá Val? Mér finnst skemmtilegast að horfa á Kára Jóns spila.

Hvernig líst þér á yngri flokkana hjá Val? Mjög vel, það er mjög mikið af efnilegum leikmönnum í öllum flokkum.

Fyrirmynd þín í íþróttum? Stephen Curry og Luka Donic.

Hverjir eru helstu styrkleikar þínir? Góður skotmaður, öflugur í vörn og hætti aldrei.

Draumur um atvinnumennsku? Klárlega, langar að spila körfubolta á eins háu stigi og ég get.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Hefur hátt tempo á æfingum og gott leikplan, og heldur stemningu í liðinu.

Uppáhalds erlenda íþróttafélagið? Golden State Warriors.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Gústi er búinn að vera þjálfarinn okkar frá því að við vorum litlir og er geggjaður þjálfari. Yngvi tók við okkur í haust og líka mjög góður.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Halda aga og halda alltaf áfram, líka þegar gengur illa.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Það á bara alltaf að leggja jafn mikinn metnað í alla leikmenn hjá Val.



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

Hafa stöðuga fræðslu og passa að Valur sé alltaf fyrirmynd fyrir önnur lið í þessum málum.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Fá nýtt hús og meira pláss fyrir körfuboltann.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum?

Með því að halda áfram að berjast um titla í öllum meistaraflokkum og taka vel á móti nýjum krökkum.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Bikar-meistaratitill meistarafllokks Vals í körfubolta.

Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Bara með jákvæðni, og að leyfa öllum að vera eins og þeir eru. Þjálfarar ættu að reyna að þekkja leikmennina sína vel, hlusta og vita hvað þeir þurfa og vilja.

Besta bíómynd? Tag.

Besta bók? Harry Potter.

Skemmtileg staðreynd um þig? Ég get leyst Rubiks kubb undir 40 sek.

Einkunnarorð/Mottó? Aldrei hætta.

Hver stofnaði Val og hvenær? Séra Friðrik árið 1911.



Margir efnilegir leikmenn í Val

Tómas Blöndal Petersson er 16 ára og leikur knattspyrnu með 2. flokki

Nám? Ég er nemandi í MK.

Framtíðarstarf? Atvinnumaður í fótbolta.

Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Markmaður í atvinnumennsku í Þýskalandi.

Af hverju Valur? Af því að mamma mín er uppalinn Valsari.

Uppeldisfélag í fótbolta? VfB Rauenberg í Þýskalandi.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Mamma mín og pabbi.

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum? Þau hjálpa mér og gefa mér frelsi til að æfa eins og ég vil.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Lúkas bróðir og pabbi.

Af hverju fótolti? Ég hef alltaf æft fótbolta en prófað margar aðrar íþróttir.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Þegar við töpuðum 1-0 í úrslitaleik á Ibercup og ég hefði átt að verja markið.

Stærsta stundin á þessu ári? Að hafa komist áfram í næsta riðil með U17 ára landliðinu.

Besti stuðningsmaðurinn? Afí minn.

Erfiðustu samherjarnir? Matti.

Erfiðustu mótherjarnir? Breiðablik.

Athyglisverðasti leikmaður í meistara-flokki kvenna hjá Val? Fanndís Friðriksdóttir.

Athyglisverðasti leikmaður í meistara-flokki karla hjá Val? Jónatan Ingi Jónsson.

Hvernig list þér á yngri flokkana hjá Val? Það eru margir efnilegir leikmenn í Val.

Fyrirmynd þín í íþróttum? Bróðir minn, pabbi og Manuel Neuer.

Hverjir eru helstu styrkleikar þínir? Ég er með mikinn metnað og á vellinum er ég góður einn á móti einum.

Draumur um atvinnumennsku? Að spila landsleik með A-landsliðinu.

Landsliðsdraumar þínir? Að spila á stórmóti.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Metnaður, ákveðinn og smá strangur.

Uppáhalds erlenda íþróttafélagið? TSG 1899 Hoffenheim.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Efnilegir.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Að leggja sig fram.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Að allir fái sömu tækifæri.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Að félagið gefi yngri leikmönnum fleiri tækifæri.

Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum? Bæta orðspor félagsins.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Þegar meistaraflokkur karla í fótbolta komst í bikarúrslit.

Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Koma fram við alla af virðingu.

Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Spyra sem flesta hvað fólk vill fyrir klúbbinn.

Besta myndin? Shutter island.

Besta bók? Orri Óstöðvandi.

Skemmtileg staðreynd um þig? Ég bjó í Þýskalandi í 14 ár.

Einkunnarorð/Mottó? Áfram hærra.

Hver stofnaði Val og hvenær? Friðrik Friðriksson árið 1911.

Coca-Cola®

SALTVERK

Valur var í upphafi hópur stráka sem hafði ánægju af því að leika knattspyrnu

Pistill frá Halldóri Einarssyni (Henson) formanni Fulltrúaráðs Vals

Forðum daga bárum við unga fólkið í Val ómælda virðingu fyrir þeim sem byggt höfðu upp Val. Þetta voru menn sem skópu hefðir og lögðu ómælda vinnu til uppbyggingar svæðisins. Hefðir sem þessir menn m.a. skópu var að gefa út Valsblaðið allt frá árinu 1939 sem er kannski merkilegasta árið í sögu félagsins. Þetta ár hófst síðari heimsstyrjöldin en einnig var jörðin Hlíðarendi keypt vegna áræðis framsækinnna frumkvöðla félagsins. Óhjákvæmilegt er að minnast hér starfa Guðna Olgeirssonar sem tók við ritstjóra hlutverki Valsblaðsins af Þorgrími Þráinsyni og báðir eiga þeir ómælt þakklaeti skilið fyrir frábær störf.

Valur var í upphafi hópur stráka sem fundu ánægju í því að leika knattspyrnu og nutu aðstoðar þess mikla guðsmanns Sr. Friðriks Friðrikssonar við að formgera hlutina. Við Valsmenn vorum enda stoltir þegar helstu ráðamenn þjóðarinnar og leiðtogar tóku sig saman um að setja upp stytta af Sr. Friðrik við Lækjargötu. Svo sannarlega hefur það ætíð verið svo að ekki er sett upp stytta af einstaklingi á Íslandi nema að viðkomandi sé með óflekkað mannorð og hafi getið sér einstakt orð.

Það að Valsmenn eigi von á Valsblaðinu í lok ársins er einstakt á meðal íslenskra íþróttafélaga, sama gildir um Valskórinn. Valskórinn er með algjöra sérstöðu sem eini kórinn sem starfræktur er innan íþróttafélags. Fulltrúaráðið hafði í upphafi þess 1946 það verkefni að virka sem öryggisventill fyrir félagið þ.e.a.s. að engin meiriháttar skuldbindingu ákvörðun var tekin án þess að fyrir lægi samþykki fulltrúaráðsins. Þetta stóra verkefni var lagt niður vel fyrir lok síðustu aldar og framundan eru fundarhöld þar sem rætt verður um stefnur og framtíð fulltrúaráðsins, m.ö.o. hvernig ráðið getur betur nýst Val. Ánægjulegt er að hefðinni hefur verið haldið og ráðið er enn í fullu gildi.

99 ára afmæli Melavallarins

Fulltrúaað Vals stóð fyrir skemmtilegri samkomu í hátíðarsal Vals þegar haldið var upp á 99 ára afmæli Melavallar. Á samkomunni ávörpuðu valinkunnir menn, þeir Sveinn Jónsson, Ásmundur Friðriksson og Stefán Pálsson og gerðu þeir allir mikla lukku meðal gesta. Síðan spilaði Vals-KR bandið og með því sungu m.a. Garðar Guðmundsson, Sigursteinn Hákonarson, Karl Hermannsson, Gunnar Sigurðsson, Einar Friðjónsson, Guðmundur Torfason, Stefán Eggertsson, Hörður Hilmarsson, Óttar Felix Hauksson, Sveinn Guðjónsson og H.E. og tókst það allt saman vel. Hljómfögru hljómsveitina skipuðu: Ólafur Már Sigurðsson, Guðjón Hilmarsson, Óttar Felix Hauksson hljómsveitarstjóri, Sveinn Guðjónsson, Sævar Arnason og Hans Jenson. Kynnir samkomunar var Lárus Loftsson og fórst það vel úr hendi. Samkoman var filmuð og verður kallað saman til mætingar á nýju ári til áhorfs. Undirritaður gat sér þess til í undirbúningi samkomunar að hana myndu sækja svo og svo margir frá hverju félagi og sýndi sú tala samtals 224 gesti. Þegar samkoman fór fram fimmtudaginn 3. apríl sl. töldust mættir vera 220 sem sagt býsna nærri. Aðgangur var ókeypis og óhætt er að

segja að almenn ánægja hafi verið með viðburðinn. Ekki er ólíklegt að haldið verði upp á 100 ára afmæli Melavallar 2026 í apríl byrjun.



Halldór Einarsson tekur lagið með Vals-KR bandinu á Melavallaráttinni á Hlíðarenda. Ljós. Guðni Olgeirsson.



Árið 1971 léku bæði kvenna- og karlalið Vals í handbolta með Egils auglýsingu á búningunum, en það munu vera fyrstu lið á Íslandi með slíkar auglýsingar. Skemmtileg staðreynd að það var enginn annar en Halldór Einarsson hjá Henson núverandi formaður fulltrúaráðs sem klippti, teiknaði og limdi auglýsingarnar á búningana. Parna voru Valsmenn vissulega frumkvöðlar.



Íslandsmeistarar Vals í knattspyrnu árið 1956. Aftari röð frá vinstri: Gunnar Gunnarsson, Hilmar Magnússon, Björgvin Danielsson, Einar Halldórsson fyrirliði, Ægir Ferdinandsson og Sigurður Sigurðsson. Fremri röð frá vinstri: Páll Aronsson, Árni Njálsson, Björgvin Hermannsson, Magnús Snæbjörnsson og Halldór Halldórsson.

„Farðu þá bara útaf ...“

Gunnar Gunnarsson segir frá

Hefði þetta viðtal við Valsmanninn Gunnar Gunnarsson verið tekið fyrir nokkrum áratugum hefði það sjálfsagt hafist á því að Gunnar Gunnarsson væri óþarfi að kynna. Allir Valsarar þekktu Gunnar Gunnarsson. Það fennir hins vegar óhjákvæmilega í spor þeirra sem voru hetjur liðinna ára hvað þá ef árin verða að áratugum. Gunnars minnumst við Valsarar sem komnir eru fram yfir miðjan aldur. Hann er hluti af sögu knattspyrnunnar og félagsins og ekki nóg með það því Gunnar kemur líka við sögu skáklistarinnar.

Þegar við kætumst yfir sigrum og meistaratitlum Vals og lítum yfir afreka-skrána í anddyri íþróttahússins gleymist

að þessir sigrar komu ekki af sjálfu sér. Hver man eftir hverjir skipuðu hin ýmsu meistaralið Vals? Hver man eftir hverjir skipuðu liðið sem sigraði á Íslandsmótinu í knattspyrnu árið 1956? Sá titill er jafn mikilvægur okkur Valsmönnum og hver annar titill. Gunnar Gunnarsson er einn af Íslandsmeisturinum frá því herrans ári 1956, þá tuttugu og þriggja ára.

Þegar þetta er ritað eru þrír liðsmenn enn á meðal vor, Gunnar, Árni Njálsson og Páll Aronsson.

Það var sólríkur nóvemberdagur þegar við Lárus Loftsson tókum hús á Gunnari Gunnarssyni. Á móti okkur tók maður sem ekki bar þess merki að vera orðinn níutíu og tveggja ára. Við sem munum

Gunnar frá fyrri tíð finnst eins og hann hafi ekkert elst. Sjálfur vill hann þakka góðri heilsu, heilbrigðu líferni og hugsanlega þátttöku í íþróttum á yngri árum. Hann segist líka enn njóta góðs af sendil-störfum í æsku. Þá hjólaði Gunnar upp brekkurnar í Þingholtunum sem ekkert væri, það var styrktarþjálfun þess tíma. Gunnar var sendill við fiskbúð við Bergstaðastræti og síðan verslunina Þórsmörk á horni Laufásvegs og Bergstaðastrætis, hann hjólaði því daginn út og daginn inn.

Það fyrsta sem við rákum augun í af öllum þeim ljósmyndum og verðlaunagripum sem fyrir augu bar á heimili Gunnars var einmitt ljósmynd af Íslandsmeisturum Vals í knattspyrnu árið 1956,

tekin á Melavellinum að loknum síðasta leik mótsins.

Þessi mynd kallaði fram góðar minningar um knattspyrnuna í Val á þessum árum og auðvitað félagana. Gunnar minnist Árna Njálssonar eða bara Árna Njáls eins og hann var oftast kallaður. „Hann var alltaf að öskra á mig. Hann átti auðvitað að gefa á mig. Ég var hægri kantmaður en hann hægri bakvörður. Árni passaði vel að ég væri ekki að hlaupa úr stöðunni. Árni var harður í horn að taka, alveg magnaður.“ Auk Árna eru nefndir til sögunnar nokkrir félagar sem ganga enn undir gælunöfnum þess tíma eins og Alii baba, Síðó og fleiri. Það merkilega er, að það man enginn hver var þjálfari liðsins. Sumir segja Hermann Hermannsson, sumir segja Einar Halldórsson en Gunnar segir að hvorugur þessara hafi þjálfað liðið.

Spjallað um gamlan tíma

Nú var mikið spjallað um gamla tíma. Lárus var farinn að fylgjast með Val á þessum árum og man vel sem tíu ára gutti þegar Valur hampaði Íslandsbikarnum á Melavellinum 1956. Gunnar hefur hengt upp fjölda verðlaunapeninga á heimili sínu, allt gullpeningar, fjölmargir silfur- og bronspeningarnir eru ofan í skúffu. Ágústa dóttir hans orðaði það þetta vel: „Pabbi vill bara gull.“ Lárus og Gunnar höfðu því um nóg að spjalla.

Það var mikið hlegið þegar þessir tímar voru rifjaðir upp en við Lárus heim-sóttum ekki Gunnar til að spjalla um heima og geima heldur taka viðtal fyrir Valsblaðið. Það lá því beinast við að koma skipulagi á annars skemmtilegt spjall og byrja á byrjuninni, spyrja um upprunann.

Gunnar gengur í Val

„Ég er fæddur á Suðureyri við Sóganda-fjörð og er því kallaður Vestfirðingur, yngstur tólf systkina. Svo fluttum við á Akranes. Maður var að leika sér allan daginn í fótbolta á túnunum og svo á sandinum. Þegar ég flutti til Reykjavíkur ætlaði ég að fara í Fram. Ég átti góðan kunningja í skólanum. Hann var búinn að sjá mig spila og spurði hvort ég vildi ekki koma í Fram. Ég sagði bara jú enda hafði ég aldrei heyrt minnst á Val. Ég fór upp á Framvöll og ætlaði að láta skrifa mig inn í Fram en þá mætti bara enginn þjálfari. Þá hef ég verið svona tólf ára. Við bjuggum á Laufásveginum og einn dag-



Gunnar er með á heimili sínu safn verðlaunagripa frá knattspyrnu- og skákferlinum, en hann er svo vitað sé sá eini sem bæði hefur orðið Íslandsmeistari í knattspyrnu og skák.

inn var ég í góðu skapi og hjólaði á Hlíðarenda.“ Þar með var Gunnar orðinn Valsari en Framarar misstu af góðum leikmanni.

Það er margs að minnst frá æskuár-unum í Val. Gunnari er Friðrik Friðriks-son, séra Friðrik mjög minnisstæður. Séra Friðrik kom oft upp á Valsvöll. „Hann var svolítið aðdráttarafi. Hann hafði kannski ekki mikið vit á fótbolta en var alltaf mættur og var hvetjandi. Það sem ég lærði af skákinni og fótboltanum var að takast á við að tapa og mótlæti.“ Nú skýtur Lárus því inn að það hafi einmitt verið það sem séra Friðrik lagði svo mikla áherslu á, að sýna andstæðingunum virðingu.

Gunnar lék upp alla yngri flokka Vals en sextán ára gamall var hann valinn í meistaraflokk og 1953 þá tvítugur leikur hann sinn fyrsta landsleik á móti Austur-

ríki á Melavellinum. Hvernig leið Gunnari að vera orðinn landsliðsmaður? „Það var dálítið tilfinningaþrungin, óneitanlega,“ segir Gunnar. „Það tók tíma að ná jafnvægi og láta ekki taugarnar hafa áhrif á sig.“ Landsleikirnir urðu alls sjö. Sá síðasti á móti Belgum á Laugardalsvelli. Það stefndi því í glæstan ferli á knattspyrnuvelli.

Eftir síðasta landsleikinn 1957 kom babb í bátinn. „Ég meiddi mig í hnénu, hnéð gaf sig þetta var of mikið álag. Þá snéri ég mér að annarri íþrótt, skákinni sem ég gat stundað þó að ég væri meiddur. Ég væri ennþá að spila með Val ef ég hefði ekki meitt mig,“ segir Gunnar og hlær. „Ég var ógurlega skúffaður þegar ég meiddi mig, sleit liðþófa, það var mikið áfall. Ég spilaði ekkert að ráði eftir það.“ Gunnar sem þá var tuttugu og þriggja ára segir að það hafi verið eins og



Félagarnir saman í viðtalinu, frá vinstri: Jón Guðmundsson, Gunnar Gunnarsson 92 ára og Lárus Loftsson.

fóturinn væri tekinn svona ónýtur til knattspyrnuíðkunar. Ferillinn var samt glæstur þótt ekki hafi hann verið eins langur og Gunnar hefði sannarlega viljað. Hann var valinn í meistaraflokk sextán ára, lék sjö landsleiki og varð Íslandsmeistari. „Ég sneri þessu svo skemmtilega við því ég komst í landsliðið í skák.“ Gunnar er eini Íslendingurinn sem hefur bæði verið í landsliðinu í fótbolta og skák.

Spurður að því hvort skákmenn og knattspyrnumenn séu ólíkar manngerðir svarar Gunnar: „Skákmaður er bara einn, þegar þú ert í fótbolta ertu að leika með ellefu mönnum. Það er svolitill eðlis- munur á hvort þú sért einn að berjast á móti einum eða ellefu á móti ellefu. Í skákinni þarf að treysta á sjálfan sig. Það er grundvallarmunur á íþróttinni. Annars eru mismunandi týpur í skákinni. Sumir eru árásargjarnir, leggja kannski ekki eins mikla áherslu á að vera í vörn, fara beinu leiðina. Þegar ég var yngri þótti ég nokkuð djarfur skákmaður. Ef fótbolti leggur aðaláherslu á sóknina ... gengur það upp?“ spyr Gunnar. „Ég var glanni, tók áhættu en skynsamur glanni. Sumir

félaga minna voru bara skynsamir.“ Gunnar hafði ekki þann metnað að stefna að stórmeistaratitli en enn í dag er hann frekar hár á mælikvarða ELO stiga.

Þjálfaraferill

Gunnar gerðist þjálfari. „Ég byrjaði á að fara út á land, fór á Vestfirði og Austfirði, í Mývatnssveit og suður með sjó. Þetta voru allt meistaraflokkar sem ég þjálfaði, nokkuð vandasamt verk. Fjölskyldan kom stundum með svo þetta var líka svona sumarfri. Ég notaði bara sömu aðferðir og þjálfararnir höfðu notað á mig. Reyndar höfðum við aldrei heyrt um leikferfi eins og í dag.“

Nú rifjar Lárus upp að í þá daga var þetta allt einfaldara, ekki sama skipulagið á leiknum og þjálfuninni. Lárus minnir okkur líka á að stöðurnar á vellinum gengu undir öðrum heitum en í dag. Þá hétu stöðurnar hægri og vinstri *fullbakk*, sem heitir bakvörður nú á dögum. Svo var það *haffsent*, hægri og vinstri *habbakk*, hægri og vinstri kantmaður, hægri og vinstri *ving* og *senter*, hins vegar hefur hugtakið markmaður



Gunnar situr að tafli en hann hefur orðið Íslandsmeistari í skák.

haldið sér því enn tölum við um markmenn.

Þessi heiti eru auðvitað afbökun úr ensku. Lárus heldur áfram að rifja upp því Gunnar var einn að stofnendum Knattspyrnuþjálfarafélags Íslands. Þar komu fleiri Valsmenn við sögu eins og Lárus sjálfur og Róbert Jónsson.

Þjálfunin var að sjálfsögðu aukastarf því Gunnar starfaði allan sinn starfsaldur hjá Útvegsbankanum frá 1952 og þar til hann lét af störfum 1992, þar af útibús- stjóri í Hafnarfirði í fimm ár.

Gunnar rekinn út af

Lárus, sem þá var einungis tíu ára, minnst nú atviks er henti Gunnar á Melavelli- num í meistaraflokksleik. Þannig var að leikmaður Vals braut lítilega af sér og var rekinn út af. Gunnar man mjög vel eftir þessu og hlær mikið þegar þetta er rifjað upp. „Réttlætiskennndinni hjá mér var misboðið,“ sagði Gunnar. Ég gerði athugasemd við þetta og spurði dómaramann hvort hann vildi ekki bara reka mig líka út af. Dómarinn sagði bara ... jú ... farðu út af. Sennilega einsdæmi í sögunni.“ Gunnar fór þá af velli að eigin ósk og Valsmenn tveimur mönnum færri og aftur var mikið hlegið. Lárus segist aldrei gleyma þessu atviki.

Skákin

Gunnar segir frá því að hann hafi snemma fengið áhuga á skák. „Bróðir

minn, Elí, var mikill áhugamaður um skák og tefldi mikið við Hauk Sveinsson. Þeir tefldu mikið heima. Ég fór að horfa á þetta og fékk áhuga á skák. Það var nú af illri nauðsyn því ég gat ekkert verið í fót-bolta.“ Gunnar byrjaði því ekki að tefla af alvöru fyrr en hann meiðist. „Ég tók þetta ekkert alvarlega fyrr en ég hætti í fót-bolta.“ Þess má geta að fyrrnefndur Haukur er faðir Valsmannsins Óttars Fel-ix Haukssonar. Gunnar segist hafa verið fljótur að ná tökum á skákinni.

„Ég var þekktur fyrir að tefla nokkuð hvasst, var aggressífur, árásargjarn. Hikaði ekki við að fórnari manni. Mínar skákir urðu aldrei hundrað leikir eins og hjá sumum.“ Eins og áður sagði var Gunnar í landsliðinu í skák og keppti víða, m.a. á erlendri grundu þar á meðal á Ólympíu-skákmóti í Leipzig og á Kúbu. Á Kúbu var þá við völd sá frægi maður Fidel Kastró. Eftir mótið bauð Kastró keppendum til fagnaðar.

„Þarna er Kastró,“ segir Gunnar og bendir á glæsilegan kassa sem geymir taflmenn. „Kastró hefur komið við þennan kassa. Ég fór upp á svið í lok móts og Kastró afhenti mér kassann. Ég var nú ekki alveg rólegur því Kastró var vopnaður, bar skammbýssu við belt.“ Kassinn innihélt forlata taflmenn sem Gunnar segist reyndar aldrei hafa notað. Að auki fékk Gunnar fullan kassa af vindlum. Gunnar hefur aldrei reykt þótt hann hafi stolist í vindil á gamlárs-kvöldum. Gunnar teflir enn og fáir standa honum snúning þótt yngri séu enda Íslandsmeistari í skák árið 1966. Hann segir að það haldi sellunum í lagi að tefla.

Gunnar spyr um skákkunnáttu okkar Lárusar. Hvorugur okkar vill etja kappi við Gunnar, kunnum rétt mannganginn. Hann býðst reyndar kíminn til að gefa okkur forgjöf. Það er rausnarlega boðið hjá Gunnari en sennilega yrði lítið úr okkur í viðureign við fyrrverandi Íslands-meistara og landsliðsmann þó að forgjöf sé í boði.

Gunnar hefur sigræði á ýmsum skák-mótum á ferlinum. Varð fjórum sinnum skákmeistari Taflfélags Reykjavíkur, tefldi á Ólympíuskákmótunum í Leipzig 1956 og í Havana 1966 og var auk þess skákmeistari Íslands 1966 sem fyrr er getið. Hann var forseti Skáksambands Íslands 1974–1976 og 1982–1984.

Þegar ég giftist KR-ingi

Gunnar kynntist KR-ingi, landsliðskonu í handbolta og giftist henni. „Þannig var að



Frá Skotlandssport 2. flokks Vals í knattspyrnu 1975. Á myndinni má m.a. sjá Jón Guðmundsson sem var fararstjóri í ferðinni og Gunnar Gunnarsson sem var þá þjálfari liðsins.

það var voðalega sæt stelpa í Val sem ég var dálítið skotin í. Leit hana híru auga og spurði hvort hún vildi ekki koma á ball á Hótel Borg. Hún var til í það og við fórum á Hótel Borg og setjumst. Þegar músíkin byrjaði þá komu strákarnir í hrönnum og buðu henni upp. Það endaði með því að ég dansaði akkúrat ekkert við hana. Hún var svona vinsæl því hún dansaði svo andskoti glæsilega. Þessu var því lokið á milli okkar. Þá hitti ég bara konu mína Hrönn Pétursdóttur en hún var í KR, landsliðskonu í handbolta.

Það þótti nú nokkuð djarft af Valsmanni að ráðast inn í vígi KR-inga. Seinna eftir fráfall Hrannar var Gunnari boðið að ganga til liðs við skáklúbb KR þar sem hann síðar varð gerður að heiðursfélaga. Það kann Gunnar vel að meta. Ef marka má frásögn í Valsbókinni Áfram hærra (bls. 194) er einmitt hámark hreystinnar að kvænast handboltakonu.

Fóstbræður

Gunnar er félagslyndur. Hann var í karla-kórnum Fóstbræðrum enda gefin falleg söngrodd. Gunnar bauðst til að syngja fyrir okkur sem hann gerði. Reyndar af mjög nýlegri upptöku sem dóttir hans lék fyrir okkur. Það er eins með röddina eins og líkamann að Gunnar syngur sem miklu yngri maður og afar fallega. Stundum þurfti hann að æfa sig heima og gat þá átt til að láta heyrast vel í sér. Hann lýsti fyrir okkur rokunum sem hann rak upp á árum áður við söngæfingar,

„það var alveg rosalegt“, sagði Gunnar og hló mikið og bauðst til að þenja radd-böndin fyrir okkur Lárus.

Langlífi

Bróðir Gunnars, Steinþór Marínó varð nýlega hundrað ára. „Það er nú ekkert að vera níutíu og tveggja ára á móti því að verða hundrað ára. Ég er bara farinn að stefna að því að verða hundrað ára,“ segir Gunnar þegar við kveðjumst. Hann gengur með okkur Lárusi að lyftunni þar sem hann býr í Sunnuhlíð í Kópavogi sprækur sem unglingur og upp í hugann kemur máltækið að lengi býr að fyrstu gerð.





Stuð á herrakvöldi Vals 2025 í stóra íþróttasalnum

Herrakvöld Vals var haldið með glæsibrag að Hlíðarenda og vegna mikillar þátttöku þá fór það fram í stóra íþróttasalnum. Stefnan er tekin á að fylla salinn að ári. Svali Björgvinsson var veislustjóri og Björn Bragi fór með gamanmál. Síðan var fljölbreytt steikarhlaðborð að hætti hússins. Að því loknu sá Arnþór Ingi um tónlist og loks var glæsilegt happdrætti og uppboð og leynigestur kíkti í heimsókn. Baldur Þorgilsson fangaði stemninguna.







Körfubolti er langskemmtilegasta íþróttin

Bergdís Saga Sævarsdóttir leikur körfubolta með 10. flokki

Nám? Er í 10. bekk í Hlíðaskóla.
Framtíðarstarf? Mig langar að starfa í kringum körfubolta.
Hvar sérðu þig eftir 10 ár? Spila í meistaraflokki með Val.
Af hverju Valur? Ég ólst upp í Hlíðunum og því kom ekkert annað til greina.
Uppeldisfélag í körfubolta? Valur.
Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í körfuboltanum? Alltaf til í skutl hvert á land sem og alltaf mætt á hliðarlínuna.
Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Pabbi átti góða spretti í hlaupum.
Af hverju körfubolti? Þökk sé Pálmari Ragnarsyni þá var það langskemmti-

legast af þeim íþróttum sem ég hef prófað.
Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Hljóp 10 km í Reykjavíkumaraþoninu.
Bestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Að tapa fyrir Keflavík í undanúrslitum með einu stigi.
Stærsta stundin á þessu ári? Að komast í undanúrslit og vera valin besti liðsfélaginn.
Besti stuðningsmaðurinn? Mamma mín.
Erfiðustu samherjarnir? Rún, Íris og Berta.
Erfiðustu mótherjarnir? Stjarnan.
Athglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Ásta Júlía.
Athglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Frank Booker.
Hvernig list þér á yngri flokkana hjá Val? Mjög vel.
Fyrirmynd þín í íþróttum? Ólöf Helga og Berta María.

Hverjir eru helstu styrkleikar þínir? Jákvæðni finnst mér minn besti styrkleiki.
Draumur um atvinnumennsku? Jájájá.
Landsliðsdraumar þínir? Það er líka á listanum.
Hvað einkennir góðan þjálfara? Jákvæðni, agi, góður í samskiptum og heldur góðu tempói á æfingum. Og lætur mann gefa sig allan í verkefnið.
Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Öll frábær.
Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Að vera jákvæð, mæta verkefnum með opnum huga og leggja sig allan fram.
Besta bíómynd? Forrest Gump.
Besta bók? Þær eru svo margar.
Skemmtileg staðreynd um þig? Ég elska rautt.
Einkunnarorð/Mottó? Að elska mótlæti.
Hver stofnaði Val og hvenær? 11. maí 1911 og það var hann Friðrik Friðriksson.

Valsmenn — bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Málningarvörur

Nikulás Úlfar Másson

Ólafur G. Gústafsson

Ólafur Már Sigurðsson

Óskar Bjarni Óskarsson og fjölskylda

Óttar Felix Hauksson

Ragnhildur Edda Þórðardóttir

Reynir Vignir

Sigríður Unnur Jónsdóttir

Sigurður Ásbjörnsson

Það er gott að alast upp í Val

Ása Kristín Tryggvadóttir er 16 ára og leikur fótbolta með 2. flokki og meistaraflokki

Nám? Ég er í Kvennó.

Framtíðarstarf? Atvinnumaður í fótbolta.

Hvar sérðu þig Eftir 10 ár? Spila í toppklúbbi í Skandinavíu og stunda nám.

Af hverju Valur? Bý í hverfinu.

Uppeldisfélag í fótbolta? Valur.

Frægur Valsari í fjölskyldunni? Systur mínar þær Katla Tryggvadóttir og Kolbrá Una,

Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum? Þau hafa stutt mig mikið, eru mætt í stúkuna í hverjum einasta leik.

Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni? Katla Tryggva.

Af hverju fótbolti? Ég hef æft fótbolta mjög lengi og finnst það gaman.

Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum? Hef alltaf bara æft fótbolta.

Mestu vonbrigðin á síðasta tímabili? Tímabilið með meistaraflokki.

Stærsta stundin á þessu ári? Að vinna Ibercup með 3. flokki og komast upp í A-riðil.

Besti stuðningsmaðurinn? Systir mín hún Katla.

Erfiðustu samherjarnir? Kolbrá, ekki gott að setja okkur í sitt hvort liðið, stemningin við matarborðið getur orðið skrítn þá.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val? Natasha, dáist að hugarfarinu hennar.

Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val? Bjarni Mark.

Hvernig líst þér á yngri flokkana hjá Val? Bara vel, Valur er með mik-

inn metnað. Það er gott að alast upp hérna.

Fyrirmynd þín í íþróttum? Verð að segja systir mín hún Katla.

Hverjir eru helstu styrkleikar þínir? Góð á boltanum, góður liðsfélagi og metnaðafull.

Draumur um atvinnumennsku? Fara út að spila fótbolta, ekki verra að vera í sama liði og systur mínar.

Landsliðsdraumar þínir? Komast í fleiri yngri landsliðshópa og ná landsleik.

Hvað einkennir góðan þjálfara? Metnaðarfullur og traustur.

Uppáhalds erlenda íþróttafélagið? Alltaf Liverpool en Fiorentina kvennamingin núna.

Nokkur orð um núverandi þjálfarateymi? Hef verið stutt með meistaraflokki en hingað til líst mér bara vel á.

Hvað er mikilvægast til að ná árangri í íþróttum og lífinu almennt? Hugsa jákvætt og hafa gaman af því sem maður gerir.

Hvernig finnst þér að hægt sé að auka jafnrétti kynja hjá Val? Borga leikmönnum meistaraflokks kvenna og karla sömu laun, allir að leggja á sig sömu vinnuna.

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

Fyrirlestrar og svo bara vera með augun opin og grípa inn í.

Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum? Valur er stórveldi og á að berjast um titla á hverju ári. Vil sjá Val skila uppöldum Völsurum upp í meistaraflokkinn.



Hvernig telur þú að hægt sé að fjölga iðkendum hjá Val í yngri flokkum?

Vera sýnileg, fara í skóla og kynna starfsemina.

Eftirminnilegasti viðburður eða atvik hjá Val á árinu að þínu mati? Þegar Valur mætti Inter í meistaradeildinni.

Hvað getur Valur gert til að stuðla að sem bestri líðan iðkenda? Tryggja að æfingar séu skemmtilegar og uppbyggjandi, þetta verður að vera gaman.

Hvað getur Valur gert til að hlusta betur á raddir og sjónarmið iðkenda hjá félaginu? Gæti verið hægt að halda fundi þar sem iðkendur fá tækifæri til þess að koma sínum hugmyndum og skoðunum á framfæri.

Besta bíómynd? Hungurleikarnir.

Besta bók? Without Merit.

Skemmtileg staðreynd um þig? Labba mikið í svefni.

Einkunnarorð/Mottó? Hafa gaman, annars er svo leiðinlegt.

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



Eftirminnileg æfinga- og keppnisferð til Spánar hjá 4. flokki kvenna í knattspyrnu

Fyrsta mánudag í júnímánuði lagði stór hópur stúlkna í 4. flokki í fótbolta af stað til Salou á Spáni í vikulanga æfinga- og keppnisferð.

Undirbúningur hafði staðið yfir frá því í október haustið áður og hluti hans fólst í að afla fjármuna til ferðarinnar með dósasöfnun, fískisölu, happdrætti og dreifingu Morgunblaðsins, svo fátt eitt sé nefnt. Þessi ferð hafði því verið efst í huga allra þátttakenda allan veturinn og var langþráður draumur að verða að veruleika.

Flogið var til Barcelona og þaðan keyrt

í rúman klukkutíma til Salou. Hótelíð sem við tékkum inn á rétt fyrir miðnætti var hið snyrtilegasta og áttuðum við okkur strax á því hversu mikilvægt er að hafa fararstjóra sem talar góða spænsku.

Dagarnir voru vel nýttir í æfingar, þar sem farið var snemma morguns á æfingasvæðið og æft fram að hádegi. Aðstaðan var til fyrirmyndar og gaman fyrir stelpurnar að æfa í nýju umhverfi. Sérstaklega var gott fyrir þær að hafa þessa daga til að venjast hitanum, sem fór hæst í 26 gráður. Með steikjandi sól og kröfuhörðum æfingum þjálfaranna tók þetta vel á. Fararstjórnir sáu um að vera á hliðarlínunni með vatn, sólarvörn, sjúkrateip – og peppið að sjálfsögðu.

Seinnipartinn var svo frjálfs tími og margt sett á dagskrá til að gera ferðina

sem eftirminnilegasta. Óumdeilanlega var hápunkturinn að fara á leik Englands og Spánar á RCDE-leikvanginum í Barcelona. Bæði þessi lið eru meðal þeirra bestu í heimi kvennaboltans og því mikill happafengur fyrir okkar stelpur að fá að sjá þær spila í raunheimum. Aðrir dagar voru nýttir í heimsókn í rennibrautagarð, ferðir á ströndina, verslunarferð, ísrölt, og sundlaugabakkahangs – sem má ekki vanmeta.

Barcelona Girls Cup

Mótið, *Barcelona Girls Cup*, hófst svo á laugardagsmorgni. Hópurinn var fjölmennur og skipt í þrjú lið sem tóku þátt í eldra árs keppni 2011, yngra árs keppni 2012 og 7 manna yngra árs keppni. Farar-



stjórnarnir voru sex, sem hentaði vel þegar skipta þurfti verkum milli liðanna, og þeir foreldrar sem voru komnir á svæðið fengu hlutverk sem fólust aðallega í andlegum stuðningi, dreifingu á snarli og vatnsburði. Dagarnir tveir voru langir en gleðin og stemningin frábær. Á mótið mættu lið frá ýmsum löndum, þar á meðal Danmörku, Írlandi og Sviss. Einnig voru lið frá KR og Aftureldingu á svæðinu. Skipulag mótsins var til fyrirmyndar og auðvelt að koma hópnum á milli valla.

Gullverðlaun hjá einu af þremur Valsliðum í 4. flokki (yngra ár 2012)

Öll liðin upplifðu bæði sigra og töp, eins og gengur og gerist. Liðsheildin var þó einstök í öllum þremur liðum og stelpurnar nutu sín afar vel. Sigur náðist í keppni yngra árs 2012 og tók það lið



Valsstúlkur sigurvegarar í 4. flokki kvenna 2012 árgangur. Efri röð frá vinstri: Auður Kjerúlf og Málfríður Sigurðardóttir þjálfarar. Guðrún Dís Fannarsdóttir, Freyja Kjartansdóttir, Mía Alexandra Friðriksdóttir, Rebekka Rós Sveinsdóttir, Embla Einarsdóttir, Sigrún Eyð Halldórsdóttir Fossádal, Elsa Karen Snorrardóttir og Theódór Sveinjónsson þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Ásthildur Freyja Ívarsdóttir, Sveinbjörg Lára Viggósdóttir, Lilja Þórisdóttir Hraundal, Ylfa Margrét Fjalarsdóttir, Kamilla Kristín Jóhannsdóttir og Bryndís Esja Arnarsdóttir.



bikarinn heim heim – frábær árangur sem þær áttu svo sannarlega skilið.

Þegar heim var komið sátu eftir hlýjar minningar um frábæra samveru í góðum vinahópi, sól og ævintýri og það er alveg ljóst að þessi ferð mun lifa lengi í huga allra.

Linda Páls tók saman fyrir hönd fararstjóra.





Valsstrákarnir í æfingaaðstöðu Joventutu og eru hér með nokkrum leikmönnum liðsins í æfingasal liðsins á sama stað og heima-völlur þeirra er Ólympíuvöllurinn 1992.

Vel heppnað páskamót á Spáni hjá 9. flokki drengja í körfubolta

Hressir Valsstrákar 17 talsins fæddir 2010 héldu vikuna fyrir páska til Spánar og tóku þátt í Globasket mótinu í Lloret de Mar.

Strákarnir voru í tveimur liðum sem léku gegn alls konar liðum, t.d. frá Belgíu, Spáni, Ítalíu og Bretlandi. Mótherjaliðin

frá Mexíkó og Puerto Rico spiluðu einungis svæðisvörn og voru prýdd drengjum sem höfðu allir yfirvararskegg. Einnig voru leikaðstæðurnar skrautlegar, spilað var á leikvelli sem voru sumir allt of litlir, með helmingi styttri þriggja stiga línur. Stundum var spilað á malbiki og meira að segja einn leikur spilaður á hvítu flísaundirlagi eins og gólfíð í Smáralindinni. Einn dómari dæmdi hvern leik sem sumir hverjir höfðu eflaust

fundið dómaraþrófsskirteinið sitt í Cheerios pakka. Þrátt fyrir erfiða mótherja, flestir árinu eldri stóðu Valsliðin sig vel, unnu nokkra sterka sigra, en hvorugt liðið komst þó áfram í úrslitakeppnina.

Gríðarlegt fjör í ferðinni

Farið var á efstudeildarleik á Spáni þar sem heimaliðið Joventut Badalona tapaði naumt fyrir BAXI Manresa í sögufrægri höll þar sem t.d. draumaliðið Bandaríkjanna vann Ólympíugullið 1992. Menn sóluðu sig vel á sundlaugarbakkanum sem og á ströndunum, farið var í Go-Kart og á mismunandi skyndibitastaði, en næstsíðasta kvöldið fékk lýðræðið að ráða og McDonalds varð fyrir valinu fram yfir Burger King eftir æsispennandi kosninganiðurstöðu 9-8. Hvert einasta kvöld kíktu strákarnir þó á indverskan markað þar sem okkar veraldarvönu drengir æfðu samningatækni og prútt til að kaupa sér fótbolta og NBA treyjur á örfáar evrur. Allir komu sáttir heim eftir frábæra ferð, strákarnir þakka foreldrum, þjálfurum og fararstjórum fyrir og bíða æsispennntir eftir næstu keppnisferð.

*Fríðrik Þjálfí Stefánsson
þjálfari tók saman.*



Mynd tekin eftir leik með andstæðingum.



Valskórinn á jólatónleikum 6. desember 2025. Fremri röð frá vinstri: Bára Grímsdóttir stjórnandi, Þorbjörg Sóley Ingadóttir, Sigrún Steingrimsdóttir, Karitas Halldórsdóttir, Guðbjörg Petersen, Björg Marta Ólafsdóttir, Þóra Sjöfn Guðmundsdóttir, Anna Sigríður Jóhannsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Gyða Halldórsdóttir, Lilja Jónasdóttir, Hrefna Þórðardóttir og Bára Sigurjónsdóttir. Aftari röð frá vinstri: Helga María Rúnarsdóttir, María Óskarsdóttir, Vera Bickel, Stefán Halldórsson, Sigurður Guðjónsson, Jón Guðmundsson, Baldur Dýrffjörð, Halldór Einarsson, Bergþóra Þórhallsdóttir, Friðrik Rúnar Guðmundsson, Chris Foster, Lárus Grímsson, Ólafur Sigurðsson, Úlfar Músson og Kári Allansson pianóleikari og organisti er lengst til hægri.

Stjórnandinn heyrir allt

Valskórinn lifir góðu lífi, æfir og heldur tónleika. Það eru ekki allir félagar bornir og barnfæddir Valsarar þó að flestir hafi tengsl við félagið. Valskórinn er ekki þekktasti kór landsins. Þegar ég segist vera í kór og fæ þá til baka spurninguna hvað kórinn heiti og nefni Valskórinn færast undrunarsvipur yfir andlit spyrjanda. Valskórinn? Ertu að tala um íþróttafélagið Val? Eru þá allir meðlimir Valsarar? Hvað syngið þið? Æfið þið? Eru þið mörg? Syngið þið á leikjum Vals? Hver stjórnar?

Jú, Valskórinn tengist Val, við syngjum alls kyns lög, æfum einu sinni í viku í Friðrikskapelli, erum oftast um tuttuguogfimm á tónleikum, syngjum nú afar sjaldan á íþróttaviðburðum félagsins þó alltaf við tilnefningu íþróttamanns Vals á gamlársdag og stjórnandinn til tveggja áratuga er Bára Grímsdóttir. Við þessa upptalningu minnkar nú undrunarsvipur viðkomandi. Ef hins vegar sá forvitni er tónlistarunnandi á miðjum aldri færast aftur undrunarsvipur yfir er ég nefni Báru. „Bára Grímsdóttir? Ertu að meina Báru Grímsdóttur tónskáld?“ Þegar ég

svara því játandi rennur upp fyrir spyrjanda að fyrst hin virta tónlistarkona og tónskáld Bára Grímsdóttir stjórnar Valskórnum hljóti kórinn að vera allrar athygli verður.

Jú, Bára heldur Valskórnum sannarlega við efnið. Kórinn hefur tekist á við býsna erfiða tónlist. Flutt verk frá ýmsum tímum sem reyna á raddbönd okkar meðlima. Þá er eins gott að fylgjast með af athygli. Nú í haust tók einn tenórinn uppá því ... óvart ... að bæta við tveimur aukánótum í lag sem við vorum að æfa. Bára tók strax eftir þessari viðbót og hafði orð á. Þá heyrðist tenórinn tauta: „Hún heyrir allt.“ Það er reyndar betra og miklu skemmtilegra að syngja í kór þar sem kórstjórnin heyrir allt en ef hann heyrði ekki neitt. Einhverjir kórstjórar í áhugamannakórum myndu hugsanlega ekki gera veður út af tveimur vitlausum nótum en Valskórinn gerir kröfur. Kórfélagar standa líka í þeirri trú að kórinn verði með hverju árinu betri og betri. Sérhverjir vortónleikar eru miklu betri en tónleikarnir árið þar á undan. Á vortónleikunum í maí síðastliðnum fengum við til liðs við

okkur Jóhönnu Vigdísí Arnardóttur, söng- og leikkonu. Gladdi hún tónleikagesti með frábærum einsöng jafnframt því sem hún söng með kórnum. Í lok tónleikanna var kórinn að venju klappaður upp. Vorið 2005 æfðum við hið þekktu lag My Way sem æ síðan hefur verið loklag vortónleika kórsins. Væntanlegir tónleikagestir í maí 2026 geta því hlýtt á kórinn syngja My Way í tuttugasta og sjöunda skipti.

Vetrarstarfið hófst nú í september en fyrri tónleikar kórsins á starfsárinu eru jólatónleikarnir 6. desember. Vortónleikarnir verða væntanlega haldnir 9. maí 2026. Þeir sem þetta lesa og kynnu að hafa áhuga á að ganga til liðs við kórinn ættu ekki að hika við að hnippa í einhvern kórmeðlim eða slá á þráðinn til Báru.

Valskórinn tapar aldrei, fellur aldrei um deild og er alltaf efstur á stigatöflu yfir bestu kóra íþróttafélaga á landinu eftir því sem næst verður komist er Valur eina íþróttafélagið sem hefur kór innan sinna vébanda. Fellur sú starfsemi vel að gildum Vals.

Hugleiðing um gamlar ljósmyndir

Þegar árin liða verða minningarnar frá unglingsárunum í Val æ dýrmætari. Ekki minningar af miklum sigrum á knattspyrnuvöllum landsins því ég státa ekki af mörgum titlum, einhvern tíma varð ég þó haustmeistari, jafnvel Reykjavíkurmeistari, lék til úrslita í tapleik við Viking á Íslandsmóttinu, komst í Reykjavíkúrval á íþróttahátíð ÍSÍ árið 1970, það voru nú helstu afrekin. Ein minning er mér ofarlega í huga og reikna með að þannig sé því farið hjá félögum mínum í öðrum flokki Vals sem sumarið 1972 fóru í utanlandsferð til Noregs. Ferðin var mikið ævintýri. Við dvöldum við æfingar og keppni í bænum Brummunddal. Strákar frá Brummunddal IL höfðu komið í boði Vals til Reykjavíkur árið áður. Þeir gistu í Fjósínu en við strákarnir tókum þá heim til okkar í mat. Þannig mynduðust tengsl sem og kunningsskapur sem kom okkur til góða árið eftir í Brummunddal. Ég og fjölskyldan fengum það skemmtilega verkefni að taka að okkur hann Björn Brendlien. Foreldrar hans stunduðu býflugnarækt og hunangsframleiðslu sem mér fannst undur og stórmerki að sjá þegar til Noregs var komið. Þó að liðin sé meira en hálf öld höfum við Björn haldið sambandi æ síðan.

Heimsókn til Noregs sumarið 2025

Ég heimsótti hann í sumar þegar ég átti leið um þessar slóðir í Noregi. Björn býr í Hamar. Það var nú nokkuð farið að fyrnast yfir þessa daga í Reykjavík sumarið 1971, hann mundi þó að við höfðum farið í einhverjar stuttar ferðir og reynt að vera almennilegir gestgjafar. Þegar við Björn sátum að snæðingi á heimili hans dró hann upp myndaalbúm með myndum úr Íslandsferðinni. Þá fór nú ýmislegt að rifjast upp. Myndir sem hann tók af fjölskyldunni minni í Krýsuvík og önnur mynd þar sem við sitjum út í móa að gæða okkur á nesti upp úr Macintosh-dós. Við erum þarna sex manna fjölskylda undir barði með kaffi á brúsa. Björn tók myndina svo þetta hefur verið sjö farþega ferðalag, sjö í Cortinunni okkar. Myndi sennilega ekki gerast nú á tímum öryggisbelta. En hvað með það. Merkilegast þótti mér að sjá myndirnar sem hann tók af Valssvæðinu á Hlíðarenda og eru þær tilefni þessara skrifna. Aðstaðan á Hlíðarenda í dag er glæsileg og verður á næstu árum enn glæsilegri. Þessar snjáðu og gulu myndir hans Björns rifjuðu upp gamla tíma. Það liggur við að ég væri til í að geta horfið til baka um öll þessi ár því þó að aðstaðan á Hlíðarenda hafi ekki verið neitt í líkingu við þá sem hún er í dag var gott að alast upp í Val á sjöunda og áttunda áratugnum.



Horft heim að Hlíðarenda og Öskjuhlíð 1971. Margt hefur breyst síðan á svæðinu.



Björn tók myndina af Jóni og fjölskyldunni í lautarferð.



Í Krýsuvík á Cortinunni í Íslandsferðinni 1971.



Í Öskjuhlíð. Valssvæðið í baksýn 1971.

99 ára afmæli Melavallarins

Fimmtudaginn 3. apríl 2025 voru endurfundir vegna 99 ára afmælis Melavallarsins í Valsheimilinu þar sem fjölmargir gerðu sér glaðan dag. Í tilefni af 99 ára afmælinu komu saman fyrrum knattspyrnumenn, stjórnarmenn og helstu áhugamenn félaga sem leikið hafa í efstu deild. Halldór Einarsson setti samkomuna og Lárus Loftsson var kynnr. Sveinn Jónsson frá KR, Ásmundur Friðriksson frá ÍBV og Stefán Pálsson frá Fram ávörpuðu samkomuna á léttu nótunum og mikið var um söng og hljóðfæraleik. Söngvarar voru Sigursteinn Hákonarson, Karl Hermannsson, Garðar Guðmundsson, Gunnar Sigurðsson, Einar Friðbjófsson, Hörður Hilmarsson, Guðmundur Torfason, Stefán Eggertsson og Halldór Einarsson. Hljómsveitina skipuðu Óttar Felix Hauksson gítar, Ólafur Már Sigurðsson bassa, Guðjón Hilmarsson trommur, Sveinn Guðjónsson orgel og Sævar Árna-son gítar. Valsblaðið þakkar Stefáni Pálssyni fyrir að heimila birtingu á bráðskemmtilegu erindi um Melavöllinn og einnig fylgja ýmsar myndir sem fanga stemninguna á þessari vel heppnuðu samkomu. Guðni Olgeirsson tók ljósmyndir.



Melavöllurinn 99 ára

Ræða flutt í afmælishófi að Hlíðarenda

Friðrik mikli Prússakeisari var merkismaður. Eins og aðrir þjóðhöfðingjar sem hlotið hafa þetta viðurnefni, vann Friðrik mikli glæsta hernaðarsigra á vígvellinum. Hann var líka mikill menntaforkólfur í anda upplýsingastefnunnar – stofnaði skóla og styrkti listamenn ... og síðast en ekki síst kenndi hann Prússum að borða kartöflur. Aðferðin sem Prússakeisari notaði við kartöflutrúboðið var bráðsnjöll. Hann setti upp keisaralega kartöflugarða á nokkrum fjölförnum stöðum í ríki sínu. Lýsti því yfir að það væri stranglega bannað að stela þessum verðmætu jurtum að viðlögðum þyngstu refsingum – svo setti hann vopnaða verði til að gæta garðanna ... að deginum til. Þegar verðirnir fóru heim á kvöldin ákváðu bændurnir að þetta væri greinilega eitthvað sem vert væri að stela og þannig breiddist fyrirbærið út.

Það var nákvæmlega þessi sami sálfræðihernaður sem gerði mig að fótbolta-áhugamanni. Ég ólst upp í Vesturbænum. Fyrstu árin bjó ég í Kennarablokkinni, austast á Hjarðarhaganum – var ég sífellt með blikkið utan um Melavöllinn fyrir augunum. Ég vissi að á bak við það var spilaður fótbolti – og ég þráði ekkert frekar en að horfa á hann. Er reyndar eiginlega alveg viss um að ef völlurinn hefði ekki verið svona afgirtur, þá hefði þetta ekki orðið svona spennandi og heillandi. – Átta ára var ég farinn að geta klöngrast yfir girðinguna og þar með skemma hvert buxnaparið á fætur öðru með því að festast í tjörinni og gaddavírnum. Og oftast var þetta til að horfa á leiki í fjórðu deildinni, sem þá var nýstofnuð. Árvakur, Skotfélag Reykjavíkur, Hafnir, Augnablik, Léttir ... ég – sjö aðrir áhorfendur og einn köttur – horfðum á ÍR og Stjörnuna leika miðju-möðsleik í C-riðli fjórðu deildar.

Ég efast um að það hafi verið selt inn á nokkurn þessara leikja – en hluti af sportinu var auðvitað að klifra yfir girðinguna – og eftir á að hyggja er ég ekki viss um að ég hafi nokkru sinni orðið svo frægur að ganga inn um sjálfan aðalinnganginn. Þetta voru síðustu dagar Rómar. Ári seinna var gervigrasið í Laugardal opnað – og flóðljósinn af Melavellinum tekin niður og þar með var ballið eiginlega búið.



Stefán Pálsson flutti skemmtilega frásögn af sögu Melavallar.

Það er dálítið skrítið fyrir sagnfræðing sem skoðar íslenska íþróttasögu að hafa bara þessar persónulegu minningar um Melavöllinn þegar hann var búinn að skila hlutverki sínu – og ákveðið að rífa. Í áratugi var Melavöllurinn einhver mikilvægasta miðstöð Reykjavíkur til mannamóta. Þúsundir mættu á kappleiki og íþróttamót eða renndu sér á skautum. Svo seint sem 1975 tóku Skagamenn á móti sovéska stórliðinu Dynamo Kiev með Oleg Blokhin, knattspyrnumann Evrópu á Melavellinum – með 4.000 áhorfendur. Sovétmennirnir hafa væntanlega þurft að slá því upp í reglugerðinni hvort það mætti í alvörunni bjóða upp á malarvöll í keppninni.

Við erum staddir í 99 ára afmælisveislu Melavallar – og ég veit að einhverjir hafa klórað sér í kollinum hvernig það gangi upp – var ekki tekinn í notkun íþróttavöllur vestur á Melum þegar árið 1911 – þar sem fyrsta Íslandsmótið fór fram ári síðar? Og það er vissulega rétt. Það var fyrsti íþróttavöllurinn. Sá var ófullkominn og lítill og þegar grindverkið umhverfis hann fauk í Halaveðrinu árið 1925 var ákveðið að reisa nýjan frá grunni rétt suðvestan við þann gamla. Þessum nýja velli – Melavellinum – var reyndar plantað beint ofan á æfingavöll sem Valsarar höfðu komið sér upp. Það voru engar nýjar fréttir. Þetta var þriðji

völlurinn á um áratug sem Valsmenn ruddu og misstu á þessu svæði. Sá fyrsti var nýtilbúinn þegar Reykjavíkurborg ákvað að fara í hafnargerð og lagði járnbrautarspor þvert yfir völlinn – sá næsti stóð sunnar – og þá var eins og við manninn mælt að ríkið lét reisa loftskýtastöð með risavöxnum möstrum – þar sem eitt stagið var rekið niður nokkurn veginn í miðjupunktinum. Þetta truflaði Valsara ekki neitt, enda voru Valsmenn miklu nær því á þessum árum að vera jarðvegs-vinnuverktakar en íþróttafélag. Ruddu einhverja sex velli víðs vegar um Reykjavík áður en þeir enduðu á að kaupa Hlíðarenda.

Það var þó varla búið að taka nýja Melavöllinn í notkun fyrr en að íþróttamenn voru farnir að svipast um eftir nýrri lausn til framtíðar – í útlöndum, höfðu menn heyrð, var fótbolti spilaður á grasi – og það þótti jafnvel betra. Allar hugmyndir um að leggja gras á Melavöllinn strönduðu á notagildinu. Á honum var hægt að æfa linnulaust, spila 50–60 leiki á ári auk annarra íþróttar – en með grasi bara fáeinir leikir árlega. Þess vegna varð Fossvogurinn fyrir valinu árið 1935, nánar tiltekið svæðið ofan Nauthólsvíkur þar sem Háskólinn í Reykjavík stendur í dag. Og þar skyldi ekki tjaldað til einnar nætur. Reisa skyldi 30 þúsund manna leikvang, fyrir bæjarfélag sem



Minningar manna af Melavellinum eru margvíslegar. Þessir aðilar tímdu ekki að borga aðgangseyri og stálust til að horfa á leik við fremur óvenjulegar aðstæður. Myndin er tekin í kringum 1950.

taldi rétt um 35 þúsund manns. Á hinu fyrirhugaða íþróttasvæði var jafnframt gert ráð fyrir að knattspyrnufélögin fjögur í bænum: KR, Fram, Vikingur og Valur fengju hvert sinn æfingarvöllinn, sem liggja myndu hlið við hlið og við enda þeirra allra stæðu svo félagsheimili – það hefði í raun mátt reisa þau sem raðhús. Eins fráleitt og þetta fyrirkomulag hljómar í dag, var það rökrétt á fjórða áratugnum þar sem hverfahugsunin í íþróttastarfinu var ekki almennilega komin til sögunnar og allir íþróttamenn hvort sem er vanir að halda á sama stað til æfinga og keppni.

Eftir að ljóst varð í miðju stríðinu að Melavöllurinn væri kominn til að vera sem aðalvöllur var ráðist í talsverðar breytingar á honum. Baldur Jónsson var kvaddur til starfa um þetta leyti og hann lýsir því hvernig gamli völlurinn hafi verið hálfgerð móhella sem varð drulluflag í leysingum – í staðinn var settur sandborinn leir úr Blesugrófinni og þar á ofan salli sem búið var að sigta í gegnum 7–8 mm göt. Með rétttri meðhöndlun og í kjörveðuraðstæðum hafi völlurinn því gefið eftir eins og um gras væri að ræða.

Um svipað leyti kom hitaveitan – með

rennandi og ómældu heitu vatni – en áður hafði verið gasátómat til að fá heita vatnsbunu og mikil nánd verið ríkjandi þegar íþróttamenn reyndu að ná helst 6–7 að sturta sig fyrir einn pening. Um tíma var raunar fetað í fótspor enskra fótboltamanna og komið fyrir 10 baðkörum fyrir fótboltamenn til að ná upp kjarnhita ... Ellert B. Schram uppástóð það raunar að þessi frábæru baðkör hefðu verið brotin niður að kröfu heilbrigðiseftirlitsins eftir að kringlukastarinn Þorsteinn Löve var nálega búinn að drekkja manni í einu slíku! Og ekki laug Ellert.

Sumar af þessum úrbótum urðu því miður til þess að eldri minjum var rutt úr vegi – þannig var hringekjan á Melavellinum rifin niður í stríðinu. Það var einhver albasta fjáröflun sem íþróttahreyfingin hefur staðið fyrir. Glæsileg hringekja með fjórum hestum sem snerist hring eftir hring og hvernig var hún knúin? Jú, á loftinu yfir hringekjunni var hjól sem ungir piltar sneru hring eftir hring til að snúa liðinu fyrir neðan. Og hvernig fengu þeir greitt fyrir puðið? Jú – með ferðum í hringekjunni.

Ágæta samkoma. Það er ekki á hverjum degi sem maður er boðinn í 99

ára afmæli. Og kannski ekki von að einhver spyrji – af hverju 99 ára? Af hverju ekki bara að bíða í eitt ár og halda þá 100 ára afmæli. Það eru þrjár mögulegar tilgátur í þessu efni. Í fyrsta lagi að félagi Henson hafi einfaldlega langað til að halda party og að fá vini sína til að mæta og taka lagið og síðan bara leitað sér að EINHVERRI átyllu og 99 ára afmæli virkað eins vel og hvað annað. Ekki versta tilgátan.

Tilgáta tvö byggir á því að blöðruhálskirtlarnir hérna inni þyngist og stækki með hverju árinu – þannig að það hafi hreinlega ekki verið öruggt – bara út frá hreinu burðarþoli – að bíða mikið lengur með þessa samkomu.

Og í þriðja lagi – og það finnst mér líklegast – að Halldór Einarsson sé með eitt-hvað enn þá stærra í smíðum fyrir 100 ára afmælið á næsta ári.

Og ég ætla að gíska á að hann sé búinn að semja við Leó Árnason og mennina sem eru búnir að byggja upp miðbæinn – endurgerð af stúkunni – hringekjan í horninu og vallarklukkan sem sýndi 45 mín. og blikk umhverfis. Sjáumst á Selfossi 2026!



Páll V. Sigurðsson

Fæddist 3. maí 1940

Lést 18. desember 2024

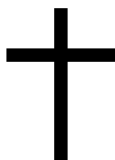
Góður samstarfsmaður og félagi, Páll V. Sigurðsson kennari, er látinn eftir nokkra vanheilsu síðustu ára. Þegar ég hóf störf í Réttarholtsskóla 1981 var þar fyrir nokkuð blandaður hópur kennara. Sumir gamalreyndir en aðrir yngri og óreyndari eins og gengur. Sumir nokkuð fastir í farinu en aðrir framsækni og áhugasamir um framþróun. Mér varð fljótlega ljóst að einn af þeim reynslumestu en jafnframt framsæknu var Páll V. eða Páll fimmti eins og sumir nefndu hann. Hann kenndi fyrst og fremst íslensku og sögu og aðrar samfélagsgreinar enda cand. mag. í sagnfræði. Hann hóf störf við Réttarholtsskóla 1964, fyrst meðfram námi en var fastráðinn 1968. Hvar sem Páll fór í skólanum sópaði að honum. Á kennarastofunni var hann öflugur hvort sem var í spilum eða taflmennsku. Gríðarlegur keppnismaður sem var lítið fyrir að biða lægri hlut. En fyrst og fremst góður félagi og atkvæðamikill. Sömu eiginleikar komu fram í skólastarfinu. Hann hafði mikinn metnað fyrir hönd nemenda sinna, að þeir fengju sem mest út úr veru sinni í skólanum, bæði námslega og félagslega. Hafði góða stjórn á nemendum og var í góðu sambandi við þá, frjór og hugmyndaþríkur í kennslunni. Alltaf til í að leita nýrra leiða til að ná til þeirra og efla áhugann. Sumum fannst hann ekki mjög skipulegur enda sífellt í leit að einhverju nýju. Hann var jafnan potturinn og pannan í undirbúningi á þemadögum og ýmiss konar uppbroti og tilbreytingu í skólastarfinu. Hann var ekki fyrir að festast í fari vanans eða láta samferðafólki sínu leiðast. Það var því eðlilegt að hann veldist í hóp kennara sem tók að sér að skipuleggja nýja námsbraut í skól-

anum 1983, fornám, sem var fyrir nemendur sem höfðu lokið grunnskóla með ófullnægjandi árangri en vildu bæta sinn hag og komast í framhaldsnám. Þetta var uppbyggingarstarf fyrir ungumenni sem höfðu beðið ósigrá í skólakerfinu og þurftu bæði aðhlyningu og kennslu við sitt hæfi. Þessar deildir voru í skólanum í 13 ár en 1996 tók Borgarholtsskóli til starfa og þá fluttust þessar deildir þangað og í Iðnskólann í Reykjavík og kennararnir fluttu með. Páll lauk því kennsluávi sinni í Iðnskólanum eftir rúmlega 30 ára farsæla kennslu við Réttarholtsskóla. Páll var mikill Valsari og sinnti einnig þar uppbyggingarstarfi fyrir ungt fólk eins og í skólanum en á eftirlaunaárunum sneri Páll sér að öðrum félagsmálum og starfaði með Kiwanishreyfingunni til dauðadags. Þar lét hann mikið til sín taka að venju og safnaði efni og fjármagni til að gefa út söngbók fyrir eldri borgara sem heitir Rósin og margir munu kannast við.

Að leiðarlukum vil ég þakka Páli fyrir farsælt og gefandi samstarf í Réttarholtsskóla og ég veit að fjöldi nemenda mun minnst hans með hlýju og þakklæti.

Ídu, börnum hans og öllum afkomendum sendi ég mínar innilegustu samúðarkveðjur.

Haraldur Finnsson, fv. skólastjóri.



Vigfús Þór Árnason

Fæddist 6. apríl 1946

Lést 27. febrúar 2025

Vilji er allt sem þarf. Það er yfirskriftin sem sr. Vigfús Þór Árnason valdi á sínar eigin minningar sem gefnar voru út af bókaforlaginu Hólum. Hann sýndi það svo sannarlega í verki og orði. Það var hans



Séra Vigfús Þór Árnason til hægri. Með honum á myndinni er séra Sigurður Arnarson.

knýjandi drifkraftur sem fékk alla til að vinna með honum að settu marki. Þannig leiðtogi var hann. Stundum vorum við ekki alveg klárir á því hvert ferðinni var heitið en það sem var klárt var að við vorum að fara þá ferð með honum. Veri minning hans blessuð og hrein.

Hann fæddist í Reykjavík 6. apríl 1946 og var alinn upp í Hlíðunum og í Vogunum. Hann var ungur orðinn æskulýðsleiðtogi og formaður Æskulýðsfélags Langholtskirkju og beitti sér fyrir svokölluðum poppmessum sem var nýmæli. Hann lauk kennaraprófi frá Kennaraskólanum 1969 og stúdentsprófi ári síðar, embættisprófi í guðfræði frá Háskóla Íslands nokkrum árum síðar og stundaði framhaldsnám í félagslegri siðfræði og trúfræði við Ludwigs Maximilliam háskólann í München í Þýskalandi. Seinna var hann við framhaldsnám í trúfræði, prédikunarfræði, sálgæslu og fjölmiðlafræði við Pacific School of Religion við Berkeley-háskóla í Kaliforníu. Hann varð sóknarprestur á Siglufirði 1976 og fyrsti sóknarprestur í Grafarvogi í Reykjavík 1989 til starfsloka vegna aldurs 2016. Sr. Vigfús lést 27. febrúar 2025.

Í þjónustu sinni við kirkjuna var hann um árabíl formaður Prestafélags Íslands á miklum umbrotatímum í starfi félagsins og launabaráttu. Hann var mikill Lionsmaður og eldheitur Valsari. Hann kvæntist Elínu Pálsdóttur sem lifði hann. Hún lést 9. ágúst 2025.

Börn þeirra eru Árni Þór, kvæntur Mariko Margréti Ragnarsdóttur, Björg sem er gift Reimari Snæfells Péturssyni og Þórunn Hulda, gift Finni Bjarnasyni. Afa og ömmubörnin eru átta talsins.

Vigfús gekk til liðs við Frimúrararegluna og var tekinn upp í St. Jóhannesarstúkuna Rún á Akureyri 31. október 1979. Honum var veitt X. stig 7. desember árið

1995. Hann færði sig í St. Jóhannesarstúkuna Glitni 1. nóvember árið 2002 og St. Anrésarstúkuna Huld á Akureyri í Hlín í nóvember 1992. Hann var vígður R&K 19. mars 2009 til að gegna embætti stórkennimanns Landsstúkunnar. Hann hafði þá verið yfirkennimaður hennar frá 1. maí 2002. Vigfús Þór var staðgengill æðsta kennimanns frá stórhátíð 2015. Hann tók við embætti æðsta kennimanns ári síðar og gegndi því dyggilega allt til síðbúinnar stórhátíðar 6. maí 2021.

Hann var ötull baráttumaður hins góða og fagra og vildi alltaf það sem betra var fyrir bræður sína. Þá var afar notalegt að vera með honum á þeim ferðum og í þjónustunni sem við fengum að vinna að með honum hér á landi og á Norðurlöndum. Farinn er verkslaginn félagi og fúsleiksmaður hins góða.

Séra Kristján Björnsson R&K



Frosti Guðlaugsson

Fæddist 13. ágúst 1966
Lést 26. mars 2025

Elsku besti og fallegi pabbi okkar, Það er ómögulegt að finna nógu sterk orð til að lýsa þeirri djúpu sorg og söknuði sem við finnum núna eftir að þú kvaddir okkur okkar elskaði, góði, hlýi og einstaki pabbi. Þú varst alltaf skemmtilegur, virkur, hlátur-mildur, gjafmildur og með góða nærveru. Allir sem þekktu þig muna eftir þér sem gull af manni þú vildir öllum svo vel og þú varst alltaf jákvæður, duglegur, hjálpsamur og til í að gera allt fyrir fjölskyldu þína og vini. Þú varst góður vinur vina þinna og hélst alltaf sambandi við alla þá sem þú elskaðir. Þú tókst þér alltaf fri frá vinnu, yfirleitt um páskana, til þess að geta far-

ið með okkur fjölskylduna og yndislega vinafólki okkar til sólarlanda í fri, það var alltaf svo gaman hjá okkur og þú kunnir alltaf að njóta samverustundanna með vinum þínum og fjölskyldu. Það mátti alltaf allt í útlöndum, eins og þú sagðir alltaf. Þú kallaðir Írisi alltaf Íris litla og leist alltaf á hana sem litlu stelpuna þína, þótt við séum nú jafngamlar en Íris var alltaf aðeins minni. Við erum og verðum alltaf stelpurnar þínar. Þú varst svo mikil félagsvera, svo ótrúlega skemmtilegur og það var alltaf stutt í grínidi hjá þér, alltaf brosandir og hlæjandi. Þú varst mikill íþróttamaður spilaðir fótbolta, handbolta og golf með mikilli ástríðu. Keppnisskapið var allsráðandi þegar það kom að íþróttum og við systur höfum alltaf vitað hvaðan við fáum keppnisskapið. Þú varst góður í öllum íþróttum. Þið mamma gáfuð okkur systur skíði ein jólin og þá hafðir þú ekki farið á skíði í að verða 20 ár. Þú komst með okkur í Bláfjöll og sagðir að þú yrðir ryðgaður fyrstu ferðina, en yrðir bestur í brekkunni í þeirri næstu og það reyndist svo sannarlega rétt hjá þér í okkar augum. Þú stóðst þig vel í handbolta með bæði ÍR og Val og varðst Íslandsmeistari með Val árin 1994 og 1995. Það er sagt að þú hafir hoppað svo hátt að dómamarar hafi þurft að dæma töf á þig í loftinu og það lýsir svo vel kraftinum og einstöku nærverunni sem þú hafðir inni á vellinum, eins og utan hans. Þú vannst árum saman sem sendibílstjóri og eins og í öllu sem þú tókst þér fyrir hendur, þá sýndir þú mikinn dugnað og ábyrgð í vinnu. Þú varst alltaf til staðar þegar einhver þurfti hjálp hvort sem það voru flutningar eða einfaldlega nærvera þín og hlátur. Fyrir okkur systurnar varstu ekki bara pabbi þú varst okkar stærsta fyrirmynd og tryggasti stuðningsmaður í heimi. Þú mættir á öll fimleikamót, alla fótboltaleiki og hvattir okkur með einlægni sem við munum alltaf geyma í hjörtum okkar. Þú hafðir óbilandi trú á okkur, og við fundum hana í hverju orði, hverju brosi og hverju faðmlagi frá þér. Sama hvað það var, þá varstu alltaf tilbúinn að gera allt sem þú gast svo að við værum ánægðar í því sem við gerðum. Við erum óendanlega þakklátar fyrir allar stundirnar okkar saman útilegur, utanlandsferðir og samverustundir með fjölskyldunni, sem var þér svo dýrmæt. Á sumrin fórum við í útilegur nánast hverja einustu helgi þú vildir alltaf að við fengjum bestu upplifunina. Þú varst alltaf í góðu formi og þó þú hafir verið að glíma við heilabilun síðustu árin þín, þá var það ekki að stoppa þig þú strunsaðir áfram með þína kraftmiklu nærveru og létt fótspor. Þú hélst áfram að vera duglegur að fara í sund og fljótlega eftir að þú fluttir í Hveragerði fyrstu að synda með afa fyrri part

dags og þið feðgar enduðuð síðan saman í pottinum. Þú varst líka duglegur að fara út að ganga og í golf eins og þú hafðir alltaf gert. Eftir að þú fórst á hjúkrunarheimili í Hveragerði vorum við duglegar að heimsækja þig og okkur fannst alltaf svo gott að sjá þig. Þú brostir breitt þegar þú sást stelpurnar þínar og varst fljótur að stökkva upp úr sófanum þegar þú sást okkur koma við spiluhúð oft saman, fórum í göngutúr, golf, bíltúra, sund, fengum okkur að borða saman eða horfðum saman á boltann. Við eigum óteljandi minningar úr göngutúrum, sundferðum og stundum þar sem við fengum okkur ís eða pylsu með þér hversdagslegar, en svo dýrmætar.

Stúlkurnar á hjúkrunarheimilinu pössuðu svo vel upp á þig og þær alveg dýrkuðu þig enda ekki annað hægt. Þú varst alltaf svo mikil félagsvera, þú varst duglegur að sitja með þeim og ganga með þeim á milli herbergja og gefa lyf. Þú hjálpaðir þeim oft að vaska upp – enda alltaf hraustur og oft hélt fólk að þú værir einn af þeirra starfsmönnum. Það var alltaf svo erfitt að kveðja þig, því okkur langaði bara að taka þig með okkur heim og halda áfram að safna fleiri minningum. Við söknum þess svo djúpt að heyra þig hlæja og sjá þig brosa. Við munum sakna þess óendanlega að knúsa þig og halda í höndina þína. Þú lifir áfram í okkur í brosinu okkar, í fasi, í þrautseigjunni, í hjarta okkar. Við erum svo stoltar þegar að okkur er líkt við þig, því fyrir okkur ert þú alltaf flottastur, fyndnastur, duglegastur og bestur í öllu. Við vitum að þú leiðir okkur í gegnum lífið. Síðustu árin hafa verið þungbær eftir að þú veiktist, elsku pabbi, en við erum þakklátar fyrir allar stundirnar sem við fengum með þér. Þú ert núna búinn að fá hvíldina og við vitum að þér liður betur í draumalandinu.

Elsku besta pabbi okkar, takk fyrir allt. Góða ferð inn í ljósið og hvíldu í friði. Við söknum þín og elskum þig endalaust, alltaf.

Þínar pabbastelpur,
Sara Lind og Íris Dögg





**Sverrir
Traustason**
Fæddist 2. mars 1933
Lést 24. ágúst 2025

Það er með söknuði sem við í Knattspyrnufélaginu Val kveðjum góðan vin og féлага, Sverri Traustason. Sverrir var ein-

stakur maður sem markaði spor í sögu félagsins.

Sverrir hóf störf hjá Val í mars 1990 og lét af störfum árið 2009 og starfaði því hjá félaginu í hartnær tvo áratugi. Á þeim tíma gegndi hann margvíslegum og mikilvægum hlutverkum, meðal annars sem forstöðumaður íþróttahúss, vallarstjóri og umsjónarmaður fasteigna. Hann lagði mikið upp úr góðri umgengni, fylgdist grannt með að öllu væri vel við haldið og var iðinn við allt viðhald á svæðinu, hvort sem það sneri að því að tryggja að ekki væri eytt of miklu rafmagni eða að aðstaðan væri ætíð í sem bestu ástandi. Sverrir sinnti starfi sínu af ósérhlífni og miklum dugnaði, ekkert verk féll honum úr hendi, og er óumdeilanlegt að störf hans og nærvera skiptu sköpum í daglegum rekstri Vals.

Hann var órjúfanlegur hluti af daglegu lífi hundruð iðkenda og tók í raun virkan þátt í uppeldi og mótun ungs fólks sem dvaldi löngum stundum að Hlíðarenda. Sverrir var blíður og góðhjartaður við unga sem aldna Valsara en lét það þó skýrt í ljós ef farið var út fyrir almennar umgengnisreglur. Hann var þolinmóður og hjálpsamur, og í nálægð hans fundu margir bæði öryggi og hlýju, og lærðu virðingu

og ábyrgð. Með nærveru sinni lagði hann grunn að því góða andrúmslofti sem ríkti innan félagsins. Hann hafði sterka nærveru, var alltaf til staðar og varð einn af föstu punktunum á Hlíðarenda.

Árið 2006 var Sverrir sæmdur gullmerki Vals á 95 ára afmæli félagsins sem var verðskuldaður vitnisburður um störf hans og framlag til félagsins. Eftir starfslok hélt hann áfram að vera einlægur stuðningsmaður og sótti kappleiki löngu eftir að hann lét af störfum.

Valsmenn og -meyjar munu ávallt minnst Sverris með hlýju og þakklæti. Við stöndum í þakkarskuldb við hann og sendum fjölskyldu hans innilegar samúðarkveðjur.

Hvíldu í friði, kæri vinur.
Deyr fé,
deyja frændur,
deyr sjálfur ið sama;
En orðstír
deyr aldrei
hveim er sér góðan getur.

(Úr Hávamálum)

Með kveðju frá Knattspyrnufélaginu Val,
Hafrún Kristjánsdóttir.

Valsmenn – bestu óskir um gleðileg jól og farsælt nýtt ár

Sigurður Helgason

Torfi Magnússon

Sigursteinn Gunnarsson

Tómas H. Heiðar

Sigþór Sigurðsson

Valgarður Finnbogason

Sonja Jónsdóttir

Viðar G. Elísson

Stefán Gunnarsson

Þorgrímur Þráinsson

Suðulist

Þorsteinn Gíslason

Svala Þormóðsdóttir

Þórarinn G. Valgeirsson

Theódór Hjalti Valsson

Theódór Skúli Halldórsson

Þórður Ágústsson

18+

Fyrir
Ísland!

LENGJAN

NA

NORÐURÁL

ÁFRAM VALUR!



nordural.is