



# Valsblaðið

64. árgangur 2012





*Óskum öllum  
Völsurum  
gleðilegra jóla  
og farsæls komandi árs*



**HÓPBÍLAR**  
www.hopbilar.is  
sími 599 6000



*Eta Sigurðar  
2005*



# Við bjóðum fyrirtækjum sérþekkingu



Okkar vinna snýst um að þín vinna gangi vel. Við leggjum okkur fram um að setja okkur vel inn í það sem þú ert að gera, og þó að við þekkjum kannski ekki viðfangsefnið í þínu starfi jafn vel og þú, þá vitum við hvað starfið gengur út á.

Hjá Íslandsbanka starfar hópur fólks sem býr að áratugareynslu í þjónustu við sveitarfélög og hefur viðtæka sérþekkingu á fjárhagsumhverfi þeirra og þörfum. Þannig getum við ávallt tryggt sveitarfélögum landsins þá bankaþjónustu sem þau þarfnast.

Þekking sprettur af áhuga.

Rósa Júlía Steinþórsdóttir hefur veitt sveitarfélögum og opinberum aðilum fjármálaþjónustu í meira en 10 ár.

Rósa Júlía er viðskiptastjóri sveitarfélaga hjá Íslandsbanka.

Við bjóðum  
góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000

  
Íslandsbanki

# Jóla hvað?

Jólahugvekja 2012



Jólin eru framundan. Jóláaðventan er tími eftirvæntingar. Orðið adventa þýðir koma. „Jólin eru“ að koma“, heyrum við sungið í útvarpinu. En hver er eiginlega eftirvæntingin. Við hverju búumst við? Hvers væntum við á jólum?

Ég hef heyrt svo marga tala um það undanfarnar vikur að það megi ekki byrja að skreyta of snemma fyrir jólin, því það skemmi fyrir. Maður verði orðinn of leiður á öllu skrautinu og jólaljósunum þegar loks kemur að sjálfum jólnum. Þau hafi ekki tilætluð áhrif þá, sem sagt að koma manni í jólaskap. Þá er það einmitt þetta. Hvað eru jólin? Um hvað snúast þau, og hvað kemur okkur í jólaskap? Hefur þú hugsað um það? Er það minningarnar um bernskujólin? Er það kertaljós-in? Er það smákökurnar, eða jólahreingerningarnar? Er það ilmurinn af hangikjötinu? Er það falleg jólaæventýri? Eða jóla-sveinarnir? Jólainnkaupin og jólagjafirnar? Er það jólalögin í útvarpinu eða það að heyra jólakveðjur lesnar í ríkisútvarpinu rétt fyrir hátíðina? Er það aftansöngur á aðfangadagskvöld? Eða að heyra kirkjuklukkurarnar hringja inn jólin? Er það að pakka inn jólagjöfunum og fara með þær og afhenda sem kemur okkur í jólastuð? Eða það að taka upp jólapakkana? Er það að skreyta jólatréð og húsið, setja upp jólaseríuna á runnana úti sem kemur með réttu jólastemninguna? Eða er það jólasnjórinn? Ég heyri stundum sagt: Ég er alveg farinn úr öllu jólastuði. Ég er ekki kominn í neitt jólaskap. Allt þetta segir mér að þessir hlutir skipti okkur máli og tengist einhverjum minningum og tilfinningum tengdum þessari hátíð. En stóra spurningin er þá: Snúast jólin bara um stemningu? Nei. Allir þessir hlutir eru eiginlega bara umbúðir, umgjörð.

Það er svo margt í umbúðunum sem felur innihaldið. Reyndar held ég að fyrir mörgum séu jólin bara þessar umbúðir sem ég var að lýsa. Eitthvað sem vekur hlýjar og góðar minningar og tilfinningar en ekkert meir. Það vantar innihaldið.

Kannski gerum við okkur ekki grein fyrir því hvað innihaldið og aðalatriðið er fyrir en aðstæður okkar verða öðruvísi. Ég man eftir því þegar við fjölskyldan vorum að störfum í Eþíópíu og héldum okkar fyrstu jól þar. Það var svo margt í ytri aðstæðum sem vantaði til að komast í þessa jólastemningu sem við þekktum frá Íslandi. Þarna var bara hiti og sviti, engar jólaskreytingar eða jólaljós á götum úti. Það var einmitt þá sem innihaldið fór að skipta miklu meira máli, því að umbúðirnar vantaði. Þá mátti ekki vanta innihaldið.

Jóhannes skírari vildi vita fyrir víst hvort Jesús væri í raun sá

sem hann sagðist vera, frelsari frá synd og dauða. Hann vildi vita: Eigum við að vænta annars?

Vitum við hvers við væntum um jólin? Ég er ósköp hræddur um að það sem við væntum fyrir jólin séu bara umbúðir, en ekki innihaldið. Ættum við ekki að vænta hans sem koma skal, frelsarans?

Ég man eftir Glám og Skráum í jólabarnatíma sjónvarpsins þegar jólasveinninn kom inn og sagði: „Krakkar mínir komið þið sæl, ég er jólasveinninn.“ Þá fannst manni myndi þegar þeir svörðu um hæl: Jóla hvað? Það er spurningin sem við erum að velta fyrir okkur í dag. Jóla hvað? Því miður er íslenska orðið sem við notum komið úr heiðnum sið og er skylt orðinu hjól. Það tengist þessum tíma þegar verður viðsnúningur og daginn tekur að lengja á ný. Í ensku er notað kristilegt orð um þessa hátíð: Christmas eða Krists messa. Það bendir á kjarnann. Jólin snúast um Jesú Krist. Þau eiga að vera messa, tilbeiðsla til hans. Þau eiga að vera honum til heiðurs. Það er mjög táknrænt fyrir afkristnun Vesturlanda að verslunarmenn tala frekar um X-mas til að stuða ekki þá sem ekki eru kristinnar trúar. Margir átta sig ekki á þessu. En í raun eru þeir að setja X, sem í stærðfræðinni er oftast látið standa fyrir það sem er óþekkt, í staðinn fyrir frelsarann. Þeir hafa skipt út ástæðu jólanna með einhverju sem enginn veit hvað er, öllum umbúðunum sem eru svo miklar að enginn kemst að innihaldinu. Þetta er eins og risapakki með umbúðum hverjum inni í annarri, hver annarri fegurri, og þegar maður er loks kominn inn úr þá var ekkert í pakknum.

Margir búa við erfiðar aðstæður um jólin og fyrir þeim er þessi árstími ekki eitthvað sem vekur fagrar tilfinningar, heldur kvíða og ótta. Skammdegið og þunglyndið herjar líka meira á suma á þessum tíma. Særindi og eftirsjá, splundrað fjölskyldulíf. Allt eru þetta hlutir sem verða erfiðari fyrir suma um jólin.

Það er sama hvernig ástatt er fyrir okkur. Það sem skiptir mestu máli við undirbúning jólanna er að við væntum þess sem koma skal, Jesú sjálfs. Hann er sonur Guðs sem fæddist í þennan heim til að bjarga okkur. Ef við veltum fyrir okkur aðstæðum Jóhannesar skírara, sem sá fram á að líf hans myndi brátt enda, þá áttum við okkur á þörf hans á að vera viss. Á ég von um eilíft líf á himnum? Get ég verið viss um að ég eigi fyrirgefningu syndanna? Hvað tekur við handan dauðans? Svárið var fólgið í Jesú, sem er frelsari frá synd. Fæðing Jesú inn í þennan heim er ástæðan fyrir jólahaldinu. Við fögnum þessari gjöf Guðs sem gaf einkason sinn til þess að hver sem á hann trúir glatist ekki heldur hafi eilíft líf.

*Guðlaugur Gunnarsson hefur m.a. starfað sem kristnibódi í Eþíópíu.*

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



**HENSON**





# Valur hundrað ára 11. maí 2011

Texti: Unnur Halldórsdóttir

Hundrað ára unglingur afmælinu fagnar, aðdáendahópurinn gleðina magnar. Af frískum stuðningsmönnum fyllist okkar salur og fullum hálsi segir: Lengi lifi Valur!

Langa sögu og farsæla er freistandi að rekja, af fögrum, björtum minningum næg er eftirtekja. Á svona traustum grunni er gæfulegt að byggja og glaðir, sprækir liðsmenn árangurinn tryggja.

Á Hlíðarenda fimlega er fótboltanum sparkað, fræknir drengir hafa þar sigurgöngu markað. Yfir sigri á Frömmurum af fögnuði þeir springa og fjarskalega er mikilvægt að baka KR-inga.

Og stelpurnar í Val eru virkilega góðar af velgengni í fótbolta brosa hérna rjóðar. Sigurinn var tvöfaldur því bikarana báða Báru þær á Hlíðarenda, himneskt var að sjá það.

Í handbolta og körfubolta hetjur eigum líka sem heiðurstítlum fjölmörgum skarta hér og flíka. Með dugnaði og baráttu, ánægju og aga og aðstoð góðra þjálfara skráð er sigursaga.

Aðstaðan á Hlíðarenda stöðugt bara stækkar, stjórnun öll til fyrirmyndar, gengi Vals því hækkar. Bakhjarlarnir öflugur róa öllum árum svo uppbyggingu svæðisins við farsælega klárum.

Í anda Séra Friðriks stolt við hérna störfum stefnum fram til sigurs, hvetjum, leiðum, örvum. Með keppnisskapið mikla mun krafan ætíð vera: Að kappið aldrei fegurðina má ofurliði bera!

## Valsblaðið • 64. árgangur 2012

**Útgefandi:** Knattspyrnufélagið Valur, Hlíðarenda við Laufásveg

**Ritstjóri:** Guðni Olgeirsson

**Ritnefnd:** Jón Guðmundsson, Ragnhildur Skúladóttir, Sigurður Ásbjörnsson, Þorgrímur Þráinsson og Haraldur Daði Ragnarsson

**Auglýsingar:** Haraldur Daði Ragnarsson, Sveinn Stefánsson, Stefán Karlsson og Guðni Olgeirsson

**Ljósmyndir:** Eva Björk Ægisdóttir, Guðni Olgeirsson, Ragnhildur Skúladóttir, Jón Gunnar Bergs, Torfi Magnússon, Haraldur Daði Ragnarsson, Guðlaugur Ottesen Karlsson o.fl.

**Prófkalestur:** Guðni Olgeirsson og Ragnhildur Skúladóttir

**Umbrot:** Eyjólfur Jónsson

**Prentun og bókband:** Prentsmiðjan Oddi ehf.



Forsíðumynd, Hrafnhildur Ósk Skúladóttir fyrirlíði og Anna Úrsúla Guðmundsdóttir íþróttamaður Vals 2011 lyfta saman Íslandsmeistarabikarum sem Valsstelpurnar hömpuðu þriðja árið í röð eftir úrslitaviðureign við Fram. Liðsfélagarnir fagna vel og innilega og einnig Konni kóngur sem er lengst til hægri á myndinni. Valsstelpurnar eru nú handhafar allra titla sem keppt er um í handknattleik hér á landi. Ljósmynd: Guðlaugur Ottesen Karlsson.

## Meðal efnis:

5 **Valur 100 ára.** Unnur Halldórsdóttir gaf Val ljóð í afmælisgjöf 11. maí 2011

6 **Íþróttamaður Vals**

8 **Viðburðaríkt afmælisár** ræða Harðar Gunnarssonar formanns Vals á gamlársdag 2011

16 **Fyrstu systkinin til að fá Lollabikarinn**

18 **Vinnufundur Vals – Valur á nýrri öld**

20 **Ónýttur mannaúður** eftir Þorgrím Þráinsson

22 **Viðtal við Fannar Þór Friðgeirsson** leikmann HSG Wetzlar

40 **Ferðasaga 3. flokks karla og kvenna í knattspyrnu til Englands**

42 **Hvernig félag á Valur að vera?** eftir Brynjar Harðarson

45 **Hlutverk foreldra í íþróttum** eftir Soffíu Ámundadóttur

51 **Viðtal við Hildigunni Einarsdóttur** leikmann Tertnes í Noregi

54 **Strákur úr Framhverfi gerist Valsmaður.** Ægir Ferdinandsson segir frá

58 **Viðtal við Elvar Frey Friðriksson** leikmann Hammarby í Svíþjóð

60 **Ferðasaga 4. flokks karla í handbolta á Partille**

64 **Viðtal við Anton Rúnarsson** leikmann Sønderjyske í Danmörku

93 **Fögnum fjölbreytileikanum.** Viðtal við Mist Edvardsdóttur

94 **Viðtal við Erni Hrafn Arnarson** leikmann Emstetten í Þýskalandi

118 **Viðtal við Orra Frey Gíslason** leikmann Viborgar í Danmörku



# Anna Úrsúla Guðmundsdóttir

## leikmaður í handknattleik og landsliðsmaður er íþróttamaður Vals 2011

Íþróttamaður Vals hefur verið valinn árlega frá 1992 og það er árviss viðburður hjá Val að útnefna íþróttamann ársins í hófi að Hlíðarenda á gamlársdag. Valnefndin er skipuð formönnum allra deilda félagsins, sitjandi formanni Vals og tveimur fyrrverandi formönnum, auk Halldórs Einarssonar sem hefur verið í valnefnd frá upphafi og er gefandi verðlaunagripanna. Samtals hafa 11 knattspyrnumenn hlotið titilinn, 8 handknattleiksmenn og 1 körfuknattleiksmaður. 9 sinnum hefur leikmaður karlalíðs verið valinn og 11 sinnum hefur leikmaður kvennalíðs orðið fyrir valinu.

### Anna Úrsúla Guðmundsdóttir íþróttamaður Vals 2011

Hörður Gunnarsson formaður Vals hélt ávarp við þetta tækifæri og sagði m.a.:

„Ágætu Valsmenn þá er komið að útnefningu íþróttamanns Vals árið 2011. Íþróttamaður Vals 2011 er glæsilegur fulltrúi félagsins utan vallar sem innan og einstaklega góð fyrirmynd fyrir íþróttæsku landsins. Íþróttamaður Vals 2011 á að baki 59 A-landsleiki fyrir Íslands hönd og er að mörgum talinn mikilvægasti leikmaður landsliðsins. Íþróttamaður Vals er handknattleiksmaður og var valinn leikmaður ársins á lokahófi HSÍ, jafnframt var leikmaðurinn valinn mikilvægasti leikmaðurinn við sama tilefni og hlaut þá Sigríðarbikarinn sem nefndur og gefinn er til heiðurs Sigríði Sigurðardóttur, einnig var leikmaðurinn kosinn besti varnarmaður deildarinnar og var í liði ársins. Með Val vann íþróttamaður Vals til Íslandsmeistaratítuls ásamt tveimur öðrum titlum á árinu. Íþróttamaður Vals árið 2011 er Anna Úrsúla Guðmundsdóttir.“

### Íþróttamenn Vals frá upphafi

**2011**

Anna Úrsúla Guðmundsdóttir, handkn.leikur

**2010**

Hrafnhildur Ósk Skúladóttir, handknattleikur

**2009**

Dóra María Lárusdóttir, knattspyrna

**2008**

Katrín Jónsdóttir, knattspyrna

**2007**

Margrét Lára Viðarsdóttir, knattspyrna

**2006**

Margrét Lára Viðarsdóttir, knattspyrna

**2005**

Bjarni Ólafur Eiríksson, knattspyrna

**2004**

Berglind Íris Hansdóttir, handknattleikur

**2003**

Íris Andrésdóttir, knattspyrna

**2002**

Sigurbjörn Hreiðarsson, knattspyrna

**2001**

Rósa Júlía Steinþórsdóttir, knattspyrna

**2000**

Kristinn Lárusson, knattspyrna

**1999**

Ásgerður Hildur Ingibergsdóttir, knattspyrna

**1998**

Guðmundur Hrafnkelsson, handknattleikur

**1997**

Ragnar Þór Jónsson, körfuknattleikur

**1996**

Jón Kristjánsson, handknattleikur

**1995**

Guðrún Sæmundsdóttir, knattspyrna

**1994**

Dagur Sigurðsson, handknattleikur

**1993**

Guðmundur Hrafnkelsson, handknattleikur

**1992**

Valdimar Grímsson, handknattleikur



NÝ KYNSLÓÐ UPPÞVOTTAVÉLA

**AEG**

FULLKOMIN LÖGUN OG LEIKNI



# OKKAR YFIRBURÐA ÞVOTTAKERFI

OG MIKIÐ RÝMI  
SKILA FULLKOMNUM  
ÁRANGRI

Hið einstaka ProClean þvottakerfi er hvort tveggja í senn öflugt og nákvæmt. Óvenju mikið rými gerir það að verkum að stærð potta, panna eða annarra eldhúshalda er nánast engin takmörk sett. – Kynntu þér málið á [www.ormsson.is](http://www.ormsson.is)

**ORMSSON**

# Viðburðaríkt afmælisár

## Ræða Harðar Gunnarssonar formanns Vals á gamlársgang 2011

Nú er runninn upp síðasti dagur afmælisársins, árs sem við Valsmenn getum og eigum að minnst með miklu stolti. Við þurfum ekki að rifja hér upp þá fjölmörgu viðburði sem staðið hefur verið fyrir af hálfu afmælisnefndar og Vals á árinu en þeir eiga þó allir það sammerkt að hafa verið skemmtilegir, fræðandi og ekki síst vel til þess fallnir að auka á samhug og samstöðu okkar allra, þátt sem ekki má vanmeta.

### Bókargjöf á afmælisári- Útkall

Á afmælisárinu hafa félaginu borist úr ýmsum áttum margar góðar gjafir sem við erum þakklát fyrir. Og nú á síðasta degi ársins hefur Óttar Sveinsson, Valsmaður, rithöfundur og bókaútgefandi ákveðið að færa félaginu að gjöf öll 18 bindi bókarflokks síns sem hann nefnir Útkall, og að auki 5 hljóðbækur. Óttar er einn þeirra fjölmörgu sem er trúr uppruna sínum en hann var nánast alinn upp hér á Hlíðarenda á sínum unglingsárum. Bækur Óttars hafa vermt efstu sæti metsölubóka frá árinu 1994 og hafa einnig verið gefnar út í víða erlendis, nýjasta Útkalls bókin sem kom út á haustmánuðum nefnist Ofviðri í Ljósufjöllum og er svo gott sem uppseld. Færum Óttari bestu þakkir fyrir og enn og aftur sjáum við hversu víða rætur félagsins okkar liggja og hvað við njótum velvildar víða.

### Áfram hærra

Í lok afmælisárs langar mig að þakka öllum félagsmönnum og starfsmönnum fyrir að hafa lagt sitt af mörkum til að gera þessi tímamót sem eftirminnlegust. Það er þó á engan hallað þó að við þökkum sérstaklega höfundi og ritnefnd bókarinnar *Áfram Hærra* fyrir þeirra ómetanlega framlag síðustu tvö árin a.m.k. Bið ég þau Þorgrím Práinsson höfund bókarinnar, Þorstein Haraldsson formann ritnefndar, Hönnu Katrínu Friðriksson og Guðna Ólgeirsson um að koma hingað upp og veita móttöku smá gjöf sem þakklæti frá félaginu fyrir frábærlega vel unnin störf. Bið ykkur auk þess að gefa Guðna auka klapp fyrir að hafa ritstýrt enn einu glæsilega Valsblaðinu sem er okkur ómetanlegt, ekki síst þegar frá líður.

### Afmælisnefndin

Afmælisnefndin hefur starfað óslitið á þriðja ár undir stjórn Reynis Vignis og getum við öll sannmælst um að starf hennar hefur ekki síst stuðlað að metnaðarfullri dagskrá afmælisársins sem sannanlega hefur mælst mjög vel fyrir hjá félagsmönnum. Bið Reyni Vigni, Grím Sæmundsen, Ragnheiði Víkingisdóttur, Karl Axelsson og Halldór Einarsson um að kom og taka á móti þakklætisvotti frá félaginu fyrir störf sín.

### Minjanefnd

Minjanefnd félagsins var endurvakin ef svo má segja undir stjórn Magnúsar Ólafssonar. Nefndin hefur unnið ákaflega mikilvægt starf síðustu mánuði og misseri. Fyrir utan að hafa staðið fyrir glæsilegri sögusýningu á afmælisárinu, sýningu sem vakið hefur athygli langt út fyrir okkar raðir, hefur nefndin farið yfir allfesta gripi sem félagið á og skráð þá og síðan leitað frekari heimilda um þá fjölmörgu sem ekki eru til fullkomnar heimildir um og skoðar nefndin nú hvar koma megi sem flestum af þessum dýrgripum fyrir í húsakynnum okkar til að þeir geti orðið okkur sýnilegir. Það er okkur mikilvægt að þekkja sögu okkar og halda henni á lofti hvenær sem tækifæri gefst til. Svo vel vill til að nefndin mun halda áfram störfum sínum þó svo að þessi tímamót séu liðin enda er mörgu ólokið og verkefnið svo til endalaus. Vil ég biðja nefndarmenn þau Magnús Ólafsson, Úlfar Mátsson, Kristján Ásgeirsson, Ólaf Már Sigurðsson, Helga Benediktsson, Margrét Bragadóttir, Óskar Jóhannesson, Ægi Ferdinandsson, Hermann Gunnarsson, Gunnar Svavarsson og Atla Sigþórssón um að koma upp og veita móttöku þakklætisvotti frá félaginu fyrir störf sín.

### Blómlegt yngri flokka starf – góð forvörn

Íþróttastarf hefur verið með miklum blóma í félaginu á árinu. Ekki er síst áhugavert að fylgjast með hversu vel miðar í uppbyggingu yngri flokka Vals þó að alltaf megi gera betur. Sem betur fer er öflugur hópur foreldra sem kemur að starfi félagsins en ef við ætlum að ná frekari árangri er samspil krakka, foreldra og Vals það sem er mikilvægast. Samkvæmt samantekt Ragnhildar Skúladóttur yfirmanns barna- og unglingsviðs Vals eru 720 krakkar við æfingar hjá félaginu um þessar mundir og hafa að ég hyg aldrei verið fleiri a.m.k ekki hin síðari ár. Vil ég færa Ragnhildi, foreldrum, þjálfurum og öðrum sem að starfinu



Minjanefnd Vals var heiðruð sérstaklega með bókargjöf fyrir vel unnin störf. Frá vinstri: Börkur Edvardsson stjórnarmaður, Gunnar Svavarsson, Kristján Ásgeirsson, Ægi Ferdinandsson, Helgi Benediktsson, Nikulás Úlfar Mátsson, Margrét Bragadóttir og Hörður Gunnarsson formaður Vals. Ekki voru allir nefndarmenn viðstaddir.





*Hörður Gunnarsson formaður Vals tekur við bókabjölf til félagsins frá Óttari Sveinssyni, en um er að ræða heildarútgáfu af vinælum Útkallsbókum sem hann hefur samið og gefið út.*

koma kærar þakkir fyrir þeirra framlag. Jafnframt vil ég minna alla leikmenn Vals og aðra sem tengjast meistaraflokkum félagsins á þá augljósu staðreynd að þið eruð fyrirmynd þessar krakka og því fylgir ákveðin ábyrgð sem við verðum að standa undir.

Í nýútkomnu Valsblaði má lesa áhuga-verða grein eftir Ragnhildi sem ber yfirskriftina „Þjálfun barna og unglunga“ en greinin fjallar um glæsilega ráðstefnu sem haldinn var hér að Hlíðarenda fyrir tilstuðlan Fálkanna þar sem umræðuefnið var þjálfun barna og unglunga, lofsvert framtak af þeirra hálfu sem ber að þakka. Í greininni kemur m.a. fram það mikla forvarnargildi sem fólgið er í skipulagðri íþróttaiðkun barna og unglunga.

Í framhaldi af umræðuefni ráðstefunnar langar mig að beina athyglinni að heilbrigði og vellíðan sem í raun er sitt hvora hliðin á sama peningi og er þá bæði átt við líkamlegt – andlegt og félagslegt heilbrigði barna og unglunga sem og fullorðinna. Ef við finnum okkur örugg og við teystum umhverfi okkar þá líður okkur vel. Það eru gömul sannindi og ný að ef okkur líður vel þá náum við árangri jafnt utan vallar sem innan. Því er það grunnurinn að góðu íþróttafélagi að byggja upp þannig umgjörð að sem flestum líði vel og hæfileikar hvers og eins fái að blómstra og njóta sín. Aðeins við þannig aðstæður getum við gert kröfur til árangurs og aðeins þannig tekst okkur að laða fram það besta í fari Valsmanna hvort sem þeir eru iðkendur, foreldrar, starfsmenn eða fjölmennur hópur sjálfbodaliða sem leggur Val lið hvern dag ársins.



*Ritnefnd afmælisritsins Áfram herra var heiðruð sérstaklega með bókargjöf fyrir vel unnin störf. Frá vinstri: Börkur Edvardsson stjórnarmaður, Hanna Katrín Friðriksdóttir, Þorsteinn Haraldsson formaður ritnefndar, Guðni Olgeirsson, Þorgrímur Þráinsson höfundur bókarinnar og Hörður Gunnarsson formaður Vals.*

## Til fundar við framtíðina

Góðir félagar, að mínu viti þyrftum við að taka til skoðunar innviði félagsins á árinu 2012. Í því sambandi væri ekki úr vegi að efna til málþings um stöðu Knattspyrnufélagsins Vals sem mætti kalla „til fundar við framtíðina“. Þingið væri að sjálfsgöðu öllum opið og þar gætu komið fram sjónarmið iðkenda, foreldra, starfsmanna og ekki síst hins almenna félagsmanns, um það hvernig við sjáum Val verða enn betra félag og hvernig við í sameiningu getum styrkt innviði félagsins því séu þeir sterkir og þjóni vel þörfum félagsmanna þá mun okkur farnast vel. Hugum að þessu á nýju ári.

## Þrjú stórir titlar á afmælisári

Á árinu hömpuðu meistaraflokkar okkar alls 8 titlum í efstu deild. Þrjú þeirra teljast til hinna stærri eða til Íslands- eða bikarmeistaratitla. Meistaraflokkur karla í handbolta varð bikarmeistari þriðja árið í röð og í áttunda sinn alls eða oftast en nokkurt félag, meistaraflokkur kvenna í handbolta varð Íslandsmeistari annað árið í röð, og urðu að auki meistarar meistaranna og deildarmeistarar. Meistaraflokkur kvenna í knattspyrnu varð bikarmeistari í þrettánda sinn eða oftast allra félaga, og þær hömpuðu einnig Reykjavíkarmeistaratitli. Meistaraflokkur karla í knattspyrnu urðu Reykjavíkarmeistarar og unnu að auki deildarbikarinn. Afrekslega stóð Valur því vel undir væntingum á afmælisárinu.



*Afmælisnefnd Vals var heiðruð sérstaklega með bókargjöf fyrir vel unnin störf. Frá vinstri: Börkur Edvardsson stjórnarmaður, Grímur Sæmundsen, Ragnheiður Víkingsdóttir. Reynir Vignir formaður afmælisnefndar og Hörður Gunnarsson formaður Vals.*





Íslands- og bikarmeistarar Vals í handknattleik kvenna hlaðnar bikurum, voru heiðraðar í heimaleik í knattspyrnu á móti KR í sumar en handboltastelpurnar í Val eru nú handhafar allra titla sem keppt er um í handbolta á Íslandi. Ljós. Eva Björk Ægisdóttir.

# Fjölbreytt og öflugt félagsstarf í þröngri stöðu, stefna mótuð til bjartar framtíðar

## Skýrsla aðalstjórnar 2012

### Stjórn félagsins

Aðalstjórn félagsins fundaði reglulega á árinu og voru haldnir 11 formlegir fundir auk nokkurra óformlegra funda. Á aðalfundi félagsins sem haldinn var 24. apríl var kjörin ný stjórn Vals. Auk formanns voru kjörin í aðalstjórn þau Arna Grímsdóttir, Hafrún Kristjánsdóttir, Margrét L. Guðmundsdóttir, Stefán Karlsson og Sveinn Stefánsson ásamt Berki Edwardsyni formanni knattspyrnudeildar, Ómari Ómarssyni formanni handknattleiksdeildar og Svala Björgvinnssyni formanni körfuknattleiksdeildar. Á fyrsta fundi stjórnar var Stefán Karlsson kjörinn varaformaður félagsins og Arna Grímsdóttir ritari.

Töluverður tími aðalstjórnar fór í vinnu við að ná fjárhagslegum stöðugleika í rekstur félagsins. Umtalsverður árangur hefur þegar náðst og er reksturinn nú til muna betri en árið á undan. En aðhaldsaðgerðir eins og við höfum gengið í gegnum hafa líka sínar neikvæðu hlíðar þar sem þær snerta alla, hvort sem eru starfsmenn, foreldrar, félagsmenn eða iðkendur. Reynt var þó að fylgja þeirri

stefnu að sem minnstar skerðingar yrðu á barna- og unglingasviði enda ber okkur að standa sem best vörð um þann hluta starfsemi félagsins.

### Siðareglur fyrir Knattspyrnufélagið Val

Stjórn félagsins reyndi eftir bestu getu að rýna og endurskipuleggja innra starf. Í upphafi voru gerðar starfsreglur stjórnar og samdar siðareglur fyrir Knattspyrnufélagið Val.

Siðareglurnar eiga við um starfsmenn, þjálfara, alla leikmenn meistaraflokka Vals, stjórnarmenn svo og sjálfbodaliða sem eru í ábyrgðarhlutverki í ferðum og öðru starfi á vegum félagsins. Siðareglur Vals eru ætlaðar til að beina í ákveðinn farveg þeim kvörtunum sem upp kunna að koma þegar iðkendur eða starfsmenn telja á sér brotið eða verða uppvísir að því að á öðrum sé brotið, s.s. með einelti, andlegu eða líkamlegu ofbeldi, kynferðislegri áreitni eða annarri andfélagslegri hegðun sem ekki verður liðin innan Vals. Stjórn siðarnefndar hefur svo það hlutverk að kanna málavexti þeirra mála sem

til hennar er vísað og kalla hlutaðeigandi aðila til fundar við sig. Siðanefnd getur kallað eftir gögnum frá stjórnnum Vals sem og starfsmönnum félagsins ef gögnin tengjast því máli sem til umfjöllunar er hverju sinni. Siðanefnd ber að skila skýrslu til aðalstjórnar um þau mál sem nefndin tekur fyrir sem og að tilkynna hlutaðeigandi aðilum frá niðurstöðu hvers máls skriflega eða á fundi. Siðanefnd getur komist að þeirri niðurstöðu að mál sé of alvarlegt til að fjallað sé um það innan Vals og vísað því beint til viðeigandi yfirvalda til úrlausnar. Siðanefndinni ber ávallt að fara í einu og öllu eftir barnaverndarlögum við úrvinnslu mála.

Brot á siðareglum Vals geta varðað brottrekstri úr starfi eða úr félaginu.

Siðanefndin er skipuð Margréti Lilju Guðmundsdóttur, Hafrúnu Kristjánsdóttur og Viðari Bjarnasyni íþróttafulltrúa Vals.

### Valur á nýrri öld

Í upphafi árs var ákveðið að efna til félagsfundar með yfirskriftinni *Valur á nýrri öld*. Tilgangur fundarins var að fá sem





Á útgáfuhátíð afmælisritisins *Áfram hærra* var heiðursfélögum Vals afhent bókin að gjöf. Frá vinstri. Jón Gunnar Zoega, Þorgrímur Þráinsson höfundur bókarinnar, Þorsteinn Haraldsson formaður ritnefndar og Pétur Sveinbjarnarson.

Til hægri. Þorgrímur Þráinsson höfundur afmælisritisins *Áfram hærra* áritaði bókina með persónulegri kveðju.

flesta Valsmenn til að koma með hugmyndir af því hvað betur mætti fara í starfsemi og að koma með hugmyndir að frekari starfsemi sem félagið gæti sinnt til að sinna skyldum sínum betur við félagsmenn og iðkendur. Skemmst er frá því að segja að fundurinn sem haldinn var 12. maí var mjög vel sóttur og ekki síður var skipulag hans allt til mikillar fyrirmyndar. Að skipulagi og framkvæmd stóðu Hafrún Kristjánsdóttir, Arna Grímsdóttir, Hanna Katrín Friðriksen og Berghildur Bernharðsdóttir og kann ég þeim bestu þakkar fyrir. Helstu atriði sem fundarmenn töldu brýnt að koma í framkvæmd og enn er unnið að voru t.d.

- *Hverfið* – Reynt verði að tengja Val betur við hverfin sem að félaginu standa og gera Val að meira hverfisfélagi en það er í dag. Hlíðarendi verði miðdepill uppákoma sem í hverfinu eru og þjóni þannig sínu nærumhverfi betur. Hópstjóri er Viðar Bjarnason íþróttafulltrúi Vals.
- *Skólar* – Unnið verði markvisst að því að gera Val sýnilegri í hverfissskólunum og að skólarnir vinni í samstarfi við Val að því að auka áhuga nemenda á gildi íþróttar og hollum lífsháttum. Hópstjóri er Viðar Bjarnason íþróttafulltrúi Vals.
- *Íþróttaskóli Vals* – Lagðar verði fram tillögur um hvernig efla má skólann og gera hann að fjölgreinaskóla fyrir yngstu iðkendurnar. Hópstjóri er Viðar Bjarnason íþróttafulltrúi Vals.
- *Þjálfarar* – Skilgreind verði helstu markmið og stefnur sem þjálfarar Vals eiga að starfa eftir og hvað atriði skulu

kenn í hverjum aldurshópi. Hópstjóri er Jón Gunnar Bergs.

- *Íþróttir sem áhugamál* – Lagðar verða fram tillögur um hvernig megi gera íþróttir að áhugamáli krakka og unglinga. Hópstjóri er Jón Gunnar Bergs.
- *Börn af erlendum uppruna* – Lagðar fram tillögur um það hvernig megi auka áhuga þeirra á íþróttum og hvernig best sé að taka á móti þeim. Hópstjórar eru Hafrún Kristjánsdóttir og Davor Purusic.
- *Foreldrar* – Hvernig má tengja betur foreldra við starfið á Hlíðarenda og hvernig áhugasamir foreldrar geti komið meira að starfsemi Vals? Hópstjóri er Margrét L. Guðmundsdóttir.
- *Félagsmenn* – Hvernig við fjölgum félagsmönnum í Val. Hvað fylgir því að vera félagi í Knattspyrnufélaginu Val? Hópstjóri er Margrét L. Guðmundsdóttir.
- *Eldri borgarar* – Hvernig getur starf eldri borgara tengst starfsemi Vals? Hvað er í boði fyrir eldri borgara á Hlíðarenda? Hópstjóri er Halldór Einarsson.
- *Upplýsingatækni* – Hvernig getur bætt upplýsingatækni þjónað félagsmönnum Vals með bættri upplýsingagjöf? Hópstjóri er Haraldur Daði Ragnarson, framkvæmdastjóri Vals.
- *Markaðssetning / úmynd / stefnumótun* – Hvernig markaðssetjum við Knattspyrnufélagið Val, hvernig eflum við úmynd þess og hver er stefna félagsins í hinum ýmsu mállefnum sem tengjast stefnu félagsins? Hópstjóri er Haraldur Daði Ragnarson, framkvæmdastjóri Vals.

- *Aðstaðan að Hlíðarenda* – Upp á hvaða möguleika býður aðstaðan á Hlíðarenda og hverjir geta nýtt sér aðstöðuna? Hópstjóri er Haraldur Daði Ragnarson, framkvæmdastjóri Vals.
- *Fjármál* – Farið verður ofan í saumana á fjármálum Vals og lagðar fram tillögur að úrbótum og nýjum áherslum. Hópstjórar eru Brynjar Harðarson og Sveinn Stefánsson.

Áhugasamir eru beðnir um að hafa samband við viðkomandi hópstjóra ef þeir vilja koma og starfa að ofangreindum verkefnum. Stefnt er að því að hóparnir skili af sér tillögum í upphafi árs og þær verða síðan teknar til skoðunar og kynningar af aðalstjórn Vals.

## Staða og horfur félagsins

Á haustdögum var haldinn fjölmennur félagsfundur þar sem formaður og formenn deilda fóru yfir stöðu og framtíðarhorfur félagsins ásamt því að svara fjölmörgum fyrirspurnum frá félagsmönnum. Er það skoðun stjórnar að félagsfundir sem þessir séu mikilvægir fyrir félagsmenn og starfið í heild og gefi viðstöddum tækifæri á að fræðast betur um starfsemi og ekki síst fyrir stjórnir að fá margar góðar ábendingar um það sem betur má fara.

Í desember var síðan boðað enn á ný til fundar þar sem lögð var fram tillaga frá aðalstjórn félagsins um að stofnuð yrði sjálfseignastofnun til að hafa umsjón með ákveðnum eignum Knattspyrnufélagsins Vals, s.s. lóðum og fasteignum. Lóðirnar sem um ræðir eru nýjar lóðir á Hlíðarenda sem nýlega hafa verið gerðir



Stefán Karlsson varaformaður Vals og Hörður Gunnarsson formaður með Íslandsmeistarabikarinn í handknattleik kvenna.



Aðalstjórn Vals 2012–2013, efri röð frá vinstri: Svali Björgvinsson formaður körfuknattleiksdeildar, Hörður Gunnarsson formaður Vals, Sveinn Stefánsson, Haraldur Daði Ragnarsson framkvæmdastjóri. Neðri röð frá vinstri: Stefán Karlsson varaformaður Vals, Ómar Ómarsson formaður handknattleiksdeildar og Arna Grímsdóttir. Á myndina vantar Hafránu Kristjánsdóttur, Margræti Lilju Guðmundsdóttur og E. Börk Edvardsson formann knattspyrnudeildar.



Valsmaðurinn Stefán Hilmarsson söng á Nýársfagnaði Vals.



Ungir iðkendur og litríkir stuðningsmenn Vals.

lóðaleigusamningar um og hafa lóðarheitin Hlíðarendi 60 sem er 51.305 m<sup>2</sup> lóð sem m.a. er ætluð undir knattús ásamt öðrum byggingarétti, Hlíðarendi 14 sem er 25.333 m<sup>2</sup> lóð sem að hluta fer undir gervigrasvöll og lóðin að Hlíðar-enda 12 sem er 3.291 m<sup>2</sup> lóð.

Tilgangur sjálfseignastofnunar yrði m.a. að standa vörð um eignir félagsins og að starfsmenn Vals þurfi ekki að sjá um daglegan rekstur þeirra. Þannig geta þeir einbeitt sér að rekstri og starfsemi íþróttafélagsins.

## Öflugt barna- og unglíngastarf

Barna- og unglíngastarf félagsins gekk ágætlega á árinu þó að iðkendum hafi fækkað lítillega frá fyrra ári eftir að hafa aukist í fimm ár þar á undan. Fækkun iðkenda á árinu í ár er sama þróun hjá Val og öðrum félögum samkvæmt könnun sem gerð var um þátttöku krakka í 8., 9. og 10. bekk. Samkvæmt fyrrgreindri könnun sem unnin var fyrir Íþróttabandalag Reykjavíkur kemur einnig fram að

40% krakka á fyrrgreindum aldri stunda íþróttir fjórum sinnum í viku eða oftar og 61% krakkanna stunda íþróttir reglulega. Einnig kemur fram að þeir krakkar sem stunda skipulagðar íþróttir eru mun jákvæðari til náms og skila betri námsárangi en hinir sem ekki stunda íþróttir.

Fram kemur að 88% iðkenda Vals á þessum aldri eru jákvæð og finnst gaman á æfingum en þetta hlutfall er 87% hjá öðrum félögum. Í sömu könnun kemur jafnframt fram að mest er ánægjan hjá stelpum í Val af öllum iðkendum á landinu en 90% þeirra finnst gaman á æfingum og 85% stráka í Val eru sama sinnis. Iðkendur í Val eru einnig ánægðastir allra með sitt félag en 88% þeirra segjast vera ánægðir með félagið sitt og hefur ánægjan vaxið um 2% frá árinu 2010. Sé litið á landið í heild eru 85% aðspurðra krakka

ánægðir með félagið sitt. Það sem er neikvæðast fyrir Val í þessari könnun er aðstaða krakkanna til þjálfara sinna en aðeins 75% stelpna og 85% stráka eru ánægð með þjálfarann sinn.

Svipaða sögu er að segja þegar krakkar eru spurðir um aðstöðu til íþróttaiðkunar en þá kemur í ljóst að aðeins 77% iðkenda í Val eru ánægð með þá aðstöðu sem félagið býður uppá en voru 90% árið 2010. Hér má gefa sér að ástand gervigrasvallarins spili inní en mikil vonbrigði eru með ástand hans og ljóst að Valur býr við lakari aðstöðu til knattspyrnuíðkunar utandyra á veturna en flest önnur félög í borginni.

## Íþróttir eru forvarnarstarf

Það er samfélagsleg skylda okkar að reka öflugt forvarnar- og uppeldisstarf og





Sjálfböðaliðar og stuðningsmenn. Frá vinstri: Margrét Ívarsdóttir, Guðni Olgeirsson ritstjóri Valsblaðsins og Þórdís Rúnarsdóttir móðir Hrafnhildar og Dagnýjar Skúla.



Ragnhildur Skúladóttir fráfarandi yfirmaður barna- og unglingsviðs og Dagný Arnþórsdóttir nýr fjármálastjóri Vals.



Rúnar Már S. Sigurjónsson með ungum stuðningsmanni.



Öflugir sjálfböðaliðar á heimaleikjum í handbolta sem láta sig aldrei vanta. Frá vinstri: Björn Ægir Valgeirsson, Gísli Níelsson, Guðmundur Helgi Magnússon, Gunnar Hjálmarsson. Á myndina vantar Sigurð Má Hilmarsson.



Þorsteinn Guðbjörnsson stendur vaktina á flestum heimaleikjum í knattspyrnu ásamt ýmsum fleirum í heimaleikjaráði.

samkvæmt framangreindri könnun er það skoðun iðkenda að þjálfarar Vals séu þeir sem langmest leggi upp úr drengilegri framkomu og heilbrigðu lífverni sem er góður vitnisburður um þjálfarana okkar. Einnig kemur fram að minnst er um reykingar, tóbaksnotkun og ölvun hjá iðkendum Vals í þessum aldurshópi sam- anborið við jafnaldra þeirra af öllu landinu.

Eins og undanfarin ár naut barna- og unglingsstarf félagsins ríkulegs stuðnings Fálkanna sem er starfinu mjög mikilvægt. Kunnum við þeim bestu þakki fyrir stuðninginn og samstarfið á árinu.

## Tveir stórir titlar unnust á árinu- 105 titlar frá stofnun Vals

Í skýrslu deilda verður árangri félagsins gerð nánari skil en þó er vert að minnast

þess að Valur vann tvo af þeim stóru titlum á árinu sem félagið keppti um en það verður að teljast viðunandi árangur. En samtals hefur 105 Íslands- og bikarmeistararititlum verið fagnað á Hlíðarenda. Báðir þessir titlar unnust af meistara- flokki kvenna í handbolta en þær eru nú handhafar af öllum titlum sem keppt er um í handknattleik kvenna á Íslandi.

## Anna Úrsúla Guðmundsdóttir íþróttamaður Vals 2011

Á gamlársdag var Anna Úrsúla Guðmundsdóttir kjörin íþróttamaður Vals en þetta var í 20. sinn sem kjörið fór fram. Anna Úrsúla var vel að þessu kjöri komin eins og allir aðrir sem borið hafa titilinn. Anna Úrsúla er glæsilegur fulltrúi félagsins utan vallar sem innan og einstaklega góð fyrirmynd fyrir íþróttæsku

landsins. Íþróttamaður Vals 2011 á að baki 59 A-landsleiki fyrir Íslands hönd og er að mörgum talinn mikilvægasti leikmaður landsliðsins. Anna Úrsúla var valinn leikmaður ársins á lokahófi HSÍ, jafnframt var hún valin mikilvægasti leikmaðurinn við sama tilefni og hlaut þá Sigríðarbikarinn sem nefndur og gefinn er til heiðurs okkar dádú Sigríði Sigurðardóttur. Einnig var Anna Úrsúla kosin besti varnarmaður deildarinnar og var í liði ársins. Með Val vann Anna Úrsúla til Íslandsmeistararitils sem og bikarmeistararitils ásamt fjórum öðrum titlum.

## Hverfahátíð að festast í sessi

Í ár var Hverfadagurinn haldinn hér að Hlíðarenda annað árið í röð og er það von okkar að sú hefð festist í sessi og sé upphafið að enn öflugra samstarfi íbúa





Stefnumótunarvinna á fullu á vel heppnuðum vinnufundi, Valur á nýrri öld, sem var haldinn 12. maí.



Konni kóngur fagnar að hætti hússins og rifur upp steminguna þegar stelpurnar í handbolta lönduðu Íslandsmeistaratitlinum 2012.



koma að stuðningi við ýmis verkefni innan félagsins. Minjanefnd Vals skilaði frá- bærðu starfi og hélt áfram ótraud þrátt fyrir að afmælisár væri að baki enda næg verkefni framundan. Settur var upp annar bikaraskápur á jarðhæð þar sem geymdir er hluti þeirra bikara sem yngri flokkar félagsins hafa unnið. Hafið bestu þakkir fyrir ómetanlegt starf við að skrá og geyma sögu Vals.

Það geta allir verið með á skólaleikum Vals sem voru haldnir í 4. sinn á árinu.

### Breytingar á starfsliði Vals

Á árinu hafa látið af störfum nokkrir góð- ir starfsmenn félagsins til margra ára s.s. Ragnhildur Skúladóttir sem gegndi stöðu íþróttafulltrúa um árabíl, Margrét Bryn- geirsdóttir sem sá m.a. um verslunarrekst- ur á Hlíðarenda og Sigríður Þórarinsdóttir sem starfaði lengi á skrifstofu Vals. Vil ég þakka þeim öllum fyrir gott samstarf og vel unnin störf fyrir félagið. Ég vil bjóða velkomna nýja starfsmenn sem ráðnir hafa verið til starfa á árinu en það eru Dagný Arnþórsdóttir sem er fjármálastjóri félagsins, Viðar Bjarnason sem er nýr íþróttafulltrúi, Telma Guðrún Jónsdóttir sem komin er til starfa á skrifstofu Vals og Guðmundur Thor Guðmundsson sem tekur við rekstri verslunar.

og félagasamtaka á félagssvæði Vals. Framkvæmd dagsins var að þessu sinni í höndum starfsfólks Vals þó að dagurinn sé einnig ætlaður til að kynningar á starf- semi annarra félagasamtaka í hverfinu. Mikill fjöldi fólks sótti Val heim á þess- um degi og fengu þar með tækifæri til að kynna sér það fjölbreytta starf sem boðið er uppá hjá félaginu.

### Blómlegt félagsstarf

Félagsstarf innan Vals er með miklum blóma. Haldið var árlegt golfmót sem var vel sótt, brídds- og skákmót voru einnig haldin sem og að haldið var Reykjavík- urmót íþróttafélaga í skák og er það í annað sinn sem það fer fram á Hlíðar- enda. Valskórinn hélt úti þróttmiklu starfi á árinu og kom fram við ýmis tækifæri tengd starfi félagsins sem og við önnur tækifæri. Fjölmennt herrakvöld var haldið á haustmánuðum sem tókst með mikl- um ágætum. Vil ég þakka skipuleggjend- um þessara viðburða fyrir þeirra aðstoð. Fulltrúaráðið stafar nú af miklum þrótti og heldur reglulega fundi ásamt því að

Að lokum vil ég þakka starfsfólki Knattspyrnufélagsins Vals undir stjórn Haraldar Daða framkvæmdastjóra fyrir vel unnin störf og gott samstarf á árinu.

Ég vil fyrir hönd stjórnar Vals óska öll- um iðkendum, félagsmönnum, starfs- mönnum félagsins, stuðningsmönnum og fjölskyldum þeirra gleðilegra jóla og far- sældar á komandi ári með von um gott og gjöfult samstarf á nýju ári.

Einnig vil ég þakka þeim fjölmörgum stuðningsaðilum okkar sem hafa stutt við bakið á félaginu á árinu fyrir ómetanleg- an stuðning.

Valskveðja,

Hörður Gunnarsson formaður.



Kröftugir stuðningsmenn eru ómetan- legir fyrir félagið.



# Ztolt Reykjavíkur





Bræðurnir Ingólfur Sigurðsson (t.v.) og Gunnar Sigurðsson (t.h.) eru fyrstu systkinin í Val til að fá Lollabikarinn. Ingólfur fékk bikarinn 12 ára gamall árið 2005 en Gunnar fékk bikarinn 15 ára á uppskeruhátíðinni í haust. Stoltir bræður.

Í haust fékk Gunnar Sigurðsson leikmaður í 3. flokki Vals í knattspyrnu Lollabikarinn á uppskeruhátíð knattspyrnudeildar. Hann þykir ákaflega efnilegur knattspyrnumaður sem gæti náð langt og fyrirmynd hans í fótbolta er Lionel Messi sem Gunnar segir að sé frábær leikmaður með rétta hugarfarið. Gunnar er yngri bróðir Ingólfs Sigurðssonar sem fékk Lollabikarinn fyrir nokkrum árum og eru þeir bræður fyrstu systkinin í Val sem hafa náð þeim árangri. Einnig lék Atli Sigurðsson eldri bróðir þeirra í yngri flokkum Vals með góðum árangri. Gunnar Sigurðsson er 15 ára og og byrjaði að æfa fótbolta 5 ára með Val og segir hann að líklegasta skýringin á því að hann hafi farið í Val vera að tveir eldri bræður hans voru að æfa fótbolta hjá Val, þ.e. Ingólfur og Atli.

Af þessu tilefni tók náði Valsblaðið tali af þeim bræðrum Gunnari og Ingólfi og spurði nokkurra spurninga. Báðir höfðu

# Fyrstu systkinin til að fá Lollabikarinn

## Bræðurnir Gunnar og Ingólfur Sigurðsson eru fyrstu systkinin til að hlotnast sá heiður að fá Lollabikarinn fyrir knattleikni í fótbolta

þeir söguna á hreinu að séra Friðrik Friðrison hefði stofnað Val 11. maí 1911.

**Hvaða þýðingu hefur það fyrir þig Gunnar að hafa fengið Lollabikarinn í haust?** „Tilfinningin var mjög góð og ég hafði ekki búist við þessu. Þessi góða viðurkenning hvetur mig til þess að verða betri í knattspyrnu, ekki síst að æfa knatttækni.“ Hvenær fékkst þú Lollabikarinn Ingólfur? „Ég fékk Lollabikarinn þegar ég hafði lokið eldra ári í 5. flokki árið 2005. Aðeins tólf ára gamall. Ég gerði mér ekki almennilega grein fyrir hversu stór verðlaunin voru fyrr en fólk kepptist við að óska mér til hamingju. Tilfinningin var mjög góð og bikarinn hápunktur eftirminnilegs árs hjá Gylfa og Þórði Þjálfurum. Það var fyrst og fremst gaman að upplifa það að fá viðurkenningu fyrir að standa sig vel. Á þeim tíma hafði ég aldrei upplifað slíkt. Þetta hvatti mig til dáða og eflði áhugann.“ segir Ingólfur.

**Hvernig tilfinning var það Ingólfur að sjá yngri bróður þinn fá Lollabikarinn í haust. Kom þér það á óvart?** „Tilfinningin var góð. Ég vissi að Gunnar hafði staðið sig vel og knatttækni hans vakið athygli. Það kom mér því ekkert sérstaklega á óvart að sjá hann vinna þessi verðlaun. Hins vegar kom það Gunnari í opna skjöldu, enda hógvær með eindæmum.“ segir Ingólfur.

**Nú eruð þið fyrstu systkinin hjá Val að hljóta þennan eftirsóknarverða heiður að fá Lollabikarinn. Hvernig útskýrir þú Ingólfur þennan árangur?** „Ég held að allan árangur megi útskýra með mikilli vinnu. Við Gunnar eigum það sameiginlegt að hafa verið stanslaust með bolta á tánum frá barnsaldri. Til þess að bæta knatttækni þarf sífellt að vera ögra sér, skjóta aðeins fastar í vegginn og reyna að taka á móti boltanum; rekja boltann hraðar heldur en venjulega; bæta metið sitt í að halda á lofti, og svo framvegis. Ef þú hugsar um tæknilega þætti fótboltans og æfir þig markvisst í þeim, eykur það möguleika þína á að verða betri leikmaður og þar af leiðandi að vinna til verðlauna eins og þessara.“ segir Ingólfur.

**Hvaða hvatningu og stuðning hafið þið fengið frá foreldrum ykkar og systkinum í sambandi við fótboltann?** „Systkini mín hafa hvatt mig áfram og foreldrar veitt mér mikinn stuðning á allan hátt. Það er mjög mikilvægt að fá stuðning í öllu.“ segir Gunnar. „Stuðningurinn frá foreldrum okkar og eldri systkinum hefur verið til fyrirmyndar. Keyrt okkur út um allan bæ á æfingar og í leiki og fylgst með af hliðarlínunni. Það hefur þó fallið heldur meira í hendur þabba, en mamma þakkar það upp með því að elda ofan í okkur hollan og góðan mat. Það er ómetanlegt að eiga gott bakland sem hvetur

## Öflugir bakhjarlar Knattspyrnufélagsins Vals óska öllum





mann áfram sama hvernig gengur," segir Ingólfur.

**Hvernig gekk ykkur í sumar Gunnar?** „Okkur gekk ágætlega, komumst í úrslit í bikarnum gegn Stjörnunni. Töpuðum mjög naumlega og það var svekkjandi. Stóðum okkur ekkert sérstaklega vel í Íslandsmótinu. Í júlí fórum við á Keele-cup á Englandi og lentum í öðru sæti. Sumarið var því að mörgu leyti gott. Þór Henriksson og Jón Karlsson þjálfuðu okkur og voru frábærir. Þjálfarar þurfa að vera ákveðnir en samt skemmtilegir og félagar iðkenda. Það voru þeir sannarlega. Hópurinn var þéttur og góður andi. Núna í haust tók Jóhann Hreiðarsson við 3. flokki og mér líkar mjög vel við hann og býst við skemmtilegu ári,“ segir Gunnar. „Eftirminnilegasti leikur minn frá upphafi var 2008 úti í Heerenveen en þar var ég í eitt ár. Rétt áður en ég fór heim fengu þjálfarnir lið frá Gorredijk til þess að spila kveðjuleik við okkur. Við spiluðum mjög vel og mér tókst að skora þrennu. Eftir leikinn var síðan smá samkoma í félagsheimilinu þar sem ég var kvaddur og fékk margar gjafir, meðal annars bolta sem allir leikmenn meistara-flokks höfðu skrifað á. Þetta voru skemmtileg lok á mjög góðum vetri,“ segir Gunnar.

**Ingólfur, hvaða ráð viltu gefa Gunnari og öðrum leikmönnum í yngri flokkum?** „Mikilvægast til þess að verða góður í fótbolta er að æfa sig í fótbolta. Þegar ég spilaði á Íslandi, 16 ára gamall, var alltaf verið að hamra á því að ég þyrfti að bæta á mig vöðvum til þess að verða nógu góður fyrir meistaraflokk. Ég gerði lítið annað en að djöflast í ræktinni og var minna úti á æfingasvæðinu. Þegar ég fór ári síðar til Hollands í atvinnumennsku ræddi ég við nýja þjálfarann minn og spurði hvort ég ætti ekki að halda áfram að lyfta lóðum. Hann varð furðu lostinn og sagði við mig: „Við erum hérna til þess að búa til fótoltamenn. Ef þú ert nógu góður tækni-lega, þá nær andstæðingurinn þér aldrei.“ Þetta voru minnisstæð orð sem ég hef



reynt að tileinka mér – og ráð sem einhverjir í yngri flokkunum gætu ef til vill nýtt sér,“ segir Ingólfur.

Gunnar segir mikilvægt að hafa rétt hugarfar til að ná árangri, mæta á sem flestar æfingar og trú á sjálfan sig. Líka segir hann mikilvægt að taka aukaæfingar. Hann segist t.d. þurfa að æfa skot með hægri fæti og stundum vera dálítið ákveðnari.

**Hvers vegna fótbolta Gunnar?** „Mér finnst fótbolta einfaldlega skemmtilegur. Ég hef æft mjög margar greinar, frjálssar, fimleika, badminton og aðeins farið á æfingar í körfubolta og handbolta. Ég ætla bara að halda áfram í fótbolta og vera líka í skóla,“ segir Gunnar.

Nú hefur Ingólfur Sigurðsson snúið aftur að Hlíðarenda og hefur gert nýjan samning við Val fyrir næsta tímabil. Valsblaðið notaði tækifærið og spurði hann um hvernig honum litist á að vera kominn afur í Val.

„Mér líst vel á þær breytingar sem hafa orðið í haust. Hugsunarháttur stjórnarinnar er að mínu mati raunsær og í takt við íslenskan veruleika. Hlúa að þeim Valsmönnum sem eru fyrir í félaginu og vera með sterka aðfengna leikmenn. Studningsmenn Vals, sem eru í einu orði sagt frábærir, eiga skilið að sjá gott lið á

Hlíðarenda. Ég vænti þess að við komum með gott lið til leiks næsta sumar og ef það verður að veruleika er aldrei að vita nema við getum strítt liðunum í efri hluta deildarinnar. Hópurinn í meistaraflokki er meiriháttar. Mér finnst gæðin mikil og leikmenn ef til vill betri heldur en þeir gera sér grein fyrir. Vonandi kemur meiri festa í leikmannahópinum með árunum. Það þýðir hins vegar ekki sem leikmaður félagsins að kvarta of mikið undan tíðum breytingum á hópnum. Það er í hlutverki okkar að vera nógu góðir til þess að klæðast Valstreyyjunni,“ segir Ingólfur.

**Hvernig líst þér Ingólfur á yngri flokkana hjá Val um þessar mundir í fótbolta?** „Mér líst vel á þá. Í hverjum einasta flokki, hvort sem hópurinn er stór eða lítill, má alltaf finna leikmenn sem geta orðið nógu góðir. Valur er ekki með sérstaklega marga iðkendur og það leynast ýmis tækifæri í því, sem getur gefið okkur forskot á önnur félög. Leikmaður fær meiri ábyrgð innan liðsins og þjálfarar hafa kjörið tækifæri til þess að hlúa vel að einstaklingnum og bæta hann,“ segir Ingólfur.

**Ingólfur, hvaða markmið ætti Valur að hafa að þínu mati um uppaldaleikmenn í meistaraflokki?** „Það eru margir uppaldnir leikmenn í meistaraflokki Vals í dag og ég sé ekki af hverju það ætti að breytast á komandi árum. Hins vegar er gott fyrir hópinn að fá sterka aðkomumenn af og til. Þeir geta miðlað sinni reynslu og auka gæðin í hópnum. Þetta snýst um að fara inn á völlinn til þess að sigra og ef það þarf aðkomumenn til þess, þá efast ég ekki um að það verði gert. Það ríkir einfaldlega of mikil sigurhefð innan félagsins til að setta sig við annað. Mig dreymir um fátt annað en að festa mig í sessi sem leikmaður í Valsliðinu. Ef ég næ því, mun ég geta hugsað út í næstu skref,“ segir Ingólfur að lokum.

Valsblaðið spurði Gunnar að lokum hver væri frægasti Valsarinn í fjölskyldunni. Hann svaraði um hæl: „Ætli það sé ekki Ingólfur Sigurðsson.“

## Valsmönnum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári



# Vinnufundur Vals – Valur á nýrri öld

## Laugardaginn 12. maí var haldinn vinnufundur og hugarflug að Hlíðarenda þar sem Valsmenn ræddu hugmyndir um stöðu og framtíð félagsins

Í febrúar 2012 ákvað aðalstjórn Vals að efna til upplýsinga- og vinnufundar. Hugmyndin kom í kjölfar þess að fjölmargir félagsmenn höfðu áhuga á að koma að starfi Vals á kröftugan hátt sem og að fá upplýsingar um stöðu félagsins í ýmsum málaflokkum. Það var vilji innan aðal-

stjórnar að halda slíkan fund og leggja áherslu á að fá fram hugmyndir og óskir félagsmanna um hvert félagið ætti að stefna í nýrri öld. Eins og allir vita varð Valur 100 ára þann 11. maí 2011. Saga félagsins er glæst þessi fyrstu 100 ár en halda þarf vel á spöðunum til þess að sagan verði jafn glæsileg næstu 100 árin. Til þess að hefja framtíðarsýn til næstu 100 ára var skipuð vinnufundarnefnd. Nefndina skipuðu Hanna Katrín Friðriksen, Hera Grímsdóttir, Hafrún Kristjánsdóttir og Arna Grímsdóttir. Arna og Hafrún voru fulltrúar aðalstjórnar en Hera og Hanna Katrín voru fengnar til liðs við nefndina þar sem þær eru báðar góðar Valskonur sem og hafa mikla reynslu í verkefnastjórnun og stefnumótun. Fljótlega var ákveðið að fundurinn skyldi halda með svo kölluðu þjóðfundarfyrirkomulagi og var því reynslubolti í slíkum fundahöldum fengin til ráðgjafar en það var Berghildur Erla Bernharðsdóttir en hún sá um skipulag fyrir stóra þjóðfundinn 2009.

### Vel heppnaður vinnufundur 12. maí

Ákveðið var strax að halda fundinn laugardaginn 12. maí 2012 eða daginn eftir 101 árs afmæli Vals og enda svo daginn á góðu Valsballi þar sem hægt væri að skeggraða vinnu dagsins og skála fyrir bjartri framtíð. Undirbúningurinn tók mið að því að fundurinn yrði eftir hádegi en tveimur dögum fyrir fund var ljóst að meistaraflokkur kvenna Vals í handbolta myndi spila úrslitaleik um Íslandsmeistararitilinn á sama tíma að Hlíðarenda. Því var ekki annað hægt að flytja fundin fyrir hádegi. Haft var samband við alla þátttakendur til þess að láta þá vita af breyttri tímasetningu.

Klukkan 10 laugardagsmorguninn 12. maí mættu rúmlega 50 galvaskir Valsmenn og meyjar í hátíðarsalinn að Hlíðarenda tilbúin að vinna gott dagsverk.



Þátttakendum var skipt niður á 8 borð þar sem borðstjórar tóku á móti fólkinu. Borðstjóranir voru Valsmenn úr ýmsum áttum með mismunandi tengingu við félagið. Vinnunni var skipt upp í tvær lotur. Fyrirfram var búið að skipuleggja 10 möguleg umræðuefni. Hvert borð kaus tvö efni til að fjalla um í fyrri lotu. Hver og einn skrifaði niður eins margar hugmyndir og hann vildi um það efni sem meðlimir borðsins höfðu ákveðið að fjalla um. Þannig söfnuðust saman fjölmargar hugmyndir. Vinsælustu hugmyndirnar voru svo valdar og unnið var með þær í seinni lotunni. Þá var rætt hvernig mætti koma þeim hugmyndum sem valdar höfðu verið í framkvæmd.

### Áhorfendamet slegið og Valsstelpur Íslandsmeistarar í handbolta þriðja árið í röð og flott vorgleði

Fundarmenn voru allir sem einn gífurlega sáttir við afrakstur dagsins. Andinn í hópnum var frábær enda ekki við öðru að búast þegar Valsmenn og meyjar sem bara hag félagsins fyrir brjósti koma saman og vinna að því að gera gott félag enn betra. Um leið og fundi lauk fóru fundarmenn ásamt 1500 öðrum inn í keppnissalinn að Hlíðarenda og sáu þar kvennalið Vals í handbolta tryggja sér Íslandsmeistararitilinn þriðja árið í röð. Ekki var verra að áhorfendamet í Vodafone höllinni var slegið en einnig hefur aldrei annar eins fjöldi mætt á kvennaleik hér á Íslandi. Þessi frábæri dagur endaði svo á því að Valsbandið Retro Stefson lék fyrir dans langt fram eftir nóttu. Dagarnir á Hlíðarenda verða ekki mikið betri en þessi.

### Úrvinnsla og skipan vinnuhópa

Eftir að fundi lauk var vinna einungs rétt að byrja því eftir var að vinna úr fjölmörgum hugmyndum og flokka þær í undirflokk. En til gaman má geta að fram komu næstum 300 hugmyndir. Eftir flokkunina fékk hver undirflokkur ábyrgðar-







aðila sem mun stofna nefnd sem hefur það verkefni að fara yfir allar hugmyndir síns flokks og flokka þær eftir því: Hvað er ekki hægt að gera, hvað er þegar gert og hvað er hægt að gera? Með þessu móti munu allar hugmyndir sem komu fram á vinnufundinum vera vegnar og metnar.

Undirflokkar og ábyrgðarmenn eru eftirfarandi:

- *Hverfið* – Viðar Bjarnason, íþróttafulltrúi Vals
- *Skóli* – Viðar Bjarnason, íþróttafulltrúi Vals
- *Íþróttaskóli Vals* – Viðar Bjarnason, íþróttafulltrúi Vals
- *Þjálfarar* – Jón Gunnar Bergs
- *Íþróttir sem áhugamál* – Jón Gunnar Bergs
- *Börn af erlendum uppruna* – Hafrún Kristjánsdóttir og Davor Purusic
- *Foreldrar* – Margrét L. Guðmundsdóttir
- *Félagsmenn* – Margrét L. Guðmundsdóttir
- *Eldri borgarar* – Halldór Einarsson
- *Upplýsingatækni* – Haraldur Daði Ragnarsson, framkvæmdastjóri Vals
- *Markaðsetning/Ímynd/Stefnumótun* – Haraldur Daði Ragnarsson, framkvæmdastjóri Vals
- *Aðstaðan að Hlíðarenda* – Haraldur Daði Ragnarsson, framkvæmdastjóri Vals
- *Fjármál* – Brynjar Harðarson og Sveinn Stefánsson

Þegar þetta er skrifað er vinna að hefjast í hópunum sem myndaðir hafa verið og eru miklar vonir bundnar við starf þeirra.

Ákveðið hefur verið að halda vinnufundi Vals reglulega og hlökkum við til að sjá enn fleiri Valsmenn á næsta fundi.

Að lokum vill aðalstjórn Vals þakka þeim Hönnu Katrínu og Heru kærlega fyrir þeirra óeigingjarna starf. Einnig viljum við þakka Berghildi Erlu og Finni Pálma sem komu að framkvæmd fundarins sem og borðstjórum og öllum þátttakendum.

*Takk fyrir ykkar vinnu. Áfram, Hærra!  
Fyrir hönd aðalstjórnar Vals  
Arna Grímsdóttir og Hafrún  
Kristjánsdóttir.*

## Valur á nýrri öld. Hvar viltu sjá Val á næsta árhundraði Taktu laugardaginn 12. maí frá

### Vinnufundur í Valsheimilinu 12. maí 2012

Fjölmargin Valsmenn tóku á einn eða annan hátt þátt í hátíðahöldum í tengslum við 100 ára afmæli Vals á síðasta ári. Hápunkturinn var síðan útgáfa á veglegri afmælisbók „Áfram hærra“ þar sem brugðið er upp svipmyndum frá fyrstu 100 árunum í sögu þessa merka íþróttafélags.

Þegar sagan er rifjuð upp, er ljóst að það er ekki tilviljun sem hefur ráðið sigurgöngu Vals í 100 ár, heldur hugsjónir, eldmóður og óeigingjörn vinna og framlag fjölda fólks, jafnt innan vallar sem utan.

Í gegnum tíðina hefur eðlilega oft verið tekist á um ákveðin málefni, lítil sem stór, en sem betur fer hafa menn borið gæfu til þess að fylgja þeirri sýn og þeim hugsjónum sem mörkuð voru í upphafi.

Nú líður að 101 afmælisdegi Vals og stjórn félagsins þykir við hæfi að fagna afmælinu með því að bjóða félagsmönnum og velunnurum Vals að taka þátt í móta stefnuna fyrir næstu öld. Valur á nýrri öld- Hvar viltu sjá Val á næsta árhundraði? er yfirskrift opins fundar sem verður haldinn í Valsheimilinu að Hlíðarenda hinn 12. maí næstkomandi.

Dagskrá fundarins er enn í mótun, en meðal efnis sem unnið verður með er núverandi staða Vals, jafnt félagsleg sem fjárhagsleg, leitað verður svara við spurningum á borð við: fyrir hverja er Valur, hvernig aukum við fjölda iðkenda í yngri flokkum, hvernig styrkjum við stöðu Vals sem hverfafélags, hvernig fjölgum við félagsmönnum og aukum við áhuga þeirra á að koma og starfa fyrir félagið, hvert er hlutverk Vals í tengslum við almenna lýðheilsu, hvernig eflum við tengsl fyrrverandi iðkenda við starfið, hvernig tryggjum við fjárhagslegan grundvöll rekstrarins o.s.frv.

Listinn yfir áhugaverð viðfangsefni er nánast ótæmandi en það er verkefni skipuleggjenda að búa svo um hnútana að verkefnið verði ekki óviðráðanlegt og rúmist innan þess tíma sem fundinum er ætlað. Í lok fundarins verður farið yfir það með fundargestum hvernig úrvinnslu hugmynda og eftirfylgni verður háttað. Markmiðið er að góðar hugmyndir verði sem fyrst að veruleika!

Til að skrá sig á vinnufundinn þarf að senda tölvupóst á [valur@valur.is](mailto:valur@valur.is) með yfirskriftinni „Valur á nýrri öld“ og verður opnað fyrir skráningu frá 15. apríl til 4. maí.

Um kvöldið verður síðan punkturinn settur yfir i-ið með vörballi Vals.



# Ónýttur mannaúður

**Getur Valur nýtt sér þann mannaúð sem felst í frábærum leikmönnum sem eiga hundruð leikja að baki og tugi landsleikja – og þar af leiðandi tekið forskot á önnur félag í hvað „kennslu“ varðar?**

Frá því ég lagði knattspyrnuskóna á hilluna fyrir 22 árum hef ég nokkrum sinnum, bæði í Valsblaðinu og á öðrum vettvangi, lagt til að Valur nýti sér þann mannaúð sem býr í leikmönnum sem hafa lagt skóna á hilluna. Á síðustu áratugum hefur Valur átt sigursælum liðum á að skipa í körfubolta, handbolta og fótbolta beggja kynja og það segir sig sjálft að margfaldir Íslands- og bikarmeistarar, sem og landsliðsmenn, hafa ýmsu að miðla – jafnvel þótt þeir taki ekki að sér þjálfun að ferlinum loknum.

Það vita þeir sem þekkja að sumt verður ekki lært nema með því að hafa upplifað það árum og jafnvel áratugum saman. Og sú reynsla að þekkja meðbyr og mótlæti í íþróttum verður heldur ekki lærd af bókum. Hver lærir að verða sjómaður eingöngu með því að setjast í skólabekk? Þar af leiðandi dreg ég í efa að þjálfari, sem á ekki þokkalegan feril að baki, geti staðið sig frábærlega sem þjálfari. Fyrst og fremst vegna þess að hann hefur ekki upplifað það sem skiptir mestu máli – innan vallar sem utan.

Þjálfun í dag er margþætt og algjörlega óraunhæft að EINN þjálfari geti búið til frábært lið, góða liðsheild og síðast en ekki síst kennt (þjálfað) allar hliðar íþróttarinnar. Enda er það svo í fæstum tilvikum. Leikmenn sem eru að skrifa upp í meistaraflokki í dag, t.d. í knattspyrnu virðist skorta ýmislegt. Með fullri virðingu virðast fæstir búa yfir frábærri skallatækni, fáir varnarmenn virðast kunna að „dekkja“ rétt, enn færri virðast hafa fengið leiðbeiningar hvernig beri að temja sér yfirsýn og svo mætti lengi telja. Á móti kemur að knatttækni leikmanna er betri en áður og fleiri góðir leikmenn koma fram á sjónarsviðið. En betur má ef duga skal.

Ef fáir leikmenn um tvítugt búa yfir góðri skallatækni eða varnareiginleikum, hafa nef fyrir markaskorun eða kunna að sjá nokkrar sendingar fram í tíminn – liggur í augum uppi að ýmislegt mætti betur fara í þjálfun yngri flokkanna. Og ekki eingöngu í knattspyrnu.

Þarna kemur mannaúður Vals til skjalanna. Úr því Valur á leikmenn á borð við

Guðna Bergsson, sem varð margfaldur Íslands- og bikarmeistari, lék sem atvinnumaður árum saman (fyrirliði Bolton) og var fyrirliði landsins – hvers vegna er hann ekki fenginn til að leiðbeina varnarmönnum í öllum flokkum félagsins? Hann gæti kennt lykilatriði, smáatriði, klæki og fleira sem verður ALDREI kennt á þjálfaranámskeiðum. Hann gæti fengið aðra reynslumikla varnarmenn með sér og þeir skipt með sér verkjum. Ef þetta yrði unnið á markvissan máta myndi Valur skara fram úr í varnarleik á knattspyrnuvellingum innan tíðar.

Það sama mætti gera með miðjumenn, sóknarmenn og að sjálfsögðu líka í handbolta og körfubolta. Hefur Ólafur Stefánsson einhverju að miðla til yngri handboltaiðkenda og svo mætti lengi telja. Valur á fjölmargar glæsilega fulltrúa sem gætu miðlað af reynslu sinni eftir að ferlinum lýkur.

Mannaúður Vals er nánast algjörlega ónýttur og reynslan, þekkingin og viskan situr uppi í stúku á leikjum í stað þess að yngri iðkendur fái notið hennar reglulega allt árið um kring.

Of langt mál væri að telja upp þá einstaklinga sem teljast MANNAUDUR Vals, en af tugum fyrrum leikmanna er að taka, kvenna og karla, sem gætu lagt lóð sínar á vogarskálarnar – í sjálfbodavinnu.

Auðvitað ber yfirþjálfari ábyrgð á þjálfun yngri flokkanna og síðan þjálfari hvers flokks en hvaða þjálfari vill ekki fá aðstoð frá fyrrum leikmönnum sem kunna ákveðna þætti íþróttarinnar inn og út. Margar hendur vinna létt verk.

Ég er sannfærður um að með breidri samstöðu, góðu skipulagi og vilja þjálfara Vals í öllum greinum og flokkum mætti lyfta þjálfun hjá félaginu upp á annað og óþekkt plan – með aðstoð reynslumikilla leikmanna. Þar af leiðandi verður eftirsóknarvert að æfa með Val því þar verður mannaúðurinn nýttur til hins ýtrasta og boðið upp á séræfingar eins oft og leikmenn óska eftir.

Hér með skora ég á stjórnarmenn Vals að ýta þessu úr vör – hafa samband við MANNAUÐINN og leyfa unga fólkinu (og leikmönnum meistaraflokks) að njóta.





Fundur, ráðstefnur, veislur,  
spennandi matarupplifun í kraftmiklu umhverfi



# Gríðarlegur munur á þýsku og íslensku deildinni í handbolta

Viðtal við Fannar Þór Friðgeirsson leikmann hjá HSG Wetzlar í Þýskalandi. Wetzlar er í um 40 mínútna akstursfjarlægð norðan við Frankfurt. Þess ber að geta að viðtalið var tekið þann 16. nóvember sl.



**Hvernig hefur liðinu gengið það sem af er þessu tímabili?** Alveg frábærlega og í raun framfar björtustu vonum. Við erum í fjórða sæti og þar eru bara Rhein Neckar Löwen, Füshe Berlin og Kiel sem eru fyrir ofan okkur. Þrír af af næstu fjórum leikjum eru gegn nýliðunum í deildinni. Það eiga að vera öruggir sigrar. Við höfum komið liða mest á óvart. Við lögðum til að mynda Hamburg með 7 mörkum í fyrsta leik og gerðum jafntefli við Flensburg. Svo erum við búnir að leggja gamlar risaæðlur á borð við Magdeburg,

Lemgo, Göppingen og Gummersbach mjög sannfærandi. En fyrir tímabilið hefði enginn þorað að spá því.

**Eruð þið þá ekki á góðri leið með að ná markmiðum keppnistímabilsins?** Við nálgumst markmið félagsins mjög hratt þessa dagana. Í fyrra gekk liðinu illa og þjálfarinn sem var með liðið var rekinn í mars. Núverandi þjálfari tók þá við liðinu í bullandi fallbaráttu og liðið náði ekki að tryggja sig í deildinni fyrr en í næst síðustu umferð. Í sumar komum við fjórir leikmenn til liðsins. Markmið félagsins er að tryggja sæti sitt í deildinni sem fyrst en við strákarnir eigum okkur auðvitað háleitari markmið sem við viljum halda innan hópsins. Það hefur ekkert lið fallið úr deildinni með 20 stig í mörg ár og við erum nú þegar komnir með 17 þegar eingöngu þriðjungur er búinn af keppninni. Þetta lítur því vel út hjá okkur.

**En þú persónulega hvernig gengur þér sem leikmanni?** Ég spilaði í tvö ár með Emstetten í næst efstu deild og lék þar mjög stórt hlutverk og mér gekk mjög vel. Síðan er stökkið upp í efstu deild

mjög stórt þó svo að stökkið úr deildinni heima á Íslandi og í 2. deildina í Þýskalandi hafi verið stórt þá er þetta enn stærra stökk. Ég gerði mér því alveg grein fyrir því þegar ég skrifaði undir að ég væri fenginn sem framtíðarmaður fremur en lykilmáður strax frá byrjun. En ég tel mig vera að spila vel úr því hlutverki. Ég fæ mismargar mínútur í hverjum leik en ég spila alltaf, stundum fæ ég bara 10 mínútur en stundum allt í 40. Það er ekkert hægt að svindla eða stytta sér leið á toppinn og því þarf maður bara að gera það besta úr hverju tækifæri. Þetta er svo sannarlega risa tækifæri fyrir mig, að fá að spila í góðu liði í bestu deild heims.

**Hvernig er samsetningin á leikmannahópnum? Er þetta blanda af Þjóðverjum og útlendingum?** Já, skiptingin er nokkuð jöfn en jafnframt eru þýsku leikmennirnir ekki allir uppaldir hjá félaginu.

**Þegar þú fórst frá Val til Emsstetten hver var erfiðasta breytingin í þínu lífi?** Ég naut þess þegar ég fór út að þá var Pátrékur Jóhannesson að taka við lið-



**SIEMENS**

Þú hittir beint í mark með Siemens.

**SMITH & NORLAND**

Nóatúni 4 • Sími 520 3000  
www.sminor.is





# Nýr iMac



Tryggðu þér  
eintak

**epli.is**

Opunartímar:  
Smáralind

Virka daga 11-19 | Fimmtudaga 11 - 21 | Laugardaga 11 - 18  
Sunnudaga 13 - 18 | Sími 512 1330  
Laugavegi 182  
Virka daga 10-18 | Laugardaga 11 - 16 | Sími 512 1300

inu. Það gerði alla aðlögun fyrir mig mun auðveldari. Það hefði verið mun erfiðara t.a.m. að lenda hjá júgóslavneskum þjálfara. En auðvitað var tungumálið og það álag sem fylgir því að hafa atvinnu af því að spila handbolta í fullu starfi þung byrði. Menn vilja sjá árangur.

**En hver er ánægjulegasta breytingin við að fara í atvinnumennskuna?** Það er vitaskuld það að geta lifað vel af því að gera það sem manni finnst skemmtilegast, þ.e. að stunda sína íþrótt. Síðan er bara upplifunin mjög skemmtileg. Það var frábært í 2. deildinni en núna er maður að fara í allar þessar stóru hallir og spila. Hjá okkur rúmast um 4.000 manns og það er yfirleitt uppselt en hjá Kíel eru 10.000 manns á leikjum. Það er mögnuð upplifun að spila fyrir svona marga, mað-



ur fær einfaldlega gæsaþúð.

**En hver er handboltalegur munur á Wetzlar og Val? Er himinn og haf þarna á milli eða eru allir að fást við það sama?** Það er algjörlega himinn og haf þarna á milli. Heima er verið að vinna frábært starf, aðstaðan heima er frábær og í raun á heimsmælikvarða. En hér eru stórir og miklir skrokkar með mikinn leikskilning og einfaldlega allt miklu betra.

**Ef þú ættir að benda mér á eitthvað eitt sem er betra hjá Wetzlar heldur en hjá Val, hvað kemur fyrst upp í hugann?** Hér er t.a.m. alltaf sjúkrahjálfari á hverri æfingu og aðgengi að læknum er mjög gott í gegnum félagið. En félagið er í raun rekið sem fyrirtæki.

**En geturðu bent á einhver einföld atriði sem liðin heima á Íslandi ættu að taka upp af því sem þú hefur kynnst þarna úti?** Hér snýst allt mjög mikið um markaðssetningu. Við erum t.d. skikkaðir til að vera ávallt með eiginhandaráritunarkort með mynd af okkur og með nöfn um helstu styrktaraðila félagsins sem við dreifum meðal krakka. Ég er á því að t.d. 8 ára barn úr Hlíðaskóla sem fengi mynd af meistara Gunnari Harðarsyni og boð um að koma á leik á Hlíðarenda yrði mjög upprifið. Þar myndi barnið sjá manninn á myndinni spila og leikmaðurinn yrði svolítill hetja í huga barnsins. Svona lagað er ódýrt í framkvæmd og menn eru að gera þetta mjög vel hér. Það þarf að selja fólki það að það sé góð skemmtun að kíkja á leik.

**En þegar þú hugsar til baka hvað heldur þú að við séum að gera best m.v. þær aðstæður sem þú býrð við úti í Þýskalandi?** Aðstaðan á Hlíðarenda er þannig að það er fátítt að sjá sams konar aðstöðu hérna í Þýskalandi. Klefarnir, þreksalurinn og bara íþróttahöllin eru í efsta klassa. Síðan er þessi fjölskyldustemming og félagsskapurinn ber þess merki. En hér úti mæta menn og nánast stimpla sig í vinnuna enda fyrirtækisbragur á öllu starfinu. Síðan saknar maður þess heima að hafa alla þessa úrslitaleiki. Það eru úrslitaleikir í nánast í öllum mótum heima. En ég hef ekki spilað úrslitaleik af neinu tagi í tvö og hálf ár. Fyrir vikið verður maður af ástríðunni sem fylgir úrslitakeppnum.

**Í hvaða deild heldur þú að Valsliðið, eins og þú manst það, væri ef það spilaði í Þýskalandi?** Neðarlega í 2. deild eða jafnvel þeirri þriðju. Það er svo gríðarlegur munur á deildunum heima og hér úti.

**En ef Wetzlar væri að spila á Íslandi? Þá væri liðið að hirða alla titla.**

**Hvaða stöðu spilarðu með Wetzlar og hvernig skrifar maður það á þýsku?** Ég spila á miðjunni sem er skrifad *Rückraum Mitte, Mittelmann* eða *Spieldmacher*.

# Öflugt starf hjá nýstofnuðum Valkyrjum

## Tilgangur félagsins er að stuðla að betra og öflugara starfi hjá knattspyrnufélaginu Val með sérstakri áherslu á jafnréttisstefnu Vals, bæði hvað iðkendur og stjórnun félagsins varðar

Að þessu markmiði skal unnið m.a. með því að:

- Vera vettvangur fyrir konur til að eiga samskipti sín á milli um málefni félagsins.
- Vera sýnilegt afl í innra starfi Vals.
- Beita sér fyrir því að unnið sé í samræmi við jafnréttisstefnu Vals.
- Auka sýnileika kvenna og stuðla að fjölgun þeirra í stjórnun félagsins.
- Styrkja uppeldis- og forvarnarþátt íþróttanna meðal iðkenda innan félagsins.

### Mæður á hliðarlínunni lögðu á ráðin um stofnun Valkyrja

Hugmyndin að stofnun Valkyrja hefur eflaust blundað hjá mörgum konum í gegnum tíðina, en það voru sex vaskar konur sem hittust á vormánuðum og ákváðu að láta af því verða. Þetta voru allt mæður af hliðarlínunni ef svo má að orði komast. Þessar konur þekktust ekki mikið en áttu allar það sameiginlegt að börn þeirra stunda sína íþrótt af krafti hjá Val. Við hittumst í heimahúsi til að leggja á ráðin og skiptast á skoðunum um stofnun félags og það var ljóst strax í upphafi að mikill kraftur og orka var innan þessa hóps því átta dögum síðar þann 12. apríl 2012 var ákveðið að halda stofnfund í Friðrikskapelli. Mikil eftirvænting og óvissa ríkti á meðal okkar um það hversu margar konur myndu mæta og þegar að stundin nálgaðist og straumur kvenna lá að Friðrikskapelli er óhætt að segja að við vorum þá sannfærðar um að þennan félagsskap var það sem vantaði hjá Val. Við vorum búnar að tala um að við myndum verða mjög gláðar ef 30 konur myndu mæta og töldum það mikla bjartsýni. En raunin varð að straumurinn lá til okkar og þegar stofnfundurinn hófst voru um 70 konur af öllum aldri mættar. Þarna voru gamlar Valskempur, konur sem

höfðu spilað fyrir hönd félagsins í hinum ýmsu greinum í gegnum árin, mæður, stuðningskonur, iðkendur og leikmenn meistararflokka félagsins. Ekki má gleyma að nefna konuna sem hefur eflaust rutt leiðina fyrir margar afrekskonur í gegnum tíðina, fysta konan sem kjörin var íþróttamaður ársins 1964, Sigríður Sigurðardóttir var að sjálfsögðu mætt, og er hún heiðursfélagi og verndari Valkyrja.

### Fjölbreytt starfsemi Valkyrja

Okkur var strax ljóst að við yrðum að hafa starfsemina fjölbreytta með þetta breiðan hóp til að allar gætu fundið tilgang og verkefni til að starfa í Valkyrjum. Sumar þessara kvenna komu aðallega í þeim tilgangi að hafa vettvang til að hitta gamla liðsfélaga og vinkonur, og nefndu að Valskonur eru út um allt og það þyrfti að ná til þeirra og gefa þeim tilgang til að koma að Hlíðarenda. Aðrar voru mættar þar sem þær höfðu áhuga á að láta gott af sér leiða, taka meiri þátt í starfi félagsins, og gera þátt kvenna í stjórnun deilda félagsins sýnilegri. Svo var enn einn hópur kvenna sem eru tilförluga nýir Valsarar ef svo má segja, þær vildu koma og kynna fleirum og þannig koma að starfinu á einn eða annan hátt. Stjórn Valkyrja skipa: Bárá Jóhannsdóttir (formaður), Margrét Lilja Guðmundsdóttir (varaformaður), Hallfríður Brynjólfsdóttir (gjaldkeri), Svala Þormóðsdóttir (ritari), og þær Margrét Einarsdóttir, Helena Þórðardóttir, Lilja Björk Hauksdóttir, Sigurlaug Rúnarsdóttir og Bárá Brynjólfsdóttir meðstjórnendur.

Það má með sanni segja að það sé kraftur í þessum konum því á síðasta aðalfundi félagsins gáfu nokkrar þessara kvenna kost á sér í stjórnir, þær Hallfríður Brynjólfsdóttir, Bárá Jóhannsdóttir og

Kristbjörg Ingadóttir tóku sæti í stjórn knattspyrnudeildar. Í aðalstjórn sátu frá fyrra ári þær Hafrún Kristjánsdóttir og Arna Grímsdóttir og Margrét Lilja Guðmundsdóttir gaf einnig kost á sér í aðalstjórn. Og Blær Guðmundsdóttir tók sæti í stjórn handknattleiksdeildar. Það var því bara stjórn körfuknattleiksdeildar sem engin kona fór inn í þetta árið, en það má bæta úr því.

### Barnagæsla á heimaleikjum

Í sumar stóðu Valkyrjur fyrir barnagæslu á leikjum kvenna og karla í knattspyrnu. Þetta var gert í samvinnu við stúlkur í 4. flokki fótboltans undir dyggri stjórn Svölu Þormóðsdóttur. Hugmyndin fór hægt af stað en einhver börn mættu og áttu góðar stundir með stelpunum. Stelpurnar í 4. flokki stóðu sig með mikilli þryði og dunduðu sér með börnunum í leik og litun. Í vetur var ákveðið að bjóða upp á barnahorn án gæslu á leikjum mfl. karla og kvenna í handbolta, þar sem það auðveldar foreldrum sjálfum að fylgjast



Valkyrjur bjóða upp á barnagæslu á heimaleikjum Vals og það auðveldar foreldrum að fylgjast með leikjunum.



með börnum sínum á leikjum í Vodafonehöllinni. Einnig öfluðu Valkyrjur fjármagns og ákveðið var að bjóða á tvo fótboltaleiki í sumar hjá mfl. kvenna, þetta var að gert til að reyna að auka aðsókn á leiki stelpnanna og tókst með ágætum en betur má ef duga skal og getur vel verið að þetta verði reynt aftur.

Í samvinnu við stjórn handknattleiksdeildar hafa Valkyrjur séð um Lollastúku fyrir árskortshafa nú í vetur á leikjum kvenna og karla í handbolta. Við hellum upp á kaffi og sjáum til þess að meðlæti sé klárt og huggulega sett fram. Þetta hefur verið mjög skemmtilegt og ef einhverjar hafa áhuga á að koma að þessu endilega hafa samband við Valkyrjur á netfangið [valkyrjur@valur.is](mailto:valkyrjur@valur.is).

### Tekið til á Hlíðarenda

Valkyrjur stóðu einnig fyrir þrífdegi á Hlíðarenda, það var Helena Þórðardóttir sem kom með þessar snilldar hugmyndir en sönn valkyrja Margrét Bryngeirsdóttir starfsmaður Vals stýrði því verki með miklum krafti. Hópur valkyrja mætti ásamt nokkrum Fálkum og velunnurum



Valkyrjur skipulögðu þríf á stúkunni í Valsheimilinu og hygga á frekari hreingeringar að Hlíðarenda.

og þrifu aðra stúkuna norðanmegin í Vodafonehöllinni. Þetta var skemmtileg vinna og er planið að klára hinar stúkurnar þegar tækifæri gefst. Við hvetjum alla sem hafa áhuga á að eiga góða stund með skemmtilegu fólki og í leiðinni að taka á því við þríf að fylgjast með og mæta.

### Konukvöld Vals verður 23. febrúar 2013 daginn fyrir konudaginn

Ákveðið var að halda Valkyrjukvöld að hausti og kvennakvöld Vals að vori og þann 26. október var fyrsta Valkyrjukvöldið haldið í Lollastúku. Þar voru Valkyrjur mættar og áttu skemmtilega stund saman. Konukvöld Vals verður svo haldið þann 23. febrúar 2013, daginn fyrir konudaginn og vonumst við til að allar

konur sem tengjast Val taki þann dag frá og mæti, þetta verður flott skemmtun.

### Súpufundir hálfsmánaðarlega

Að lokum er vert að nefna að Valkyrjur hittast í Lollastúku annan miðvikudag í mánuði, við greiðum 500 kr. á hverjum fundi og borðum léttu súpu um leið og við spjöllum og skiptumst á skoðunum.

Að lokum viljum við hvetja allar áhugasamar konur að skrá sig í félagið árgjald er 3000 kr. og það er hægt að gera með því að senda upplýsingar á netfangið [valkyrjur@valur.is](mailto:valkyrjur@valur.is)

*Með Valskveðju, Bára Jóhannsdóttir  
formaður Valkyrja*

# Velkomnir Valsarar!

**PARTÝ BÚÐIN**  
ALLT FYRIR VEISLUNA

Faxafeni 11, Reykjavík, s. 534 0534,

Amaróhúsinu, Akureyri, s. 534 0535

[www.partybudin.is](http://www.partybudin.is) [partybudin@partybudin.is](mailto:partybudin@partybudin.is)



# Toppaðstaða á Hlíðarenda

**Hildur Antonsdóttir er 17 ára og leikur knattspyrnu með meistaraflokki**

**Nám:** Er í Verzlunarskóla Íslands.

**Kærasti:** Nei enginn svoleiðis.

**Af hverju Valur:** Mamma mín er algjör Valsari og svo var stóra systir mín, Heiða að æfa fótbolta með Val svo ég hermdi eftir henni.

**Hvernig skýrir þú hvað margar efnilegar fótboltastelpur koma upp úr yngri flokkum Vals:** Góðir þjálfarar með góðar æfingar og sem halda vel utan um hópinn.

**Frægur Valsari í fjölskyldunni:** Mamma mín, Ragnheiður Víkingsdóttir.

**Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum:** Þau mæta á alla leiki sem þau geta þ.e.a.s þegar þau eru ekki að horfa á hinar systur mínar. Svo eru þau dugleg að benda mér á það sem ég get gert betur eða eitthvað sem ég gerði vel, þannig þau hjálpa mér að bæta mig.

**Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni:** Það eru allir íþróttamenn í

fjölskyldunni minni svo ég ætla bara að segja ég.

**Erfiðustu mótherjarnir:** Breiðablik.

**Eftirminnilegasti þjálfarinn:** Bjössli og Sossa.

**Fyndnasta atvik:** Við vorum nokkrar Valsstelpur að fara til Færeyja að keppa æfingaleik með U17. Þegar allir hittust hjá KSÍ kemur Ingunn þangað með hausinn hangandi niðri, þá hefði hún farið í sturtu og verið að teygja sig eftir shampoo-inu og festi sig í hálsinum. Þótt þetta væri ekki fyndið þarna var þetta mjög fyndið eftir á því hún var eins og einhver krypplingur alla ferðina. Hún náði þó að spila seinni hálfleik í seinni leiknum.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val:** Raket getur verið algjör steik.

**Hvernig líst þér á yngri flokkana í fót-**

**bolta hjá Val:** Mér líst bara mjög vel á þá.

**Við hvaða aðstæður líður þér best:** Þegar ég er nýbúin á æfingu um vetur, fer í sturtu og svo í rúmið mitt undir sæng. Gæti ekki verið betra.

**Skemmtilegustu gallarnir:** Er frekar þrjósk. Það er alveg gaman fyrir mig en veit ekki með fólkið í kringum mig.

**Landsliðsdraumar þínir:** Stefni á það að komast í A-landsliðið.

**Besta hljómsveit:** Get alltaf hlustað á Sálina hans Jóns míns.

**Besta bíómynd:** Batman myndirnar eru góðar og Inception.

**Uppáhaldsvefsíðan:** Facebook.

**Uppáhalds erlenda fótboltafélagið:** Barcelona.

**Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda:** Toppaðstaða, væri samt fínt að hafa upphitaðan gervigrasvöll.

## Verið velkomin í glæsilega Valsbúð okkar að Hlíðarenda



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

**Búðin er opin milli kl. 16 og 18** á virkum dögum auk þess sem hún er opin á leikdögum.

**Nánari upplýsingar á [valur.is](http://valur.is)**



DEVOLD

# DEVOLD FYRIR ÚTIÆFINGAR



## KLÆDDU ÞIG VEL!

- Á æfingum í kulda kólnar líkaminn oft þegar þú svitnar. Devold er úr norskri merínó-ull sem vinnur á náttúrulegan hátt með hita- og kælikerfi líkamans.
- Fötin anda vel, flytja raka frá líkamanum og halda honum hlýjum og þurrum.



**Leitaðu ráða hjá okkur.** Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK • Fiskilóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.-föstud. 10-18 • laugard. 10-16  
AKUREYRI • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630 • mánud.-föstud. 8-18 • laugard. 10-16 • [ellingsen.is](http://ellingsen.is)



**Ellingsen**

- FULLT HÚS ÆVINTÝRA





*Meistaraflokkur karla í knattspyrnu 2012. Efsti röð frá vinstri: Friðrik Ellert Jónsson sjúkrahjálfari, Freyr Alexandersson aðstoðarþjálfari, Kristján Guðmundsson þjálfari, Andri Sigurðsson, Halldór Geir Heiðarsson, Breki Bjarnason, Gunnar Patrik Sigurðsson, Tómas Aron Tómasson, Haukur Hilmarrsson, Sævar Geir Gunnleifsson liðsstjóri og Halldór Eypórsson liðsstjóri. Miðröð frá vinstri: Sigurður Gunnarsson varaformaður knd., Rajko Stanisic markmannshjálfari, Halldór Kristinn Halldórsson, Joe Tillen, Matthías Guðmundsson, Hafsteinn Briem, Eyjólfur Tómasson, Nikulás S. Magnússon, Sindri Jensson, Ásgeir Ingólfsson, Rúnar Már S. Sigurjónsson, Þórir Guðjónsson og Kolbeinn Kárason. Neðsta röð frá vinstri: Matarr Jobe, Atli Heimisson, Andri Fannar Stefánsson, Úlfar Hrafn Pálsson, Atli Sveinn Þórarinnsson, Guðjón Pétur Lýðsson, Jónas Næs, Kristinn Freyr Sigurðsson og Haukur Páll Sigurðsson. Ljós. Eiríkur Jónsson.*

# Erfitt ár fjárhagslega, niðurskurður og misgóður árangur. Áhorfendamet var slegið og 100% einkunn hjá KSÍ

## Skýrsla afreksstjórnar í knattspyrnu árið 2012

Ný stjórn var skipuð í mars 2012 og hafði þar af leiðandi ekki tók á því að hafa mikil áhrif á leikmannahóp meistaraflokka félagsins í knattspyrnu. Áherslan var því lögð á fjáröflun og umgjörð heimaleikja. Umgjörð heimaleikja fékk 100% einkunn hjá KSÍ. Áhorfendamet var slegið á Hlíðarenda á leik Vals og KR og aldrei hafa fleiri áhorfendur komið á Vodafonevöllinn en í sumar. Erfitt umhverfi í rekstri fyrirtækja gerði það að verkum að fjáröflun var undir væntingum.

### Afreksstjórn Vals starfsárið 2012 skipuðu:

E. Börkur Edvardsson, formaður  
Sigurður Gunnarsson, varaformaður  
Jón Höskuldsson, formaður heimaleikja-  
ráðs  
Sigurður Pálsson, formaður fjárhags- og  
markaðsráðs  
Bragi G. Bragason, fjárhags- og  
markaðsráð  
Páll Guðmundsson, meistaraflokksráð  
karla  
Þorsteinn Guðbjörnsson, heimaleikjaráð  
Benóný Valur Jakobsson, meistaraflokk-  
ráð kvenna

Bára Jóhannsdóttir, meistaraflokksráð  
kvenna

Kristbjörg Ingadóttir, meistaraflokksráð  
kvenna

Hallfríður Brynjólfssdóttir, meistaraflokk-  
ráð kvenna

### Afreksstefna stjórnar:

Valur hefur það að markmiði að eiga ávallt knattspyrnufólk í fremstu röð. Félagið býður upp á aðstöðu sem ýtir undir áhuga ungmenna til að skara fram úr og viðhalda fjölmennum hópi knattspyrnufólks. Með afreksstefnunni skapar Valur





**Meistaraflokkur kvenna í knattspyrnu 2012.** Efri röð frá vinstri: Pála Marie Einarsdóttir, Ingunn Haraldsdóttir, Katla Rún Arnórsdóttir, Thelma Prastardóttir, Dóra María Lárusdóttir, Laufey Björnsdóttir, Mist Edvarðsdóttir, Berglind Rós Ágústsdóttir, Raket Logadóttir, Thelma Ólafsdóttir, og bandaríski markmaðurinn Brett Maron. Neðri röð frá vinstri: Svana Rún Hermannsdóttir, María Soffía Júlíusdóttir, Þórhildur Einarsdóttir, Erla Steina Sverrisdóttir, Hildur Antonsdóttir, Svava Rós Guðmundadóttir, Elín Metta Jensen, Katrín Gylfadóttir og Þórdís María Aikman.

grundvöll fyrir ungt og efnilegt knattspyrnufólk til að ná hámarksárangri og leggja rækt við sál og líkama. Valsmenn eru hvattir til að koma sem oftast að Hlíðarenda og taka þátt í fjölbreyttu starfi þar sem innviðir eru sterkir og vinnubrögð markviss. Þjónustulund er ætíð höfð að leiðarljósi og starfið byggir á skilvirku upplýsingastreymi og jákvæðum viðhorfum.

### Afreksstefna meistaraflokka

- meistaraflokkar Vals eru ávallt í einu af þremur efstu sætunum á Íslandsmótum
- meistaraflokkarnir vinna sér keppnisrétt í Evrópukeppni að lágmarki annað hvert ár
- á hverju ári eru einn til tveir leikmenn seldir til erlendra liða

### Framtíðarfólk Vals

Metnaðarfullur og faglegur vettvangur er fyrir framtíðar afreksfólk Vals í 2. aldursflokki. Alhliða þjálfun sem grundvallast m.a. á því; að greina styrkleika og veikleika leikmanna, einstaklingsþjálfun, fyrirlestrum sérfræðinga, og markmiðasetningu. Með afreksstefnunni skapar Valur grundvöll fyrir ungt og efnilegt

íþróttafólk sem ætla að ná einstökum árangri í íþrótt sinni.

### Meistaraflokkur karla

#### Ljósi punkturinn var frammistaða Rúnars Más S Sigurjónssonar, innkoma Indriða Áka Þorlákssonar og Kolbeins Kárasonar

Erfitt sumar hjá meistaraflokki karla þar sem árangur var undir væntingum. Þjálfarateymið var óbreytt frá fyrra ári, þeir Kristján Guðmundsson og Freyr Alexandersson og um markmannsþjálfun sá Rajko Stanisic. Friðrik Ellert Jónsson var sem fyrr sjúkrapjálfi, Björn Zoega læknir liðsins og liðsstjórar þeir Halldór Eyþórsson og Sævar Geir Gunnleifsson.

Töluverðar breytingar urðu á leikmannahópnum frá fyrra ári, frá Val fóru, Haraldur Björnsson til Noregs, Stefán Jóhann Eggertsson til Leiknis, Guðmundur Steinn Hafsteinsson til Víkings Ólafsvík, Arnar Sveinn Geirsson til Víkings Ólafsvík, Jón Vilhelm Ákason til ÍA, Einar Marteinnsson til Njarðvíkur, Fitim Morina til ÍR, Pól Jóhannus Justinussen til Danmerkur, Christian R. Mouritsen til Færeyja, Sigurbjörn Örn Hreiðarsson til Hauka, Ingólfur Sigurðsson til Danmerkur. Til Vals komu þeir, Ásgeir Þór Ingólfsson, Hilmar Rafn Emilsson og Úlfar Pálsson frá Haukum að láni, Kristinn

Freyr Sigurðsson frá Fjölni, Hafsteinn Briem frá HK, Ólafur Þór Gunnarsson frá Bandaríkjunum og Josep Edward Tilen frá Selfoss.

Keppnistímabilið hófst með Reykjavíkurmótinu og hafnaði liðið í 3. sæti í sínum riðli með fjögur stig. Fyrsti leikur liðsins var á móti Prótti og þótti afar bragðdaufur og endaði 0-0. Næsti leikur var á móti barráttuglöðu Fylkisliði sem tapaðist 2-3 en okkar menn stigu upp og gjörsigrudu lið Fjölnis 5-0 þar sem Indriði Áki Þorláksson skoraði sitt fyrsta mark fyrir meistaraflokk Vals.

Árangur í Lengjubikarnum var mun



Börkur Edvardsson formaður knattspyrnudeildar og Barry Smith fyrrverandi leikmaður Vals.





Kolbeinn Kárason

betri, Valur sigraði í sínum riðli, hlaut 19 stig, tapaði ekki leik en gerði eitt jafntefli. Markatalan var afar glæsileg 24-4 og í framhaldi voru væntingar til sumarsins um góðan árangur. Í átta liða úrslitum tapaði liði fyrir Stjörnunni 2-1 og féll þar með úr leik.

Fyrsti leikur í Pepsideildinni var á móti sterku liði Fram og vannst sá leikur 0-1 þar sem Ásgeir Þór Ingólfsson skoraði sitt fyrsta mark fyrir Val í sínum fyrsta leik á Íslandsmótinu. Með sjálfstrausti og bjartsýni að vopni mæti liði því næst Selfoss og vannst sá leikur 3-1 þar sem þeir Hörður Sveinsson, Matthías Guðmundsson og Rúnar Már S. Sigurjónsson sáu um mörkin. Í Kópavoginn var haldið þar sem tap varð staðreynd 0-1. KR kom svo í heimsókn og sigraði 0-1, Fylkir bætti um betur og sigraði 3-1 og ljóst að sumaríð yrði erfitt og langt. Eitthvað hressust menn og tóku Keflvíkinga í kennslustund 4-0 og héldu þá margir að okkar menn væru komnir á sigurbraut og bjart yrði

framundan en Stjarnan skaut okkur aftur niður á jörðina með sigri 3-2 og svona hélt mótið áfram þar sem skiptist á sigri og tapi.

Sumarið einkenndist af óstöðugleika þar sem liðið vann og tapaði til skiptis og gerði einungis eitt jafntefli í 22 leikjum. Þrátt fyrir það var verulegur möguleiki á að ná Evrópusæti þegar þrjár umferðir voru eftir. Valur endaði síðan í áttunda sæti með markatöluna 34-3 og verður það að teljast vonbrigði.

Í Borgunarbikarnum sá svo lið Þróttar um að slá okkur úr keppni með sanngjörnum sigri 2-1 þar sem lið Vals lék mjög illa og andleysi leikmanna var allsráðandi.

Kristján Guðmundsson, Freyr Alexandersson og Friðrik Ellert Jónsson hafa allir látið af störfum fyrir félagið og óskum við þeim velfarnaðar í þeim verkefnum sem þeir kunna að taka sér fyrir hendur.



Rúnar Már S. Sigurjónsson



Indriði Áki Þorláksson





Nýr þjálfari m.fl. karla, Magnús Gylfason.

### Nýtt þjálfarateymi hefur nú þegar hafið störf

Magnús Gylfason aðalþjálfari, Dragan Kazic aðstoðarþjálfari og Valgeir Viðarsson verður sjúkráþjálfari. Magnús Gylfason var nálægt því að gera ÍBV að Íslandsmeisturum árið 2004 en ÍBV endaði í 2. sæti það árið og 2012 en þá endaði ÍBV í 3. sæti. Dragan Kazic verður aðstoðarþjálfari ásamt því að sinna sérþjálfun. Hann hefur starfað við þjálfun síðan 1989, lengst af í heimalandi sínu Serbíu en hefur þjálfað hér á landi fyrst í Grindavík, Ísafirði og síðast í Vestmannaeyjum.

### Valur – 2. flokkur karla

#### Æfingahópurinn

Í 2. flokki karla voru strákar fæddir árin 1995, 1994 og 1993. Flestir iðkendur flokksins voru á yngsta árinu eða 12 strákar. Um 15 strákar voru á tveimur eldri árunum. Yfir veturinn létu þó yfir 50 drengir sjá sig á æfingum í 2. flokki karla, en eins og stundum vill verða þá kjósa sumir þeirra að staldra stutt við.

Æfingasókn var mjög góð hjá þeim tæplega 30 strákum sem lögðu stund á fótboltann af alvöru og ástundun þeirra því til fyrirmyndar. Yfir veturinn var æft 5 sinnum í viku og yfir sumarið 5 sinnum. Á undirbúningstímabilinu var lagt upp með að hafa æfingarnar fjölbreyttar og komum við því víða við. Mættu strákarnir í Futsal 1 sinni í viku og gerðu styrktaræfingar. Æft var 5 sinnum í viku

á gervigrasi og lyftingar 1 sinnum í viku. Vetraræfingaprógramminu lauk með æfingiferð 2. flokks karla, þar sem Vík í Mýrdal var heimsótt og æft tvisvar sinnum á dag við góðar aðstæður á grasi. Í þeirri ferð setti flokkurinn sér markmið fyrir sumarið ásamt því að velja sér gildi sem við tókum með okkur inn í alla leiki sumarsins þau voru *Trúi, Vinnusemi, Ábyrgð og Liðsheild.*



Freyr Alexandersson og Gunnar Borgþórsson þjálfarar í knattspyrnu létu báðir af störfum fyrir félagið á árinu. Af því tilefni kom Freyr eftirfarandi skilaboðum til Valsmanna:

„Ég vil nýta tækifærið og þakka öllu því góða fólki sem ég hef unnið með síðastliðin sex ár. Það hafa verið forréttindi að kynna, vinna með og læra af því góða fólki sem ég hef verið í kringum á tíma mínum hjá Val. Ég vil þakka fyrir þau tækifæri sem Knattspyrnufélagið Valur hefur gefið mér á þessum tíma, mér var treyst fyrir stórum og krefjandi verkefnum sem ég trúi að ég hafi leyst með sóma. Leikmönnum vil ég þakka fyrir skemmtilega tíma og óska ég þeim öllum vel farnaðar og gæfuríkrar framtíðar. Ég get ekki sagt skilið við félagið án þess að þakka mínu nánasta starfsfólki fyrir samstarfið, það hefur gefið mér einstaklega mikið að starfa með Betu, Óskari Bjarna, Kristjáni, Gunna, Orra og Þórði Jensyni. Miklir fagmenn sem skilja mikið eftir sig hjá mér.“





*Flottir Valsstrákar í 2. flokki B að loknum 2-0 sigri á Fjölni í Grafarvoginum. Flokkurinn stóð sig vel í mótum sumarsins. Efri röð frá vinstri: Einar Ólafsson, þjálfari, Óskar Magnússon, Valdimar Fransson, Tadas Koncius, Kristján Már Ólafs, Nikurlás Snær Magnússon, Marteinn Helgi Elíasson, Gunnar Malmquist Þórsson, Ragnar Þór Gunnarsson, og Sindri Scheving. Fremri röð frá vinstri: Jón Hilmar Karlsson, Fjölnir Daði Georgsson, Dagur Sindrason, Jóhann Helgi Gunnarsson, Bjarki Sigurdsson, Óðinn Þór Óðinsson og Þórhallur Valur Benónýsson. Mynd Þorsteinn Ólafs.*

### Mót og leikir

2. flokkur karla tók þátt í mörgum verkefnum á árinu. Við tókum þátt í öllum mótum á vegum KSÍ spilaðir voru 59 leikir og 18 æfingaleikir í öllum knattspyrnuhöllum á suðvesturhorni landsins. Um sumarið var ákveðið að vera með tvö lið í Íslandsmóti KSÍ A-lið og B-lið svo allir fengu tækifæri til að spila fótbolta, þar sem æfingahópurinn var fjölmennur.

15 sigrar, 8 jafntefli og 11 töp var niðurstaðan úr 34 leikjum Íslandsmóts 2012 A og B-liða.

Valur var með A-liðið í B-riðli Íslandsmótsins og náði liðið að tryggja sér 5. sæti þar eftir erfiðleika framan af sumri eftir mörg jafntefli í fyrri umferðinni og má það þakka góðri liðsheild og metnaðarfullum strákum. Misstu drengirnir aldrei móðinn þrátt fyrir mótlati á köflum í sumar.

B-liðið endaði í 3. sæti og stóð sig frábærlega voru hársbreidd frá því að ná efsta sætinu. Markmiðið með B-liðinu er fyrst og fremst að skapa öllum okkar leikmönnum verkefni yfir sumartímann og spiluðu nokkrir strákar úr 3. flokki með okkur í þessum leikjum. Sjö strákar á 2. flokks aldri æfðu og spiluðu með meistaraflokki karla á árinu.

Á árinu tóku nokkrir strákar flokksins þátt í landsliðsverkefnum og voru þeir félaginu til mikils sóma.

Ánægjulegt en jafnframt krefjandi ár má þakka mjög öflugum starfi í 2. flokki og metnaðarfullum strákum með skýr markmið að leiðarljósi um að verða leikmenn framtíðarinnar í meistaraflokki

Vals. Ljóst er að Einar Ólafsson þjálfari flokksins hefur lyft grettistaki og spennandi verður að fylgjast með flokknum á komandi sumri.

### Lokahóf meistara- og 2. fl. karla í knattspyrnu

Rúnar Már S Sigurjónsson var valinn leikmaður ársins hjá mfl. Rúnar Már lék alla leiki Valsmanna í deild og bikar í ár. Samtals lék hann 2258 mínútur, skoraði 8 mörk og lagði upp önnur 11 mörk fyrir samherja sína.

Kolbeinn Kárason var valinn efnilegasti leikmaður mfl. karla. Kolbeinn vann sér sæti í byrjunarliðinu í ár og lék samtals 1481 mínútu í deild og bikar. Kolbeinn skoraði 8 mörk og lagði upp önnur 3 mörk fyrir samherja sína.

Rúnar Már var valinn leikmaður leikmannanna sem völdu jafnframt Indriða Áka Þorláksson sem efnilegasta leikmann mfl. Indriði tók þátt í 7 leikjum í deildinni, skoraði 4 mörk og lagði upp 2 mörk fyrir samherja sína.

Andri Sigurdsson var valinn leikmaður ársins hjá 2.fl. karla. Andri spilaði alla 19 leiki 2. flokks í Íslandsmóti og bikar. Andri spilaði sem bakvörður flesta sína leiki og einnig sem miðjumaður.

Breki Bjarnason var kosinn leikmaður leikmannanna hjá 2.fl. karla. Breki spilaði alla 19 leiki 2. flokks í Íslandsmóti og bikar. Breki spilaði sem miðvörður.

Jón Torfi Jónsson var valinn sá leikmaður sem tók mestum framförum á keppnistímabilinu hjá 2. fl. karla og spil-

aði Jón Torfi 16 leiki í sumar. Jón Torfi spilaði sem miðjumaður.

### Meistaraflokkur kvenna

#### Elín Metta Jensen lék með öllum fjórum landsliðunum á árinu og hlaut gullskóinn

Meistaraflokkur kvenna hampaði Reykjavíkarmeistaratitli með fullt hús stiga og höfnuðu í 4. sæti á Íslandsmótinu. Þjálfarateymið var óbreytt frá fyrra ári, þeir Gunnar Borgþórsson og Þórður Jensson og um markmannspjálfun sá Ólafur Pétursson. Ragnheiður Jónsdóttir liðsstjóri var á sínum stað og nýr sjúkraþjálfari, Valgeir Viðarsson, tók til starfa og lækni liðsins var sem fyrr Björn Zoega.

Töluverðar breytingar urðu á leikmannahópnum frá fyrra ári og tefldi Valur fram ungu liði þetta sumarið. Leikmenn 19 ára og yngri voru um 65% hlutfall af meistaraflokkshópnum. Leikreyndir leikmenn fóru frá félaginu og ungar og efnilegar stelpur komu inn. Frá Val fóru Embla Grétarsdóttir sem lagði skóna á hilluna, Hallbera Gísladóttir, Kristín Ýr Bjarnadóttir og Hólmfríður Magnúsdóttir fóru í atvinnumennsku erlendis, Björk Gunnarsdóttir í Breiðablik, Laufey Ólafsdóttir og Málfríður Erna Sigurðardóttir í barneignarfrí. Þeir erlendir leikmenn sem léku með Val árið 2011 hurfu einnig af braut, þær Caitlin Miskel og Meagen McCray.

Til félagsins komu þær Brett Maron markvörður, Dóra María Lárusdóttir kom



*Elín Metta Jensen með gullskóinn, viðurkenningu sem markahæsti leikmaður Pepsi-deildar kvenna 2012 með 18 mörk skoruð.*





Höskuldur Sveinsson og Jón Höskulds-son, ötulir sjálfboðaliðar á heimaleikjum Vals.

til baka eftir skemmtilega reynslu í Brasilíu, Telma Hjaltalín Þrastardóttir gekk til liðs við Val frá Noregi og Laufey Björnsdóttir kom frá Fylki. Ennfremur bættust í hópinn yngri uppaldir Valsarar, þær Svana Rún Hermannsdóttir, Berglind Rós Ágústsdóttir, Ingunn Haraldsdóttir, María Soffía Júlíusdóttir, Hugrún Arna Jónsdóttir og Katla Rún Arnórsdóttir. Um mitt sumar fékk Valur Jóhannu Rasmussen frá Kristianstad að láni í einn mánuð og var hennar koma klárlega góð fyrir ungt lið Vals. Í byrjun ágúst fóru þær Dagný Brynjarsdóttir og Thelma Björk Einarsdóttir til Bandaríkjanna í áframhaldandi háskólanám. Í lok júní tilkynnti Pála Marie Einarsdóttir að hún ætti von á barni, hún fylgdi þó hópnum áfram út tímabilið sem var mikill styrkur og hvetjandi fyrir liðið.

#### Árangur kvennaliðsins

Eins og áður sagði lönduðu þær Reykjavíkarmeistaratitli í febrúar. Þær komust svo í úrslit Lengjubikarsins en í riðlunum voru Valur, Stjarnan, Breiðablik og Fylkir jöfn að stigum. Valur sigraði svo Íslandsmeistara Stjörnunnar 2-0 í undanúrslitum og var meðalaldur leikmanna Vals í þeim leik rúmlega 19 ár. Í umfjöllun um leikinn á fótbolti.net var talað um „kjúklingarnir“ í Val hefðu lagt Íslandsmeistarana. Valur tapaði svo naumlega 3-2 fyrir

ir Breiðablik í úrslitaleik og annað sætið í Lengjubikarnum staðreynd.

Valur og Stjarnan áttust svo aftur við í Meistarakeppni KSÍ þar sem Stjarnan fór með sigur af hólm 3-1. Valur komst einnig í úrslit í Borgunarbikarnum eftir sigur á Hetti, FH og KR og aftur mættu okkar stelpur Stjörnunni. Eftir tíðindalítinn leik innsiglaði Stjarnan sigurinn með marki á 82 min. og urðu lokatölur 0-1.

Íslandsmótið fór miður vel af stað hjá Valsstelpum þann 13. maí þar sem Valur tapaði gegn ÍBV í Vestmanneyjum. Vindurinn tók öll völd á vellinum þennan dag og komust stelpurnar og fylgdarlið ekki heim fyrr en daginn eftir vegna veðurs. Þar eftir var heimaleikur gegn Selfoss sem vannst 4-1 og fyrstu stig okkar stelpna komin í hús. Næst fóru þær norður og sóttu 1 stig gegn Þór/KA í hörkuspennandi leik sem fór 1-1. Í 4. umferð áttust við á Vodafonevellinum Valur-Stjarnan og lutu okkar stelpur lægra haldi í þetta sinn 1-2. Þetta var fyrsti tapleikur Vals í deildinni á Vodafonevellinum síðan árið 2009. Eftir fylgdu þrjár sigrar á



Dóra María Lárusdóttir

móti KR, Fylki og FH. Eitthvað fór úrskeiðis hjá stelpunum þegar þær töpuðu fyrir Breiðabliki á útivelli og heima fyrir Aftureldingu 0-1 í síðustu leikjum fyrri hluta deildarinnar og voru Valsstelpur þá í 5. sæti Pepsi-deildarinnar. Seinni hlutinn byrjaði með krafti þar sem stelpurnar náðu vænum sigrum gegn liðum ÍBV og Selfoss. Viðureign Vals-Þórs/KA að Hlíðarenda var hörkuviðureign þar sem Valur var í stöðunni 2-0 þar til á 78. mínútu og misstu leikinn í 2-2 sem var vægast sagt svekkjandi. En þær risu upp og lönduðu góðum sigri á Stjörnunni á útivelli 2-3 í hörkuleik þar sem sigurmarkið kom í uppbótartíma. Í kjölfarið unnu þær einn-



ig sigra á liðum KR og FH. Í 15. umferð kom Fylkir í heimsókn og uppskar jafntefli gegn okkar stelpum. Fyrsti tapleikur seinni hluta tímabilsins var á móti Breiðablik 0-4 í 17. umferð. Síðasti leikur Vals á tímabilinu var gegn Aftureldingu á Varmárvelli. Okkur stelpur mættu hálfsofandi í leikinn og var staðan í hálfleik 3 Aftureldingu í vil. Hálfleiksraðan hefur hrifið þar sem leikurinn endaði 4 og máttu Valsstelpur sætta sig við 4. sætið þetta sumarið.

Á árinu hafa margar Valsstelpur spilað með landsliðum Íslands. Fimm þeirra hafa spilað A-landsliðsleiki, fimm með U-13, níu stelpur spilað með U-19 og sex með U-17. Algerlega frábær árangur hjá okkar fótboltastelpum. Til gamans má geta afrekaði ein Valsstelpa, Elín Metta Jensen, að spila með öllum fjórum landsliðunum á árinu og einnig spiluðu fimm þeirra bæði með U-19 og U-17. Elín Metta Jensen hlaut einnig gullskóinn með 18 skorðu með í Pepsideild kvenna.

Gunnar Borgþórsson, Þórður Jenson og Ólafur Pétursson létu af störfum hjá félaginu í haust og tók Gunnar við þjálfun meistaraflokks kvenna á Selfossi og Þórður við 2. flokki kvenna hjá FH. Við viljum þakka þeim góð störf í þágu félagsins og óskum þeim alls hins besta á nýjum vettvangi.

### Nýtt þjálfarateymi

Nýr þjálfari var ráðinn til starfa sem meistaraflokksþjálfari í kjölfarið, reynsluboltinn Helena Ólafsdóttir og henni til aðstoðar var ráðinn annar reynslubolti, Þorleifur Óskarsson, markmannsþjálfun verður Rajko Stanic með.

Að lokum vill stjórn knattspyrnudeildar og meistaraflokksráð kvenna þakka öllum þeim sem að starfinu komu í sumar sem var ómetanlegur stuðningur við stelpurnar og félagið.



Nýr þjálfarateymi m.fl. kvenna, Helena Ólafsdóttir og Þorleifur Óskarsson.

### Valur – 2. flokkur kvenna

Í upphafi tímabilsins tóku stelpurnar í 2. flokki þátt í Faxaflóamótinu og enduðu þar í 5. sæti en 8 lið tóku þátt í mótinu. Eins og glöggir lesendur Valsblaðsins taka eftir voru meirihluti stelpna á 2. flokks aldri með meistaraflokki þetta tímabil. Af þeim sökum var oft á tíðum ekki auðvelt að manna æfingar og leiki flokksins og á tímabili voru stúlkur allt niður í 4. flokk fengnar til að verma bekkinn hjá þeim. Margar efnilegar yngri fótboltastelpur tóku þátt í starfi flokksins og ljóst að framtíðin er björt á meðal ungra fótboltastelpna í Val. Miðað við aðstæður verður niðurstaða tímabilsins að teljast ágætis árangur hjá stelpunum og þjálfara þeirra, Rakel Logadóttir en 2. flokkur kvenna uppskar 4. sætið á Íslandsmótinu. Fyrsti leikurinn var úti gegn Keflavík sem tapaðist 0-2. Heimaleikur gegn Breiðablik var næstur og endaði með jafntefli 2-2. Næstu fimm leikir enduðu með sigri Valsstelpna, þar á meðal sigur á KR 5. Ekki gekk sem skyldi í síðustu 5 leikjum tímabilsins þar sem einungis 2 stig komu í hús í fimm leikjum. Í bikarkeppninni sigruðu þær ÍBV, gerðu jafntefli við KR og komust í undanúrslit gegn liði Breiðabliks. Það var hörkuleikur þar sem staðan í hálfleik var 0-0 en lokatölur 3-1 fyrir Breiðablik. Rakel Logadóttir lét af störfum sem þjálfari 2. flokks í haust og tók við þjálfun 3. og 8. flokks kvenna. Nýr þjálfari er því mættur til leiks í 2. flokki, Þorleifur Óskarsson en eins og áður kom fram verður hann einnig aðstoðarþjálfari meistaraflokks.

### Lokahóf annars og meistaraflokks kvenna

**Efnilegust í öðrum flokki kosið af leikmönnum:** María Soffía Júlíusdóttir.

**Best í öðrum flokki kosið af leikmönnum:** Ingunn Haraldsdóttir.

**Efnilegust í meistaraflokki kvenna kosið af leikmönnum:** Berglind Rós Ágústsdóttir.

**Best í meistaraflokki kvenna kosið af leikmönnum og þjálfurum:** Dóra María Lárusdóttir.

### Öflugt heimaleikjaráð

**Allt til fyrirmyndar á Vodafonevellingum í sumar**

Öflugt starf var unnið í kringum heimaleiki liðanna í sumar og umgjörðin var glæsileg og félaginu til sóma. Jón Höskuldsson stýrði því starfi með styrkri

hendi ásamt Skúla Edvardssyni og Þorsteini Guðbjörnssyni. Þeir ásamt fjölda annarra sjálfbodaðliða, iðkenda úr yngri flokkum, foreldrum og starfsfólki Vals eru færðar bestu þakkir fyrir sitt óeiginljarna starf.

### Uppskeruhátíð yngri flokka knattspyrnudeildar 2012

#### 7. flokkur kvenna

7. flokkur kvenna er skipaður rúmlega 30 efnilegum fótboltastúlkum. Stúlkurnar komu ekki einungis úr nærliggjandi hverfum heldur einnig úr Breiðholti, Grafarvogi og Árbæ. Flokkurinn hefur vaxið síðustu ár og vonum við að sú þróun haldi áfram. Markmið flokksins voru skýr frá upphafi, að gefa hverri og einni tækifæri til að iðka knattspyrnu á sínum forsendum. Lögð var áhersla á skemmtun, leikgleði og vellíðan iðkenda. Æfðu stelpurnar þrisvar í viku ásamt því að spila á fjölmörgum mótum. Mótin gengu ávallt vel og voru þær sér og sínu félagi til mikils sóma. Þó nokkrir bikarar komu í hús en það sem mestu máli skipti var hversu skemmtileg þeim þóttu mótin. Þjálfarar og foreldraráð sáu um að stelpurnar hittust utan fótboltaæfinga og var meðal annars farið í bíó, pizzuveisla haldin, piparkökur skreyttar og síðast en ekki síst haldnar tvær búningaæfingar.

Þjálfarar 7. flokks kvenna: Steinunn Sara, Lísbet og Erla Steina.

#### 7. flokkur karla

Strákarnir í 7. fl. hófu æfingar haustið 2011, þar komu saman margir snillingar og flestir að stíga sín fyrstu spor. Um áramótin urðu þjálfarabreytingar hjá flokknum. Freyr Alexandersson tók við flokknum og með honum hafa verið þeir Atli Heimisson, Sturla Magnússon og Valur Benonýson. Strákarnir hafa æft vel og tekið gríðarlegum framförum, æft hefur verið þrisvar sinnum í viku og hefur stór kjarni haldist við æfingar nánast allt árið. Fjöldinn hefur verið svolítið rokkandi eins og gengur og gerist í þessum aldursflokki þar sem margir nýir iðkendur koma og prufa, flestir halda áfram og eru orðnir flottir fótboltastrákar.

7. fl. tók þátt í þremur mótum. Íslandsbankamóti Vals í vor, Norðurálmótinu í sumar og Bónusmóti Fylkis í haust. Liðið hefur staðið sig vel á öllum mótum og hápunktur drengjanna var Norðurálmótíð þar sem Valur fór með fjögur lið og frábæran hóp foreldra. Árangurinn var





stórglæsilegur og þrjár bikarar komu með okkur heim ofan af Akranesi. Andinn í hópnum var frábær, gleðin mikil og samheldnin og samstaðan til fyrirmyndar. Frammistaða foreldra sem margir hverjir voru að stíga sín fyrstu spor sem fótboltaforeldrar var mikið gleðiefni og er það mikið gæfuspor fyrir strákana.

#### 6. flokkur kvenna

Þetta árið var 6. flokkur kvenna fámennur en góðmennur. Það var stór kjarni innan flokksins sem mætti vel á æfingar og stundaði fótboltann vel allt árið. Stelpurnar létu það ekki á sig fá að æfa tvisvar sinnum í viku úti á gervigrasi í allra handa veðrum. Stelpurnar fóru á nokkur mót þetta árið, t.d. Goðamótið á Akureyri í mars, Hnátumótið í júní, Símamótið í Kópavogi í júlí og Þæjumótið á Siglufirði í ágúst. Auk þess kepptu stelpurnar á mörgum minni mótum og æfingaleikjum. Þess má geta að A-lið flokksins gerði sér lítið fyrir og vann tvöfalt á Siglufirði. Þar unnu þær bæði deildar- og bikarkeppnina og komu heim með tvo bikara á Hlíðarenda. Umfram allt þá var tímabilið hjá stelpunum gríðarlega skemmtilegt. Þar sem leikmenn, þjálfarar og foreldrar náðu virkilega vel saman í félagslegum viðburðum sem voru haldnir reglulega yfir allt tímabilið. Stelpurnar í 6. flokki sýna okkur það að það eru bjartir tímar framundan í kvennastarfinu hjá Val.



Þjálfarar voru Birkir Örn Gylfason og Katla Rún Arnórsdóttir.

#### 6. flokkur karla

Sjötti flokkur Vals æfði þrisvar í viku yfir veturinn en fjórum sinnum yfir sumarið. Þjálfari flokksins var Andri Fannar Stefánsson og honum til aðstoðar voru Breki Bjarnason og Valdimar Árnason.

Yfir veturinn var æft tvisvar sinnum úti á gervigrasi og mættu strákarnir í hvaða veðri sem er, alltaf reiðubúnir að gera sitt besta og spila fótbolta. Þriðja æfingin var síðan inni í gamla sal og var hún oft kærkomin eftir kaldar æfingar dagana áður í snjónum. Iðkendaþjöldinn var um 30. Undanriðlar í Pollamótinu fóru fram snemma í júní og þar komust fjögur lið af fimm áfram í úrslitariðlana. Úrslitariðlarnir voru svo spilaðir í ágúst og þar má segja að A-liðið hafi verið eina liðið sem sýndi sitt rétta andlit. Þeir fóru alla leið í úrslitaleikinn en töpuðu þar gegn Víkingum í hörkuleik.

Shellmótið fór fram í lok júní og þangað fóru fjögur glæsileg Valslið sem stóðu sig öll frábærlega innan vallar sem utan. Tvö af fjórum liðum náðu alla leið í úrslitaleikinn en töpuðu naumlega. Á loka-hófi mótsins fengu strákarnir síðan verðlaun fyrir þrúðmennsku, innan vallar sem og utan. Flott viðurkenning fyrir þessa duglegu stráka en ekki síður foreldrahópin sem skipulagði ferðina af mikilli snilld. Strákarnir tóku stórstígum framförum og spil liðanna þróaðist mjög mikið en öll liðin voru farin að spila flottan fótbolta á Shellmótinu og eftir það.

#### 5. flokkur kvenna

5. flokkur kvenna samanstóð af 23 stelpum þetta tímabilið. Hópurinn æfði mjög vel og var æfingaraðsókn í heild sinni til mikillar fyrirmyndar. Stelpurnar æfðu fjórum sinnum í viku á tímabilinu á samt því að spila marga æfingaleiki yfir vetrartímann. Flokkurinn sótti fjölda móta þetta tímabilið, en þau voru: Jólámót,

Haustmót og Reykjavíkurmót KRR, Goðamót á Akureyri, Þæjumótið í Vestmannaeyjum, Símamótið í Kópavogi auk þess kepptu stelpurnar á Íslandsmótinu.

Hópurinn tók miklum framförum allt tímabilið og stelpurnar unnu til marga verðlauna á mótum sumarsins, t.d. vann A-liðið Þæjumótið í Vestmannaeyjum og lenti í öðru sæti á Símamótinu í Kópavogi. B-lið flokksins lenti í öðru sæti Íslandsmótsins eftir úrslitaleik við FH.







Stelpurnar gerðu einnig margt skemmtilegt saman fyrir utan æfingar. Þjálfarar voru Birkir Örn Gylfason og Margrét Magnúsdóttir.

**Besta ástundun:** Signý Ylfa Sigurðardóttir.

**Mestu framfarir:** Katla Garðarsdóttir.

**Leikmaður flokksins:** Hlín Eiríksdóttir.

#### 5. flokkur karla

Þetta hefur verið viðburðaríkt ár hjá 5. flokki. Í mars skelltu strákarnir sér í æfingaferð á Laugarvatn þar sem gleðin og vinskapurinn var í farabroddi, í lok ferðarinnar fóru drengirnir á Selfoss og spiluðu æfingaleik við heimamenn. Árangur strákanna á Íslandsmótinu var mjög góður, en alls sendum við 5 lið til keppni og komust 2 liðanna alla leið í úrslitakeppnina, A liðið var hársbreidd frá því að komast í undanúrslit, 3 lið urðu jöfn að stigum og því varð að kasta upp á hver kæmist áfram en því miður voru lukkusírnar ekki með okkur að þessu

sinni en engu að síður frábært árangur. C2 liðið komst einnig í úrslitakeppnina eftir að hafa unnið sinn riðill en eftir erfiða leiki sem töpuðust naumlega þá komust þeir ekki áfram í úrslitaleikinn. Á heildina liðið frábær árangur hjá strákunum á Íslandsmótinu. Strákarnir fóru á fleiri mót í sumar, fyrstu helgina í júlí var farið á N1 mótið og ber þar helst að nefna frábæran árangur hjá F liðinu en þeir komust alla leið í úrslitaleikinn en töpuðu honum naumlega 1-0 í æsispennandi leik sem hefði getað endað á hvorn veginn sem var. Einnig var farið á Ólismótið á Selfossi aðra helgina í ágúst, þar náðist frábær árangur einnig.

Ekki má gleyma geisladisknum sem strákarnir gáfu út, í samvinnu við þá Óla og Villa í foreldraráðinu komu strákarnir saman í Friðrikskapelli og sungu inn á geisladisk nokkur vel valinn Valslög. Þetta var vel heppnað í alla staði og hafa strákarnir verið duglegir á heimaleikjum Vals að selja diskinn.

Þjálfari var Aðalsteinn Sverrisson.



4. flokkur kvenna.

**Mestu framfarir:** Orri Heiðarsson.

**Besta ástundun:** Róbert Vilhjálmur Ásgeirsson.

**Liðsmaður flokksins:** Úlfar Páll Monsi Þórðarson.

#### 4. flokkur kvenna

4. fl. kvenna þetta árið samanstóð af 25 stelpum. Stelpurnar æfðu mjög vel allt tímabilið. Þær lögðu mikið á sig með aukaæfingum og öðru slíku yfir sumartímann. Við tókum þátt í Haustmóti KRR, Reykjavíkurmótinu, Rey Cup og Íslandsmótinu. Liðið spilaði oft á tíðum frábæran fótbolta þar sem lögð var rík áhersla að kenna stelpunum grundvallaratriði í 11-manna bolta sem nýttist þeim á næstu árum. Stelpurnar gerðu margt skemmtilegt saman og voru duglegar að hittast fyrir utan æfingar. Hópurinn var það fjölmennur að hægt var að tefla fram tveimur 11-manna liðum. Bæði lið spiluðu frábæran fótbolta allt tímabilið og eigum við Valsarar margar bráðefnilegar knattspyrnukonar í þessum hópi. Stelpurnar tóku þátt í Rey Cup þar sem gleðin var mikill. Bæði lið lentu í 3. sæti á mótinu og stóðu sig með stakri þryði. Á Íslandsmótinu missti A-liðið af sæti í úrslitakeppni í síðasta leik sumarsins en mega vera stoltar af sinni frammistöðu í sumar líkt og B-liðið sem lenti í 2. sæti á Íslandsmótinu.

Þjálfarar voru Margrét Magnúsdóttir og Rakel Logadóttir.

**Leikmaður flokksins:** Agnes Edda Guðlaugsdóttir.

**Besta ástundun:** Eva María Jónsdóttir.

**Mestu framfarir:** Mist Þormóðsdóttir Grönvold.

#### 4. flokkur karla

Í kringum 30 virkir strákar mættu á æfingar. Æft var fjórum sinnum í viku yfir veturinn, þrisvar sinnum úti á gervigrasinu en fjórða æfingin var svo þrek- og styrktaræfing inni í Valsheimilinu. Seint í maí fór flokkurinn í frábæra æfingaferð á Hvolsvöll sem endaði úti í Vestmannaeyjum þar sem bæði lið flokksins spiluðu sína fyrstu leiki í Íslandsmótinu. Þessi ferð var gríðarlega vel heppnuð í alla staði og hristi hópinn mjög vel saman. Síðari hluta júlí fór svo Rey Cup fram þar sem tvö lið voru skráð til. Lið eitt lék um 5. sæti gegn Þrótturum og unnu 2-1 sigur í dramatískum leik sem strákarnir gleyma seint. Lið tvö lék um þriðja sætið gegn Fylkisstrákum og lentu undir í byrj-



un en sýndu mikla baráttu og unnu að lokum 2-1 sigur til að tryggja sér bronsverðlaun. Á lokahófi mótsins fengu svo strákarnir verðlaun fyrir háttvísi og þrúðmennsku.

Lokaniðurstaðan í Íslandsmótinu var sú að A-liðið endaði í tíunda sæti og B-liðið endaði í sjöunda í sínum riðli. Margir spennandi leikmenn eru í báðum árgöngum en sumarið var sérlega lærdómsríkt fyrir strákana.

Þjálfarar flokksins voru Andri Fannar Stefánsson, Aðalsteinn Sverrisson og Matthías Guðmundsson.

**Leikmaður flokksins:** Jón Arnar Stefánsson.

**Mestu framfarir:** Steinn Logi Björnsson.

**Besta ástundun:** Arnar Geir Geirsson.

### 3. flokkur kvenna

3. fl. stóð sig vel í sumar tóku þátt í 4 mótum. Í Reykjavíkurmótinu lentu þær í 2. sæti vegna markahlutfalls. Á Íslandsmótinu lentu þær í 4. sæti eftir erfiða byrjun. Fóru til Englands og náðu glæsilegum árangri þar, unnu sinn riðill og mótið sjálf. Í bikarkeppninni fóru þær alla leið í úrslitaleikinn gegn sterku liði Blika og lentu í 2. sæti. Ef á heildina er litið þá eru þær á mjög góðum stað í fótboltanum og eru á meðal þeirra bestu í sínum árgangi á Íslandi.

**Besta ástundun:** Nína Kolbrún Gyldfadóttir, meiddist í fyrsta leik sumars en kom á allar æfingar og hjálpaði til og gerði aukaæfingar sem skiluðu sínu. Nína sýndi það að hún er með rétt og gott hugar-



far sem mun fleyta henni langt í fótboltanum.

**Mestu framfarir:** Selma Dögg Björgvinsdóttir.

**Leikmaður flokksins:** Vigdís Birna Þorsteinsdóttir.

### 3. flokkur karla

Þegar litið er á stigatöfluna í lok sumars þá er niðurstaðan 11 stig, 3 sigrar, 2 jafntefli og 7 töp, sem skilaði 3. flokki karla í 5. sæti í C2 riðli. Að sjálf-sögðu stóð metnaður þjálfara, leikmanna og annarra í kringum flokkinn til að ná fleiri stigum í hús en raun bar vitni á Íslandsmótinu.

Með sanni má segja að bikarkeppnin hafi verið sá vettvangur í sumar þar sem við náðum virkilega að sýna okkar rétta andlit. Í 32-liða úrslitum keppinnar lögðum við Framara að velli í Safamýri, 2-3. Í 16-liða úrslitum lá leið okkar upp í Árbæ, þar sem við öttum kappi við Fylki og bárum þar 0-1 sigur úr bítum. Í 8-liða úrslitum fengum við svo sterkt lið Keflavíkur í heimsókn á Hlíðarenda. Eftir að hafa náð 3-0 forystu, lauk viðureigninni með fræknum 3-2 sigri Vals í stórskemmtilegum leik. Í undanúrslitum fengum við ekki síðri andstæðing en þá var spilað við feiknasterkt lið Breiðabliks á Hlíðarenda. Með mikilli þrautseigju, elju og dugnaði knúði Valur fram sanngjarnan 2-1 sigur og því ljóst að sæti í sjálfum úrslitaleikum beið liðsins. Úrslitaleikurinn var háður í Garðabæ og voru andstæðingarnir heimamenn í Stjórnunni. Eftir hnífjafnan leik, þar sem sótt var á báða bóga, féll sigurinn í skaut Stjórnunnar, 2-0.

Þá verður sumarið ekki gert upp án þess að fara nokkrum orðum um afar vel heppnaða ferð 3. flokks karla á Keele-Cup í Englandi í lok júlí. Til að gera langa sögu mjög stutta þá spiluðu bæði A og B-liðið til úrslita í sínum flokki í mótinu en lutu þar því miður bæði í lægra haldi. Frammistaða beggja liðanna og allra drengjanna á mótinu var til mikillar fyrirmyndar þar sem sterk og rótgróin bresk lið eins og t.d. Cambrigde og Stockport, voru lögð að velli. Vakti spilamennska og framganga beggja liðanna á mótinu m.a. athygli útsendara liða úr ensku úrvalsdeildinni. Var öllum hópnum boðið í skoðunarferð til Stoke þar sem æfingaaðstaða félagsins og annar aðbúnaður var skoðaður.

Þjálfarar voru Þór Hinriksson og Jón Karlsson.



**Besti leikmaður:** Sindri Scheving.

**Mestu framfarir og besta ástundun:** Sævar Leon Höskuldsson.

### Friðriksbikar

Friðriksbikarinn er gefinn í minningu séra Friðriks Friðrikssonar og afhentur þeim einstaklingum í 3.fl. karla og kvenna sem hafa sýnt mikla leiðtoga-hæfileika og eru öðrum góðar fyrirmyndir. **Friðriksbikarinn í ár hljóta þau Vaka Njáladóttir og Marteinn Högni Elfásson.**

### LOLLABIKAR

Lollabikarinn er farandbikar sem gefinn var af Lolla í Val (Ellerti Sölvasyni) árið 1988. Lolli var leikmaður í Val á 4. og 5. áratug síðustu aldar. Hann var mikill íþróttamaður og frábær knattspyrnumaður, kattliðugur og fljótur, skildi leikinn og leyndardóma hans til hins ítrasta. Vegna leikni sinnar fékk hann viðurnefnið „kötturinn“. Bikar þennan skal veita þeim leikmanni í yngri flokkum Vals sem þykir skara fram úr í leikni með boltann. **Lollabikarinn í ár hlýtur Gunnar Sigurðsson, leikmaður í 3. flokki.**

### Markmaður yngri flokka

Í vetur og sumar hafa markmenn æft vikulega á auka markmannsæfingum undir handleiðslu Ólafs Péturssonar markmannspjálfa. Mæting hefur verið mjög góð og flestir markmannanna tekið miklum framförum. Æfingahópnum var skipt í tvo hópa þar sem annars vegar 6. og 5. flokkur karla og kvenna æfðu saman og hins vegar 4. og 3. flokkur sem æfðu líka saman. Á markmannsæfingum er farið yfir grunnatriði markvörslu: grip, staðsetningar, fótavinnu, skutlur, spörk o. fl. með það að meginmarkmiði að markmenn kunni að bregðast rétt við þegar þeir eru að spila hvort sem er á æfingum eða í leikjum. **Markmaður yngri flokka er Sturla Magnússon.**

*Valskveðjur, E. Börkur Edvardsson, formaður knattspyrnudeildar*

# Uppskeruhátíð knattspyrnudeildar 2012



5. flokkur kvenna. Katla Garðarsdóttir, Hlín Eiríksdóttir og Signý Ylfa Sigurðardóttir



5. flokkur karla. Aðalsteinn Sverrisson, Orri Heiðarsson, Úlfar Páll Monsi Þórðarson, Róbert Vilhjálmur Ásgeirsson og Valdimar Árnason.



4. fl. kvenna. Mist Þormóðsdóttir Grönvold og Eva María Jónsdóttir.



4. fl. karla. Aðalsteinn Sverrisson, Steinn Logi Björnsson, Jón Arnar Stefánsson, Arnar Geir Geirsson og Andri Fannar Stefánsson.



3. fl. kvenna. Selma Dögg Björgvinsdóttir, Vigdís Birna Þorsteinsdóttir, Nína Kolbrún Gylfadóttir og Atli Heimisson hjálfari.



3. flokkur karla. Sævar Leon Höskuldsson, Sindri Scheving og Jón Karlsson.



Friðrútsbikarinn. Marteinn Högni Elíasson og Vaka Njálisdóttir.



Lollabikarinn. Rúnar Már S Sigurjónsson og Gunnar Sigurðsson.



Sindri Jensson markmaður m.fl. karla og markmaður ársins, Sturla Magnússon.





7. flokkur kvenna.



7. flokkur karla.



6. flokkur kvenna.



6. flokkur karla.



5. flokkur kvenna.



5. flokkur karla.



4. flokkur kvenna.



4. flokkur karla.



3. flokkur kvenna.



3. flokkur karla.





maga í hinum ýmsu rússbönum og skemmtu allir sér vel.

### Heimsókn til Stoke City

Útsendarar frá mörgum breskum karla- liðum voru á mótinu að taka út leikmenn og voru aðilar frá liðum eins og Blackburn, Manchester United, Stoke City og fleiri liðum sem tóku eftir okkar drengjum. Það leiddi til þess að öllum hópnum okkar var boðið í heimsókn á æfing- svæði Stoke City og var unglíngunum þar fylgt í gegnum aðstöðuna inni sem úti, virkilega skemmtilegt fyrir hópinn að sjá hvernig aðstaðan er hjá svona stórum klúbbi. Þau skoðuðu m.a. gaumgæfilega skápinn hans Peters Crouch og sérstak- lega takkaskóna hans sem eru í veglegri yfirstærð.

### 3. flokkur kvenna hjá Val, sigurvegarar Keele-cup 2012

3. flokkur kvenna fór með 16 stelpur í sínum hópi. Þær spiluðu sex hörkuleiki á þremur dögum og gerðu sér lítið fyrir og unnu þá alla. Okkar stelpur stóðu því uppi sem sigurvegarar með fullt hús stiga og voru krýndar KEELECUP meistarar 2012 í sínum flokki. Bikarinn sem þær komu með heim má sjá í nýja verðlauna- skápnnum á Hlíðarenda. Mótherjar stelp- nanna á mótinu voru lið frá Wales, Írlandi og Englandi. Valsstelpur spiluðu frábær- lega á þessu móti og voru vel samstilltar. Stelpurnar fengu að láni snillingana Möggu og Birki sem þjálfara í ferðinni. Þau eru svo sem ekki ný af nálinni og þekka stelpurnar vel enda sást það vel á því hversu vel þau náðu til þeirra og má

# Vel heppnuð keppnisferð 3. flokks karla og kvenna í knattspyrnu til Englands

Í lok júlí hélt 3. flokkur karla og kvenna í sameiginlega keppnisferð til Englands. Ferðinni var heitið til Keele, sem er rétt fyrir utan Stoke on Trent

### Rússíbanar, Ólympíuleikar og verslunarferð

Ferðin gekk vel og veðrið lék við ferðala- langa þar sem 22–26°C hiti var allan tím- ann. Á öðrum degi var farið til Manches- ter þar sem krakkarnir dressuðu sig upp og eyddu sumarhýrunni í Trafford Cen- ter. Á þriðja degi byrjaði alvaran hjá strákunum en stelpurnar fengu auka frí-

dag og skelltu sér í rútu til Coventry til að horfa á fótboltaeiki kvenna á Ólymp- íuleikunum. Þær sáu þar leikina Japan/ Canada og Svíþjóð/Suður-Afríka. Á seinni leiknum ráku stelpurnar augun í kunnuglegt andlit frá Hlíðarenda, engin önnur en Beta þjálfari var mætt á staðinn. Eftir að fótboltamótinu lauk fór allur hópurinn í skemmtigarðinn Alton Towers þar sem reynt var á hjarta, taugar og





segja að árangurinn tali sínu máli. Þess má til gamans geta að stelpurnar okkar vöktu mikla athygli með gleði, söng og fyrirmyndarframkomu. Liðsmenn annarra félaga komu gagngert til þeirra til að læra upphitunaratriðin þeirra og stelpurnar tóku liðin í sýnikennslu.

### 3. flokkur karla í Val hársbreidd frá bikarnum

3. flokkur karla fór út með 22 drengi og tvö lið og því strax ljóst að mikið álag yrði á drengjunum. Í fyrsta leik á mótliði frá Kenya fóru þó að renna tvær grímur á menn þar sem staðan í hálfleik var 14-1 okkar mönnum í vil. Því var brugðið á það ráð að skipta liðunum upp og ungmennafélagsandinn hafður í fyrir-rúmi í seinni hálfleik. Stoltir og hræðir fararstjórar urðu vitni að því að Valsmenn létu ekki kappið bera fegurðina ofurlíði. Aðrir leikir A-liðsins voru hins vegar hörkuleikir, en okkar drengir sýndu hvað í þeim bjó, stígu upp og unnu þá alla. Lokaniðurstaða eftir riðlakeppnin var sú að Valur var með fullt hús stíga og sigurvegarar í riðlinum. Á laugardegnum var svo spilað í undanúrslitum á mót Cambridge City FC og lauk þeim leik með 1-0 sigri okkar manna. Úrslitaleikurinn tapaðist svo naumlega gegn sterku liði Stockport Select 2-1. Niðurstaðan var því að A-liðið endaði í 2. sæti mótsins, sem telst frábær árangur. B-lið drengjanna stóðu sig ekki síður vel á mótinu, komust alla leið í úrslitaleik eftir að hafa unnið þrjá leiki í sínum riðli. Úrslitaleikurinn endaði í bráðabana víta-spyrnukeppni gegn sterku liði Highfield Rangers og þar töpuðu okkar menn naumlega. Það má með sanni segja að þeir Þór og Jón þjálfarar drengjanna hafi náð stórkostlegum árangri með alla þessa drengi.

### Lok móts og framtíðin

Það voru því stoltir þjálfarar og fararstjórar sem leiddu hópana heim eftir frekar viðburðarríkan síðasta dag á mótinu. Þetta eru frábærir unglingar sem við eigum þarna og eigum við efalaust eftir að sjá mörg þeirra spila undir merkjum Vals með meistaraflokksliðum kvenna og karla í framtíðinni.

Áfram Valur!

*Bára Jóhannsdóttir og  
Hallfríður Brynjólfsdóttir  
foreldrar og fararstjórar*





# Hvernig félag á Valur að vera?

Á þeim merkilegu tímamótum sem 100 ára afmæli hljóta að teljast er áhugavert að hugleiða stöðu Vals. Það er öllum ljóst sem þekkja til sögu félagsins og eða hafa lesið hina glæsilegu bók, *Áfram, Hærra!*, sem kom út í tilefni afmælisins, að Valur er félag sem tekur stöðugum breytingum og er í stöðugri þróun. Ég er einn þeirra fjölmörgu Valsmanna og kvenna sem alíst hafa upp með félaginu. Ég hef oft velt fyrir mér hversu mikil áhrif félagið hefur haft á allt mitt líf og starf og hvað væri öðruvísi ef ég hefði aldrei kynnst starfi eins öflugss íþróttafélags og Vals. En ég hef ekki síður velt fyrir mér hvað ræður för í félagi eins og okkar og um það langar mig að fjalla í þessari grein. Áður en sú umfjöllun hefst langar mig í stuttu máli að fara yfir skipulag og stafshætti félagsins.

## Valur fyrr og nú

Það var sannarlega ekki skrifað í skýin árið 1911 að umhverfi Vals yrði það sem það er í dag. En hvað hefur ráðið för hingað til og hvað ræður henni til framtíðar? Eru einhverjir sem hafa ráðið því og munu stjórna því hvernig félag Valur er og verður í framtíðinni? Það er áhugavert í þessu samhengi að velta fyrir sér hugmyndum almennings um Val. Félagið er stórt á íslenskan mælikvarða og því mikið í umræðunni. Mín tilfinning er að það sé jafnvel enn stærra í umræðunni en raunveruleikanum. Sömuleiðis er tilfinning mín sú að fólk haldi að valdataumarnir séu mun lengi og flóknari en raun ber vitni. Með öðrum orðum að ákveðnir einstaklingar og klíkur séu mun ráðameiri en raun ber vitni. Saga félagsins sýnir vissulega að félaginu hefur verið stjórnað af sterkum leiðtogum. En það sýnir sig líka að árangur félagsins hefur verið mestur og glæsilegastur þegar það hefur notið sterkra leiðtoga. Valur er opið félag, sem býður alla þá velkomna sem vilja starfa í félaginu. Þeir sem halda annað, þekkja ekki félagið og eða hafa um það ranghugmyndir.

Á síðustu tveimur áratugum hefur

rekstrar- og félagsumhverfi ekki bara Vals heldur íþróttahreyfingarinnar í heild breyst á dramastískan hátt. Hreyfingin hefur farið frá því að vera hreinræktuð sjálfboðaliðahreyfing í að verða stöðugt meiri atvinnumannahreyfing. Hvað Val varðar hefur félagið stöðugt færst nær því að starfa eins og fyrirtæki, sem veitir mörgu starfsfólki vinnu, foreldrum félagslega þjónustu fyrir börn þeirra og íþróttamönnum á afrekssviði aðstöðu til að stunda íþrótt sína. Nú fá allir þjálfarar greitt fyrir sína vinnu, stór hluti leikmanna meistaraflokka félagsins fær greitt fyrir sína þátttöku (vinnu) og launendum starfsmönnum á skrifstofu hefur stöðugt fjölgað og þeir fá allir greitt fyrir sína vinnu. Auk þessa er stöðugt minni hluti óbeinna starfa unninn af sjálfboðaliðum eða gefin af velunnurum félagsins. Þrátt fyrir þetta starfar á hverjum tíma fjöldi sjálfboðaliða ötuglega að framgangi félagsins. Hlutfall þeirra fer hins vegar stöðugt minnkandi á kostnað þeirra sem fá geitt. Í þessu fyrirkomulagi er hins vegar ein stór og veigamikil skekkja. Á sama tíma og starfsmenn, þjálfarar og stór hluti íþróttamanna fær greitt fyrir störf sín og eru þ.a.l. atvinnumenn, eru þeir sem stjórna félaginu og bera ábyrgð á rekstri þeirra sjálfboðaliðar. Að mínu viti er þetta fyrirkomulag sem aldrei getur gengið upp, það sýnir sagan. Allt fram á níunda áratug síðustu aldar var gott jafnvægi í starfsemi Vals. Stjórnendur og iðkendur félagsins unnu þar á jafnréttis-grundvelli, með sömu markmið og sömu sýn. Félagið var áhugamannafélag og allir unnu þar og störfuðu af áhuga einum saman og það sem sameinaði alla var Knattspyrnufélagið Valur, framganga þess og heiður.

Ekki hefur bætt úr skák að utanaðkomandi kröfur frá bæði hinu opinbera og ekki síst sérsamböndum hafa margfaldast í umfangi. KSÍ, stærsta sérsamband landsins er t.a.m. fullkomið atvinnumannasamband, sem byggir kröfur sínar til íþróttafélaganna á köfum FIFA og UEFA, hvort sem um er að ræða kröfur til umgjardar kappleikja, rekstrar eða mannvirkja.



Þessari þróun verður ekki snúið við enda eru breytingar og framþróun eðli lífshátta okkar og samfélags. Valur hefur hins vegar ekki frekar en íþróttahreyfingin í heild sinni tekið á þessum breytingum með nægilega markvissum og ákveðnum hætti. Forráðamenn Vals hafa á hverjum tíma reynt að aðlaga umhverfi og rekstur Vals að þessum kröfum. Það hefur hins vegar um langt skeið verið gert að veikum mætti og oftar en ekki verið að eltast við eigið skott til að uppfylla óskir og kröfur allra í umhverfinu.

Fyrir nokkrum árum að aflokinni mikilli undirbúningsvinnu, var samþykkt nýtt skipurit og rekstrarfyrirkomulag fyrir Val. Að baki þessum breytingum lá mjög metnaðarfull áætlun um að færa Val inn í 21. öldina, gera félagið enn samkeppnishæfara bæði íþróttalega og rekstrarlega. Þessar breytingar komu í kjölfar nýrrar og glæsilegrar íþróttastöðu á Hlíðar-enda, sem er með því besta sem þekkist á Íslandi. Margt hefur verið vel gert og margir þættir í starfsemi félagsins hafa tekið miklum framförum. Ef ekki hefði komið til hrúnið umtalaða hefðu þessar breytingar örugglega skilað enn betri árangri. En í stað þess að innleiða þessar breytingar að fullu, stefna að fullum krafti að þeim markmiðum sem þar voru sett og halda áfram að þróa félagið í þann farveg sem þarna var markaður, hafa forráðamenn Vals neyðst til að skera starf-



semína niður og draga að stóru leyti til baka fyrri áform.

Halda mætti að þar með myndu bæði innri og ytri kröfur til félagsins minnka, en svo hefur ekki verið. Umhverfinu sem lýst er hér að framan er ekki breytt á einni nóttu. Það þarf sterk bein til að reka hvaða félagastarfsemi sem er í dag og ekki síst afreksíþróttafélag eins og Val, sem á 100 ára afmælisári sínu var með alla meistaraflokka félagsins, sex að tölu í efstu deild. Valsmenn um allt land eru stoltir af þessum mikla framgangi, en hvort þeir gera sér grein fyrir að þetta þýðir í rekstrarlegu umfangi, t.d. að fram fara rétt tæplega 100 heimaleikir á Hlíð-arenda ár hvert, er önnur saga.

## Hvað er Valur?

Er þörf á að spyrja þessara spurningar, erum við öll nokkurn veginn sammála um svarið við þessari spurningu? Hvert er hlutverk okkar og hver er okkar árangursmælikvarði? Mig rennur í grun að ef þessar spurningar væru lagðar fyrir breiðan hóp forráðamanna, starfsmanna, iðkenda og stuðningsmanna yrðu svörin ansi fjölbreytt og spönnuðu vítt svið. Það er gömul sannindi að forsenda þess að komast á leiðarenda er að hafa ferðaáætlunina klára. Ég tel að aldrei hafi verið meiri þörf en nú á að þeir sem unna Knattspyrnufélaginu Val komi saman og varði félaginu farveg til framtíðar. Við erum að mínu mati ekki á réttri leið. Hún er ekki alröng og það er engum þröngum hópi þar um að kenna. Leiðin er hins vegar grýtt hún er óljós og hún er ekki stefnuföst.

Í dag erum við að reyna að gera allt á öllum sviðum. Við viljum reka þrjár afreksdeildir karla og kvenna, reka öflugt unglíngastarf og bjóða upp á fyrsta flokks aðstöðu svo fátt eitt sé nefnt. En er þetta raunhæft, höfum við burði til að mæta öllum þeim kröfum sem þetta skapar, hvort sem það er íþróttalega, félagslega eða fjárhagslega? Ég tel að svo sé ekki og það sé mikilvægasta markmið okkar nú að setja félaginu raunhæfa stefnu og markmið um umfang starfseminar, uppbyggingu hennar og forsendur.

## Hvernig metum við árangur?

Það hefur alltaf verið erfitt að meta árangur félagasamtaka og þá ekki síst íþróttafélaga á borð við Val, þar sem starfsemin er bæði margbreytt og með



fölbreytta áhersluþætti, eins og lýst er hér að framan. Það er mikill eðlismunur á barna- og unglíngastarfi og afreksstarfi og hefur þessi munur aukist mikið á síðustu árum. Það er síðan mikill munur á hvernig félagsmenn meta árangur. Það sem einum finnst frábær árangur finnst öðrum ekkert sérstakur.

Ég tel að í grunninn sé hægt að skipta árangursmati upp í tvo þætti, þ.e. árangur félagsstarfsins og rekstrarárangur. Erfiðleikarnir við að meta árangur snúa fyrst og síðast að félagsstarfinu og hin síðari ár hefur í flestum íþróttafélögum, þ.m.t í okkar félagi, tíðkast að skipta upp bæði stjórnun og rekstri á barna- og unglíngastarfi og síðan afreksstarfinu.

Það er ekki hægt að meta árangur Vals eins og fyrirtækis einfaldlega vegna þess að markmið félagsins er ekki arðsamur rekstur. Á hinn bóginn er jafn nauðsynlegt að geta metið árangur Vals eins og um fyrirtæki væri að ræða. Við verðum að geta metið árangur okkar frá einu tímabili til annars. Við verðum að geta metið á hverjum tíma hvort við erum á réttri eða rangri leið í okkar störfum. Til þess að þetta sé hægt verðum við að setja okkur mælanleg markmið og vera stöðugt að meta hvort við séum á réttri leið.

Í endurskipulagningunni fyrir nokkrum árum voru félaginu sett bæði metnaðarfull markmið og rekstrarleg viðmið. Ég tel að þarna hafi verið sett fram mörg góð og athyglisverð markmið. Þau voru misjafnlega skýr og raunhæf en öll mikilvæg fyrir félagið. Það sem gerðist í framhaldi þessarar vinnu er kannski það sem fyrst og fremst skilur okkur stjórnunar- og rekstrarlega frá fyrirtækjum og stærri félagasamtökum, þ.e. eftirfylgnin og endurnýjunin. Vinnubrögð okkar eru agalau og stjórnunin veik. Í fyrsta lagi er bleikið varla þornað á pappírnum fyrir en við byrjum að brjóta eigin reglur. Í öðru lagi er misræmi og misvægi milli valds og ábyrgðar. Í þriðja lagi eru skammtíma-

sjónarmið látin ráða ferð á kostnað langtímamarkmiða. Og síðast en ekki síst þá ber engin hina endanlegu ábyrgð, því það er að sjálfsögðu enginn eigandi, sem lemur í borðið og rekur stjórnandann.

Mín ráðlegging er því að setja markmið okkar í öndvegi í rekstri og starfi félagsins, gera þau að lifandi afli sem allir sem starfa innan félagsins eru meðvitadír um hvort heldur þau eru af félagslegum eða rekstrarlegum toga. Þessi markmið verða að vera í stöðugri skoðun og endurnýjun. Það er algengur frasi í íþróttahreyfingunni og þá sér í lagi í knattspyrnunni að árangur kosti peninga. Þetta á sér vissulega sannleiksstöð en við þá sem halda að öllu megi til kosta til að ná árangri og það strax, vil ég leggja út af orðum sr. Friðriks og segja; látum aldrei kappið bera reksturinn ofurlíði.

## Hvað er til ráða?

Það er ekki auðvelt verkefni að breyta íþróttafélagi eins og Knattspyrnufélaginu Val og verði ráðist í það verður það ekki sársaukalaust. Að mínu mati er það hins vegar óumflýjanleg eigi Valur að halda áfram að vaxa og dafna og þá frekar að verðleikum en vexti. Í þessari vinnu þarf ekki að byrja á því að finna upp hjólið. Í íþróttahéiminum má finna fjölmargar fyrirmyndir í félögum sem náð hafa frábærum árangri bæði íþróttalega og rekstrarlega. Þó að þessi erlendu félög séu miklu stærri en Valur, getum við tileinkað okkar hugmyndfræði þeirra og lært af því sem þau hafa gert best. Við höfum einnig fjölmörg dæmi úr eigin sögu um markvisst starf og frábæran árangur í kjölfarið.

Er hægt að skipta íþróttafélögum upp í uppeldisfélög og afreksmannafélög eða er hægt að vera hvort tveggja í senn? Þetta eru tvær meginstefnunar sem skilja t.d. að félög eins og Brøndby og FC København. Að morgni hátíðis- og tylli-



Jón Kristjánsson kom frá KA til Vals og er einn sigursælasti leikmaðurinn í sögu Vals.

daga tölum við gjarnan fjálglega um öflugt unglunga- og æskulýðsstarf en missum þolinmæðina strax að kvöldi og byrjum að kaupa árangur með illa ígrunduðum leikmannakaupum. En það er ekki það alvarlegasta heldur er þessum kaupum gjarnan stjórnað af utanaðkomandi þjálfurum sem telja það skyldu sína að ná árangri strax og án tillits til þess hvort það sé fjárhagslega gerlegt. Afleiðingar þessarar stefnu birtast síðan í ársreikningum félagsins þar sem viðvarandi taprekstur er staðreynd og sem keyrt hefur úr hófi á síðustu árum, enda launa-kostnaður langstærsti útgjaldaliðurinn.

Við verðum að setja okkur skýr markmið um hvernig félag við viljum vera. Ef við ætlum okkur að vera uppeldisfélag og ala upp meginþorra okkar leikmanna, verðum við að hafa þor og þolinmæði til að standa við slíkt. Hafa um það skýra stefnu að hvaða marki við fáum/kaupum leikmenn til félagsins. Í glæsilegri íþrótt-sögu Vals má finna fjölmörg dæmi um leikmenn sem bættust við sterk afrekslið uppalinna Valsmanna og mynduðu með þeim mörg af sigursælustu liðum Vals. Án þess að gera upp á milli allra þessara frábæru einstaklinga nefni ég nokkra þessara leikmanna, Kristján Ágústsson, Dýra Guðmundsson, Jón Kristjánsson, Guðmund Hrafnkelsson og Margréti Lára Viðarsdóttir.

Listinn yfir leikmenn sem hins vegar

hafa skilað félaginu litlu framlagi er hins vegar miklu lengri þó að alltaf megi deila um hvaða framlagi aðkeyptir leikmenn hafa skilað. Því vissulega eru til dæmi um góð og árangursrík leikmannakaup. Ég tel að ekki síst megi kenna stefnu-leysi, slökum undirbúningi og veikum stjórnarháttum fyrir því hvernig til hefur tekist. Hér erum við komin að einum veikasta þættinum í okkar stjórnskipulagi. Í nýlegum skipulagsbreytingum var stigið það mikla framfaraskref að setja öll fjármál félagsins undir einn hatt og tekjuskipting ákveðin milli deilda. Öll fjármál voru flutt til fjármálastjóra og framkvæmdastjóra, en þau störf hafa nú verið sameinuð í eitt. Starfsemi deildanna hélt hins vegar áfram með nokkuð óbreyttum hætti, þar sem stjórnir og formenn þeirra héldu áfram að bera ábyrgð á rekstri deildanna (s.s. samningagerð) þó fjármál væru miðlæg í félaginu. Það hefur nú sýnt sig að þetta fyrirkomulag gengur ekki upp og því þarf að breyta. Það verður að fara saman rekstrarleg og fjárhagsleg ábyrgð. Skuldbindingar sem gerðar eru hvort sem er við þjálfara, leikmenn eða hvað annað þurfa að vera samþykktar og undirritaðar af þeim aðila sem fer með fjárhagslega ábyrgð. Á þessu tel ég að ekki megi vera nein brotalöm, engar undantekningar.

Ef það á að vera stefna okkar að ala upp leikmenn framtíðarinnar verðum við að byggja okkar innri starfsemi upp með þeim hætti að við náum tilætluðum árangri. Við verðum í fyrsta lagi að gera okkur grein fyrir að þetta kostar fjármuni og þá verðum við að skaffa til lengri framtíðar. Í öðru lagi verðum við að átta okkur á því umhverfi sem við búum í og að það sem dugði fyrir 10–20 árum dugar ekki í dag. Kröfurnar til þjálfunar, umgjarðar og akademískrar starfsemi hafa aukist stórkostlega. Hér þurfum við einfaldlega að gera betur en önnur félög á öllum sviðum. Ef við gerum það þá er ég ekki í vafa um að ungt íþróttafólk mun streyma til okkar. Þessi stefna kostar eins og áður sagði, fjármuni en afrakstur hvernar krónu sem hér er eytt, umfram þá sem eytt er í misgóða leikmenn á efri árum, er að mínu mati óumdeilanlegur.

### Tilvistarvandinn

En þetta snýst ekki bara um val á þessum tveimur stefnum. Ef við setjum okkur skýra stefnu um að ala upp stærstan hluta okkar leikmanna, þá sköpum við um leið

miklu skemmtilegra og áhugaverðara félag.

Þar með er ég kominn að því sem ég tel vera stærsta vandamálið í Val, þ.e. tilvistarvandi hins almenna félagsmanns, sem finnur ekki sinn farveg með félaginu. Því þó að fjármálavandinn sé stór er hann afleiðing margra þátta, þ.m.t. þeirri staðreynd að þátttöku hins almenna félagsmanns er mjög áfátt. Þessi staðreynd birtist m.a. í aðsókn á heimaleiki félagsins, hún birtist á ótrúlega fátæklegri félagaskrá (á ári hverju greiða aðeins nokkur hundruð Valsmenn félagsgjöld) og hún birtist ekki síst í gríðarlegu brottfalli uppalinna leikmanna, sem eiga kannski 15–25 ára feril í gegnum yngri- og meistaraflokka félagsins og koma eftir það nánast aldrei á Hlíðarenda.

### Stóra verkefnið

Meginverkefni okkar nú og til næstu ára er því að mínu mati að endurmóta og skerpa stefnu Vals ásamt því að stórbæta allt sem lýtur að stjórnun og skipulagi. Takist það mun Valur verða að enn áhugaverðara félagi en það er í dag, félagi þar sem miklu fleiri finna starfskröftum sínum og félagslegum þörfum farveg. Valsmenn og konur koma ekki á Hlíðarenda bara af því að þau halda með Val eða af því að þar eru falleg mannvirki. Félagið þarf að vera lifandi, kraftmikið, dýnamískt og best á sínu sviði. Félaginu þarf að stjórna af mikilli festu og samkvæmt þeirri stefnu sem við saman setjum félaginu. Persónulegur metnaður einstaklinga hvort sem þeir eru innan félags eða koma þangað til starfa sem þjálfarar má aldrei ráða för. Okkur verður á næstu árum að auðnast að setja launþegum okkar skýr markmið bæði íþróttalega og fjárhagslega og tryggja að það erum við sem setjum stefnuna og ráðum ferðinni en ekki öfugt.

Vandamál Vals eru mörg og sum hver erfið viðureignar, en tækifærin og möguleikarnir eru svo miklu fleiri, stærri og áhugaverðari. Hvort Valsmönnum og konum tekst að skrifa nýja sögu næstu 100 ára, sem verður að minnsta kosti jafn glæsileg og sú, sem við fengum í gjöf á síðasta ári, er spennandi spurning. Þeir sem eru að erfa Val í dag taka við góðu búi frá þeim sem með hörðum höndum hafa byggt upp stórkostlegt íþróttafélag. Stefnunum Áfram, Hærra! Framtíð Vals er í okkar höndum.

Brynjar Harðarson



# Hlutverk foreldra í íþróttum

## Hér er foreldrum barna sem æfa íþróttir bent á hvert hlutverk þeirra er, veitt góð ráð og bent á hluti sem betur mega fara

Samstarf foreldra, þjálfara og félagsins er mikilvægt fyrir alla iðkendur. Traust og virðing verður að ríkja. Ef misbrestur er á góðri samvinnu skynjar iðkandi það. Foreldrar, þjálfarar ásamt kennurum eru helstu fyrirmyndir barnanna. Þessir sterku mótunaraðilar verða að standa saman.

### Starf þjálfara er fjölbreytt og krefjandi

Flestir sem leggja fyrir sig þetta skemmtilega starf, þjálfun, gera það af ástríðu til íþróttarinnar, félagsins og áhuga á að vinna með börnum, unglingum eða full-orðnu fólki. Starf þjálfarans hefur breyst mikið undanfarin ár og þá sérstaklega sá þáttur sem snýr að foreldrum. Hér áður fyrr tíðkaðist ekki að foreldrar kæmu að horfa á æfingar og fáir komu að horfa á leiki. Í dag er enginn maður með mönnum nema mæta á alla leiki, fara á öll mót, fara með barnið á dýr aukanámskeið og helst sjá mikið af æfingum. Allt er þetta gott og blessað en foreldrar verða að virða þau mörk sem þjálfari og félagið setur þeim.

### Breyting á umhverfi þjálfarastarfsins

Ég hef þjálfað knattspyrnu í 10 ár og hef umhverfi starfsins breyst mikið. Þjálfarar eru meira menntaðir, fjöldi iðkenda er að aukast, krafa á árangur er meiri og afskipti foreldra mikil. Fyrst þegar ég byrjaði að þjálfra fann maður mest fyrir þakklæti frá foreldrum og iðkendum. Yngri flokka þjálfun er alltaf aukavinna hjá þjálfaranum og ef laununum væru deilt niður á tímann sem fer í starfið erum við ekki að tala um hátt tímakaup. Núna fer mikill tími þjálfara í að svara spurningum frá foreldrum tengt stöðu

iðkandans innan flokksins. Algengar spurningar eru: af hverju er mitt barn í B liði en ekki A, af hverju spilaði barnið mitt ekki fleiri mínútur, af hverju spilar mitt barn ekki upp fyrir sig (þ.e.a.s í næsta flokk fyrir ofan), af hverju er barnið mitt ekki í landsliði og af hverju er mitt barn ekki að spila með meistara-flokki félagsins? Þessar kröfur byrja snemma og hef ég heyrt óánægjuraddir foreldra allt niður í 8. flokk. Oft á tíðum eru þetta meiri áhyggjur foreldra en iðkandans sjálfs. Iðkandinn finnur best hver getan er miðað við hópinn. Vonir og væntingar foreldra og barns eru ekki alltaf þær sömu.

### Siðareglur Vals, góð ráð til foreldra

Á heimasíðu Vals ([www.valur.is](http://www.valur.is)) má sjá siðareglur Vals, góð ráð til foreldra og starfslýsingu foreldraráða:

#### Þú sem foreldri/forráðamaður hafðu ávallt hugfast að:

- Barnið þitt er í íþróttum á eigin forsendum
- Hvetja barnið þitt til þátttöku í íþróttum
- Það er þitt hlutverk að hvetja barnið þitt til að fara eftir og virða reglur íþróttanna
- Þú ert fyrirmynd í því að taka ósigri af æðruleysi og sigri án hroka
- Virða störf þjálfarans, ekki reyna að hafa áhrif á störf hans á meðan á leik eða keppni stendur
- Líta á dómarrann sem leiðbeinanda iðkandans og virða ákvarðanir hans
- Styðja og hvetja öll börn og ungmenni – ekki bara þín eigin
- Vera jákvæður í meðbyr jafnt sem í mótbyr

- Gera aldrei grín að barni eða hrópa að því ef það gerir mistök
- Meta þátttöku sjálfboðaliða og starfsmanna félagsins sem leggja grunn að starfseminni
- Spyrja barnið hvort keppnin eða æfingin hafi verið skemmtileg en ekki eingöngu um úrslit

### Góð ráð til foreldra

„Hvað ungur nemur, gamall temur“

Sem foreldri getur þú tekið þátt í því að gera íþróttir barna og unglunga að eftirminnilegri og jákvæðri reynslu. Hér eru nokkrar ábendingar sem vert er að gefa gaum.

- Komdu á æfingu eða á leiki þegar þú getur. Það virkar hvetjandi fyrir barnið líka þegar það eldist.
- Hrósið öllum iðkendum meðan á æfingum eða leik stendur, ekki aðeins dóttur þinni eða syni.
- Hvetjið börnin bæði þegar vel gengur og þegar á móti blæs, ekki gagnrýna.
- Berið virðingu fyrir störfum þjálfarans, ekki reyna að hafa áhrif á störf hans á meðan á leik stendur.
- Dómarinn á að gæta að öryggi barnanna, dæma leikinn sanngjarnt eftir bestu getu og stuðla að ánægjulegum leik fyrir börnin. Ekki gagnrýna ákvarðanir hans.
- Hafid áhrif og hvetjið börnin til þátttöku, íþróttir eiga að vera skemmtilegar.
- Spyrjið hvort leikurinn eða æfingin hafi verið skemmtileg eða spennandi, úrslit eru ekki alltaf aðalatriðið.
- Sýnið starfi félagsins virðingu. Verið virk á foreldrafundum þar sem umræður fara fram um þjálfun og markmið félagsins, þar er ykkar vettvangur.
- Mundu að það er barnið þitt sem er þátttakandi í íþróttum – ekki þú. Sumum foreldrum hættir til að gleyma því.
- Standið saman um fjáraflanir og félagstarf í yngri flokkunum.
- Leggið ykkar að mörkum til að íþróttaiðkun barna ykkar verði raunveruleg forvörn gegn hvers kyns vá.

### Starfslýsing foreldraráða

- Foreldraráð er tengiliður milli iðkenda, foreldra, þjálfara og yfirþjálfara. Talsmaður foreldraráðs er jafnframt tengiliður við yfirmann barna- og unglingsviðs félagsins.
- Í upphafi hvers starfsárs, að hausti skulu foreldrar skipa a.m.k. þriggja

manna foreldraráð í hverjum yngri flokka félagsins (iðkendur undir 16 ára)

- Foreldraráð sinnir mikilvægum verkefnum við undirbúning mótahalds, fjáraflanir og önnur verkefni fyrir viðkomandi flokk.
- Foreldraráð skal hafa náð samstarf við þjálfara flokksins vegna leikja og keppnisferða.
- Foreldraráð skulu að öllu jöfnu kosta ferðir og uppihald á óopinber mót og skal foreldraráð skipuleggja fjáraflanir til að létta róðurinn við að standa straum af kostnaði.
- Foreldraráð skal skipuleggja allar styttri ferðir flokka á Íslandsmót og æfingamót í samvinnu við þjálfara. Reynt verði að koma því við að ferðast á einkabílum á leiki sem eru í 100 km (fram og tilbaka) fjarlægð frá Reykjavík.
- Foreldraráð skal virkja sem flesta foreldra til starfa fyrir flokkinn, *því margar hendur vinna létt verk.*

Valur leggur mikið upp úr góðri samvinnu við foreldra og hafa margir foreldrar tekið virkan þátt í innra starfi Vals. Foreldrar eru mikilvægur hlekkur í keðjunni og geta með jákvæðnina að vopni gert gott starf Vals enn betra.

## Foreldrabæklingur KSÍ

Á heimasíðu Knattspyrnusambands Íslands ([www.ksi.is](http://www.ksi.is)) má finna foreldrabækling og koma eftirfarandi upplýsingar þar fram:

## Mögulegt hlutverk foreldra

Þú sem foreldri getur tekið að þér fjölmörg hlutverk til að styðja við þátttöku barnsins þíns í knattspyrnu. Það er góð hugmynd að spyrja þjálfarann hvernig þú getur hjálpað til. Hér er listi yfir möguleg hlutverk sem þú getur tekið að þér fyrir flokk barnsins:

- Mæta á æfingar og leiki til að hvetja barnið þitt sem og hin börnin.
- Þjófða þig fram í foreldraráð.
- Taka virkan þátt á foreldrafundum og í foreldrastarfi, kynnast öðrum foreldrum.
- Sjá um boltamál.
- Sjá um félagslegu hliðina (pizzukvöld, bíóferðir, skemmtikvöld, vídeókvöld, fyrirlestra, að fara saman á knattspyrnuleik o.s.frv.).

- Taka ljósmyndir á æfingum, ferðalögum, leikjum og öðrum uppakomum.
- Gerast liðsstjóri, búningastjóri, dómari, aðstoðarþjálfari eða þjálfari.
- Taka þátt í eða hafa umsjón með fjáröflun.
- Sjá um heimasíðuna.
- Skipuleggja ferðalög og keppnisferðir.

Öll þessi hlutverk er best að vinna í góðu samráði og samvinnu við þjálfara flokksins sem gæti líka haft fleiri góðar hugmyndir

## Kröfur sem þú getur gert til þjálfarans og félagsins

- Að ekki séu of margir leikmenn á æfingu á hvern þjálfara (gott viðmið er ekki fleiri en 20 leikmenn fyrir hvern þjálfara).
- Að 1 bolti sé til staðar fyrir hvert barn.
- Að æfingarnar séu fjölbreyttar, spennandi og skemmtilegar.
- Að þjálfari barnsins þíns sé góð fyrirmynd og sjáist ekki drekka áfengi, reykja eða nota munntóbak fyrir framman barnið þitt.
- Hjá börnum ætti að vera lögð rík áhersla á að allir fái jafnan rétt til þátttöku á æfingum og í keppni.
- Þjálfari barnsins þíns á að hafa uppeldis- eða þjálfaramenntun að baki t.d. sem íþróttakennari, íþróttáfræðingur eða hafa tilskilin réttindi miðað við kröfur KSÍ í hverjum aldursflokki.

Ef þú sem foreldri ert ósátt(ur) við eitt-hvað í starfi þjálfarans eða flokksins er best að ræða þá óánægju við þjálfarann sjálfan, eða við forráðamann félagsins.

## Til umhugsunar

- Hjá hverju félagi ætti að vera fagrað eða fagaðili sem fylgist með störfum þjálfarans og metur frammistöðu hans og ákvarðar hvort hann verði endurráðinn.
- Foreldrar eiga ekki að hafa áhrif á val þjálfarans í lið eða hóp.

## Hættumerki fyrir foreldra

Ef eftirfarandi hættumerki eiga við þig er kannski kominn tími til að þú dragir þig örlítið til baka, slakir á og leyfir barninu að njóta knattspyrnunnar sem leiks á sínum forsendum en ekki þínum.

- Þú hefur miklar áhyggjur af úrslitum

leikja og hvort titlar vinnast hjá barninu þínu. Þessir hlutir eiga ekki að skipta nokkru máli í knattspyrnu barna.

- Þú upplifir sjálfa(n) þig og þinn knattspyrnuferil í gegnum knattspyrnuíðkun barnsins þíns, ætla stráknum þínum að verða næsti Eiður Smári til þess að láta drauma þína rætast – leyfðu barninu að vera í knattspyrnu á sínum forsendum og hafa gaman.
- Þú verður stressaður/stressuð fyrir leiki hjá barninu þínu og ert nokkurn tíma að jafna þig eftir að leikur tapast – ekki taka hlutina of alvarlega, knattspyrna er bara leikur og úrslit leikja skipta ekki máli hjá börnum.
- Þú kallar í sífellu leiðbeiningar til barnsins, hellir þér yfir dómara leiksins og segir þjálfaranum hvernig á að þjálfra og skipta inn á – ef þetta er raunin þá ertu að gera allt rangt og þarft að taka þig og hegðun þína á hliðarlínunni í rækilega naflaskoðun.

## Hlutverk foreldra er að hvetja og að styðja

Hafðu í huga að þegar árin líða munu börnin ekki muna eftir úrslitum einstakra leikja, heldur hvort þau fengu hvatningu og stuðning frá foreldrum sínum á knattspyrnuferlinum.

Því miður er í hverjum foreldrahópi einstaklingar sem sjá fyrst og fremst barnið sitt og heildin liður fyrir það. Knattspyrna er hópíþrótt þar sem allir leikmenn hópsins mynda eina heild. Allir skipta jafn miklu máli þrátt fyrir mismunandi hlutverk hvers og eins innan hópsins. Foreldrar geta tekið þátt og skipt miklu máli í þessari heild en þá er mikilvægt að það sé gert með jákvæðni að leiðarljósi og á uppbyggilegan hátt. Á endanum er það alltaf þjálfarinn sem ræður. Hann er með púlsinn á starfinu, er á öllum æfingum, þekkir hópinn vel og er með menntun / reynslu í fræðunum. Þekkir veikleika hópsins, styrkleika og hvað sé best hverju sinni.

Von mín er sú að foreldrar tileinki sér þessi góðu ráð sem Valur, KSÍ og ég get gefið eftir margar ára reynslu í þjálfun og vinnu með börnum. Þjálfun er skemmtilegasta starf í heimi. Að standa út á velli með fjöruga, lærdómsfúsa og áhugasama leikmenn og kenna þeim íþróttina sem ég elska er lífið.

*Valskveðja, Sossa*



# Fyrirmyndarforeldrar í Val

**Soffía Ámundadóttir spurði nokkra foreldra sem hafa langa reynslu af foreldrastarfi hjá Val nokkurra spurninga um aðkomu þeirra að starfinu. Urðu þau góðfúslega við beiðni hennar og fara svör þeirra hér á eftir, þ.e. Bjarni Hinriksson, Elfur Sif Sigurðardóttir og Jón Gunnar Bergs**

**Hvert telur þú vera þitt hlutverk í íþróttaiðkun barnsins þín?**

*Bjarni Hinriksson svaraði á þessa leið:* „Að hjálpa því að upplifa íþróttaiðkun sína sem jákvæða og bætandi ástundun. Að gera því kleift eins og kostur er að njóta sín og ná árangri en umfram allt að þroska sinn innri mann og samskiptin við aðra svo úr verði veganesti til framtíðar, sama hvað barnið tekur sér fyrir hendur á lífsleiðinni. Að hjálpa því að ala með sér heilbrigðan metnað og eðlilegt keppnis- skap mótað af virðingu fyrir liðsfélögum og andstæðingum. Að kynnast félögum þess og foreldrum félaga þeirra, rækta gott samband við þjálfara og starfsmenn Vals og vera sjálfur barninu góð fyrirmynd í öllum þessum samskiptum. Fyrstu árin eru skipulagsmálin fyrirferðarmikil og nauðsynlegt að sinna jafnt og þétt samskiptunum við Val og aðra foreldra. Þegar barnið er orðið eldra og sjálfstæðara verður hlutverk félagans og ráðgjafans mikilvægara. Ég er svo heppinn að hafa sjálfur mikinn áhuga á knattspyrnu og því höfum við feðgarnir fundið þar góðan snertiflöt í okkar samskiptum en jafnvel þótt sá áhugi sé ekki til staðar í upphafi geta foreldrar ræktað



*Bjarni Hinriksson*



*Elfur Sif Sigurðardóttir*



*Jón Gunnar Bergs*

gefandi samband við börn sín í gegnum íþróttir.

Líkt og á lífsleiðinni allri skiptast á í íþróttum sigrar og ósigrar. En þegar upp er staðið snýst þetta ekki um sigra eða ósigra heldur hvernig við bregðumst við erfiðleikum og ekki síður velgengni. Á mótunarárum barnsins eru íþróttir einn vettvangur margra þar sem okkur sem foreldrum gefst kostur á að hafa áhrif á þroska barna okkar og kannski þroska okkur sjálf um leið.“



*Soffía Ámundadóttir (Sossa)*

*Elfur Sif svaraði fyrstu spurningunni á þessa leið.* „Ég er búin að vera með 3 stráka í Val sl. 19 ár, hef ég alla tíð stutt þá vel í þeim íþróttum sem þeir hafa æft, verið dugleg að mæta á leiki hjá þeim og farið á öll stóru fótboltamótin sem haldin eru á sumrin og eins flest handboltamót. Eftir öll þessi ár hafa komið margar medalíur inn á heimilið og skv. síðustu talningu eru þær orðnar 185. Eins hafa komið margar viðkenningar og bikarar enda hafa mínir drengir verið heppnir og alla tíð haft góða þjálfara. Ég hef alltaf verið mjög ánægð með allt starf hjá Val, eins alla þjálfara sem þeir hafa haft, allir mínir drengir hafa verið mjög ánægðir í Val.“

*Jón Gunnar svaraði á þessa leið.* „Að styðja barnið og félag þess félagslega. Ég bendi strákunum mínum á félagslegar hliðstæður í hópíþróttum og daglegu lífi, hvet þá til að hafa sig í frammi en hlusta á aðra og útskýri á stundum aðstæður og ákvarðanir þjálfara. Ég deili með þeim eigin reynslu af íþróttaiðkun, hvað varðar félagsleg samskipti, þjálfun og ekki síst hugarfar. Ég segi þeim ávallt hreinskilnislega mína skoðun á frammistöðu þeirra, sem grundvallast á því að þeir leggi sig alla fram og beri virðingu fyrir öllum sem að leik eða æfingu koma. Geri þeir það, þá er ég ánægur með þá. Þannig ná þeir árangri í hverju sem er.“

**Hvað hefur þú gert til að leggja starfi Vals lið?**

*Þessari spurningu svaraði Bjarni svona.* „Í yngri flokkunum sat ég oftast í foreldraráðum og fór sem liðsstjóri á öll helstu mót innanlands auk einnar ferðar

til Danmerkur. Foreldrararnir þurftu að vinna náið saman. Fyrir utan fjáröflun, kaup á íþróttafatnaði og samskipti við starfsmenn og stjórnendur Vals þýddi þetta mikla viðveru á mótum og vinnuframlag. Þegar þessum mótum lauk og við tóku Íslandsmót í eldri flokkunum fóru samskiptin að snúa meira að þjálfurum og leikmönnum sjálfum. Æfingakerfið voru skipulagðar og síðan farið um lengri eða skemmri veg í leiki. Í 3. og 2. flokki hef ég aðstoðað þjálfara í leikjum. Ég er einn af stofnfélögum Fálkanna og vinn á þeim vettvangi að eflingu barna og unglíngastarfs hjá Val. Einnig tek ég nokkuð virkan þátt í félagslífi Vals og mæti oft en ekki á herrakvöld og aðrar viðlíka skemmtanir.“

*Elfur Sif svarði þessari spurningu á þessa leið.* „Ég hef verið í foreldraráði í nokkrum flokkum í fótbolta og handbolta aðstoðað við margar fjáraflanir og dósa-safnanir í hverfinu okkar. Eins hef ég verið í barna og unglíngaráði í nokkur ár einnig er ég -í félagsskap fyrir konur innan Vals sem heitir Valkyrjur.“

*Jón Gunnar svarði á svipuðum nótum.* „Ég hef stundum fengið foreldra til verka í foreldrastarfinu og sinnt e.k. verkstjórn, þótt aðrir hafi dregið vagninn. Það er mín reynsla að almennt fagna foreldrar afmörkuðu verkefni til að sinna, þótt að sjálfsgöðu verði að virða forgangsröðun þeirra sem vilja beita sér á öðrum vettvangi. Ég hef því haft tækifæri á að „gera eitthvað meira“, s.s. halda grillpartý og taka leiki upp á vídeó fyrir þjálfara til skoðunar og leikmannafunda. Þá hef ég lagt lið viðburðum eins og Skólaleikum Vals og Skemmtilegustu leikjum sumarsins á vegum Fálkanna.“

### Hvað er það mikilvægasta sem foreldrar verða að hafa í huga þegar barnið þeirra er í íþróttum?

*Bjarni svarði þessari spurningu á þessa leið.* „Að vera á staðnum, að taka þátt. Að hafa sjálfur gaman af þessu. Að láta barnið finna að manni stendur ekki á sama. Að líta á íþróttaiðkunina sem vettvang til að kynnst barninu sínu betur og félögum þeirra, að skilja betur væntingar þeirra og þarfir. Að gefa sér tíma og líta á þann tíma sem mikilvægan fyrir sjálfan sig ekki síður en barnið. Því lengur sem barnið er í íþróttum því líklegra er að nám og félagslíf sé í eðlilegum og heilbrigðum skorðum. Íþróttir eru ekki eina leiðin að því marki en geta verið mikilvæg stöð.“

*Elfur Sif svarði á þessa leið.* „Sýna áhuga, mæta á leiki, hvetja þau, passa að börn fari ekki út í ofþjálfun, eins huga vel að mataræði og passa upp á að þau hvílist nægilega vel. Vera í sambandi við þjálfarana og aðra foreldra ef eitthvað kemur uppá og vera börnum sínum til fyrirmyndar á hliðarlínum.“

*Jón Gunnar svarði svona.* „Ég tel mikilvægt að hvetja börnin til að leggja sig ávallt fram, sér í lagi í hópíþróttum. Gamli frasinn um að „mesti sigurinn sé að vera með“ er svo miklu sannari ef barnið gerir sitt besta óháð frammistöðu eða úrslitum. Þannig verða til persónulegir, félagslegir og jafnvel íþróttalegir sigrar sem stuðla að því að barnið hafi gaman af þátttökunni og njóti félagsskaparins sem hlýtur að vera aðalmarkmið. Þá finnst mér afar mikilvægt að foreldrar styðji félagið og þjálfara barnanna; seint verða allir sammála um réttu leiðina en jákvæðni og uppbyggileg afstaða er dýr-

mæt í félagsstarfi sem borið er uppi af sjálfboðaliðastarfi.“

### Hvað hefur þú gert til að búa til jákvætt samfélag í kringum íþróttaiðkun barna ykkar og hvaða máli skiptir samhentur foreldrahópur í því skyni?

*Bjarni svarði þessari spurningu ítarlega svona.* „Ég er svo lánsamur að hafa kynnst stórum hópi fyrirmyndarforeldra í Val sem auðvelt og gefandi hefur verið að vinna með. Að auki hefur íþrótt- og skólastarf skarast töluvert öll þessi ár. Hópurinn hefur náð vel saman og ég held að ég geti fullyrt að allir hafi þessir foreldrar notið ríkulega samverunnar auk þess að fylgja sínu barni eftir í iðkun þess. Fyrir utan beinan undirbúning vegna íþróttarinnar hittast foreldrar oft við aðrar aðstæður, bæði þegar félagslíf Vals á í hlut og eins sem kunningjar og vinir. Þetta þýðir að öll grunnskólaárin og ennþá núna á framhaldsskólastiginu hefur það verið okkur eðlilegt og auðvelt að skiptast á upplýsingum og skoðunum er varða börnin okkar. Í uppbyggingarstarfi Vals síðustu ár og örum þjálfarskiptum upp yngri flokkana skipti gríðarlegu máli að foreldrar léttu til sín taka. Í félagi eins og Val sem býr að glæstri sögu en getur ekki talist í hópi mannflestu félaganna er framlag foreldra enn mikilvægara. Snýr það bæði að innra skipulagi og framkvæmd flokksstarfsins sem og samskiptum við stjórn og starfsmenn Vals. Þegar á bjátar á samhentur foreldrahópur auðveldara með að benda á það sem aflaga fer, leggja fram tillögur um úrræði og bjóða fram tíma sinn og þekkingu. Þegar allt leikur í lyndi er ekkert betra en að fagna því í góðum hópi.“

*Jón Gunnar svarði á þessa leið.* „Samhentur foreldrahópur stuðlar að því foreldrar njóti félagsskaparins og sjái ekki á eftir tímanum sem skylduverk í þágu barnsins. Einu sinni gáfum við út myndaskrár foreldra og iðkenda, við höfum verið með samkomutjald foreldra á landsmótum og stundum útbúið og dreift vídeódisk til minningar. Mér finnst foreldrar mættu oft vera ófeimnari við að létta undir við litlu verkin, s.s. með því að safna þáttökugjöldum á dagsmótum, reima skó eða hlaupa á eftir boltum eða vatni á æfingum eða leikjum. Svo lengi sem við truflum ekki þjálfarana er það bara gaman og stuðlar að kynnum við aðra foreldra og iðkendur.“








# Þú færð alltaf eitthvað nýtt og gott hjá Bakameistarinum



Sími 533 3000

Austurveri • Glæsibæ • Húsgagnahöllinni • Mjódd • Smáratorgi • Suðurveri

 Vinir okkar á Facebook  
geta unnið allskyns göðgæti!

[www.bakameistarininn.is](http://www.bakameistarininn.is)

# Fyrir mér er Valsheimilið eins og annað heimili

Vaka Njálsdóttir er 16 ára og leikur knattspyrnu með 2. flokki og er handhafi Friðriksbikarsins 2012



Vaka hefur æft fótbolta síðan hún var 8 ára en æfði þá alltaf bara á sumrin, en var 101 ára þegar hún byrjaði að æfa fótbolta á fullu. Henni vannst það mikill heiður að fá Friðriksbikarinn. „Þetta er eitthvað sem hvetur mann áfram í því sem maður er að gera gott og eflir sjálfstraust innan vallar og finnur fyrir trausti meðal þjálfara, félagsins og liðsfélaga. Ef ég á að segja satt var ég ekkert að búast við að fá þennan bikar og kom mér þetta skemmtilega á óvart.“

Séra Friðrik Friðriksson stofnaði Val árið 1911 þann 11. maí. Einkunnarorð hans eru „*Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði*“.

**Hverjar eru halstu ástæður að unglingar hætta í íþróttum?** „Ástæðan fyrir því a unglingar hætta að stunda fótbolta getur oft verið vegna svo mikilla áverka af meiðslum að þeir eru neyddir til þess að hætta en svo eru líka einhverjir sem hætta vegna áhugaleysis eða þau leita í annan félagsskap en íþróttir. Það er mjög leiðinlegt þar sem það er sannað að krakkar sem stunda íþróttir séu með öruggasta félagsskapinn. Sumir eiga ekki góð samskipti við þjálfara eða liðsfélaga eða eru bara ekki þess eðlis að geta stundað hópíþróttir. Það krefst mikillar þolinmæði og samvinnu að vera hluti að stórrí heild og vinna sem lið.“

**Skemmtilegar minningar?** „Skemmtilegustu minningar mínar innan vallar eru örugglega öll þau skipti sem Eva Þóra vinkona mín og liðsmaður minn skorar mikilvæg mörk á réttri stundu því þau fögn sem hún tekur þá eru svo ólýsanlega myndin að ég gæti oft tárast. En þá hleypur hún um allan völl eins og baviáni og hoppar og skoppar og tekur misheppnuð heljarstökk og fleira, svo heyrir maður í mömmu hennar hlauðandi og óskrandi á

eftir henni á hliðarlínunni. Það er mjög svo yndisleg sjón.

Svo gerðist eitt mjög skemmtilegt núna úti í Englandi, þar sem við vorum á mótinu í sumar. En við skelltum okkur á Ólympíuleik í fótbolta og það var mjög skemmtileg lífsreynsla. Á leiðinni á völlum þá lét þjálfarinn okkur fara í halarófu eins og við værum 6 ára leikskólakrakkar og okkur fannst það mikill húmor. Svo við byrjuðum að syngja allar saman á íslensku og það hátt að ALLIR vegfarendur horfðu á okkur og það endaði með því að við vorum stoppaðar af útvarpsmanni frá BBC sem vildi taka upp lögin okkar, *Valsmenn léttir í lund* og fleira, og tóku svo viðtal við okkur. Það var mjöðöðög skemmtilegt og fyndið.“

**Fyrirmyndir í boltanum?** „Ég hef alltaf horft mikið upp til Sif Atladóttur en hún var mikið með okkur stelpurnar þegar hún var að spila með Val af því að kærastinn hennar Bjóssi var að þjálfra okkur. Hún er framúrskarandi leikmaður og leggur sig alltaf 110% fram í öllum leikjum með landsliðinu og mér finnst alltaf gaman að sjá hana spila. Dóra María hefur líka alltaf verið mikil fyrirmynd fyrir mér.“

**Lykilinn að árangri í íþróttum?** „Ef þú vilt ná góðum árangri í þeirri íþrótt sem þú stundar, þá skiptir ekki máli hvaða íþrótt þú ert að æfa, þú þarft alltaf að mæta á æfingar með því hugarfari að þú ætlar að læra eitthvað nýtt í dag og þú ætlar að bæta þig, þú þarft að hvílast vel og ná góðum svefni, vera í formi og borða hollt og reglulega. Ef þú vilt ná sem besta árangri er það AUKA -æfingin sem skapar meistarann.“

**Af hverju fótbolti?** „Ég er langyngst af systkinum mínum og smávegis frekja en stóri bróðir minn náði samt að draga mig á æfingu hjá Val þegar ég var 8 ára, sama ár og pabbi minn var að þjálfra meistarar-

flokkinn hjá Val, og mér fannst svo rosalega gaman að ég æfði allt sumarið og þau næstu. Ég var alltaf í fimleikum á veturna og seinna meir æfði ég samkvæmisdans. En þar sem ég er mikil félagsvera og vil frekar vera í einni liðsheimild heldur en að keppa alltaf bara við einstaklinga eða sjálfa mig fékk ég leið á dansíþróttum og setti fótboltann í fyrsta sæti. Ég er líka algjör orkubolti og vil bara hafa action í kringum mig allan daginn og fótboltinn er fullkomin íþrótt fyrir það. Ég mun aldrei sjá eftir þessari ákvörðun minni og ég hef aldrei elskað fótboltann jafn mikið og í dag.“

**Valsarar í fjölskyldunni?** „Við erum öll algjörir Valsarar í æð. Pabbi minn var landsliðsmaður í knattspyrnu, hann spilaði með Val og varð Íslandsmeistari með þeim árið 1987 og þjálfaði svo meistaraflokkinn árið 2003 og kom þeim upp í úrvalsdeild. Fjölskyldan mín flutti svo í Hlíðarnar sama ár og ég fæddist og hafa öll systkini mín spilað með félaginu, systur mínar báðar æfðu með handboltanum og voru mjög efnilegar báðar tvær. Bróðir minn æfði bæði fótbolta og handbolta í Val og var mjög góður, hann þjálfaði svo í nokkur ár líka. Við erum öll miklir Valsarar en ég tel mig eiga vinningsinn í dag. Fyrir mér er Valsheimilið eins og annað heimili og félagið á stóran þátt í því hver ég er í dag.“

**Framtíðardraumar?** „Mínir framtíðardraumar eru að byrja að spila með meistaraflokki Vals á næstu 2 árum, klára námið í Verzlunarskólanum, fá mér háskólagráður og eignast fjölskyldu. Ég hef reynt að sýna mig fyrir landsliðsþjálfurum síðustu árin en ekki fengið sénsinn hingað til, maður veit aldrei hvað getur gerst, ég ætla allavega ekki að gefast upp. Minn helsti draumur í dag er að spila fyrir hönd Íslands.“



# Þarf að mæta í alla leiki með 100% einbeitingu

**Eftir að hafa þurft að verja síðasta keppnistímabili í að jafna sig af meiðslum hefur Hildigunnur Einarsdóttir flutt búferlum og spilar nú með Tertnes í Björgvin í Noregi**

**Hver er stefna liðsins fyrir tímabilið?** Liðið endaði í fimmta sæti í fyrra en við stefnum að því að taka þriðja sætið í vor. Við erum nærri markmiðinu eins og stendur þar sem við erum í fjórða sæti. Annars er liðið frekar ungt eða frá 19 og upp í 26 ára.

**En hvernig hefur þér gengið?** Mér hefur gengið mjög vel. Hefur tekið sinn tíma að komast inn í allt, sóknarlega og varnarlega en mér hefur gengið mjög vel þegar við spilum. Hópurinn telur um 11–12 stelpur en við æfum alltaf með varaliði félagsins.

**Færðu að spila mikið í hverjum leik?** Það er bara misjafnt, hef viljað spilað meira en ég hef verið að gera en ég reyni að nýta tímann minn vel sem ég fæ og þá mun hann aukast. Auðvitað spilaði ég meira á Íslandi en ég hef spilað mjög vel hérna úti og nýtt mitt tækifæri vel og veit að spilatíminn minn eykst með tímanum held ég áfram að standa mig vel. Hann hefur þegar aukist frá því í haust.

**Hver er í stórum dráttum helsti munurinn á handboltanum þar sem þú spilar núna m.v. þegar þú spilaðir með Val á Hlíðarenda?** Tertnes spilar hraðari bolta og eru rosalega góðar að spila lengi á háu tempói. Þær eru mjög línuspilandi lið, þannig að við línumennirnar erum alltaf í veislu.

**Munurinn á Val og ekki síður á deildinni sem þú spilar nú í m.v. efstu deild á Íslandi?** Hér þarf að mæta í alla leiki með 100% einbeitingu og ef ekki er spilað á fullum krafti þá er auðvelt að tapa. Við eigum að vinna neðstu liðin nokkuð örugglega, en fáum fleiri leiki sem geta farið á báða vegu. Heima var ólíklegt að tapa fyrir liðnum sem voru fyrir neðan 3.–4. sæti.

**Er stór munur á íþróttinni? Þjálfuninni? Félagsskapnum? Aðstöðunni?** Íþróttin er svo sem sú sama, bara hraðari og meiri að gæðum. Við höfum aðgang að tveimur sjúkrapjálffurum og styrktarþjálfaranum. Félagsskapurinn er góður og ég er dugleg að hitta stelpurnar úr liðinu en að sjálfsögðu er maður meira einn hérna þar sem maður hefur ekki alla vinnu og fjölskylduna heiman frá. Aðstaðan er flottari á Hlíðarenda, sem kom mér svo sem ekkert á óvart. Aðstaðan hér er þó alveg fín líka. Preksalurinn í okkar höll er ekkert sérstakur en við erum með kort í ræktina og förum alltaf þangað, þar er mjög fín aðstaða. Klefarnir eru allt í lagi, en við skjújum dótið okkur aldrei eftir þar heldur tökum það með okkur fram á æfingu. Stóri salurinn í okkar höll er skipt upp í þrennt (svipað og á Hlíðarenda) þegar við erum á æfingum. Mjög fín salur og stór höll þegar við keppum. Aðstaða fyrir áhorfendur er mjög fín, mjög stór sætaaðstaða.

**Hvernig er aðsókn á leikina hjá ykkur og hvernig er stemningin?** Það er mun betri aðsókn hér en heima, held að það séu a.m.k. 1000 manns á leikjum. Ég held að höllin okkar taki um 4.000 manns. Misjafnt hjá öðrum liðum en við erum með mjög stóra aðstöðu miðað við flest önnur lið, a.m.k. þau sem ég hef séð. Mér finnst stemningin á leikjum vera mjög góð. Satt best að segja hef ég samt ekkert mikið verið að spá í það, en fólk lætur heyra ágætlega í sér. Stuðningsmennirnir byrja að mæta svona 40–50 mínutum fyrir leik og það er matur og annað í boði, en bjór er ekki seldur á leikjum.

**Er hátt hlutfall af uppöldum leikmönnum í liðinu?** En útlendingum? Ekki marg-



ir leikmenn koma frá Tertnes en þær koma flestar frá öðrum smáliðum í Bergen. Ein kemur frá Þrándheimi og ein frá Osló, en ég er eini útlendingurinn í liðinu.

**Hvað kemur fyrst upp í hugann þegar ég spyr um það sem er betra hjá liðinu sem þú spilar með núna miðað við hvernig málum var háttað hjá Val?** Hér eru hlutir kannski meira professional og við þurfum ekki að hugsa um launagreiðslur, sjúkrapjálfunarreikninga og þess háttar. Fáum mjög mikið af fötum, bæði æfinga- og hversdags frá Umbro.

**Ertu búin að sjá eitthvað sem við ættum að taka upp heima á Íslandi sem þú hefur kynnst í atvinnumenskunni?** Boltinn heima er að verða hraðari en það vantar fleiri betri lið. Erfitt að segja hvað Valur getur svo sem gert betur, því hér eru náttúrulega töluvert meiri peningar í boltanum og þetta er meira professional, en kvennalið Vals er það besta á landinu þannig þær eru held ég að gera allt sem þær geta gert.

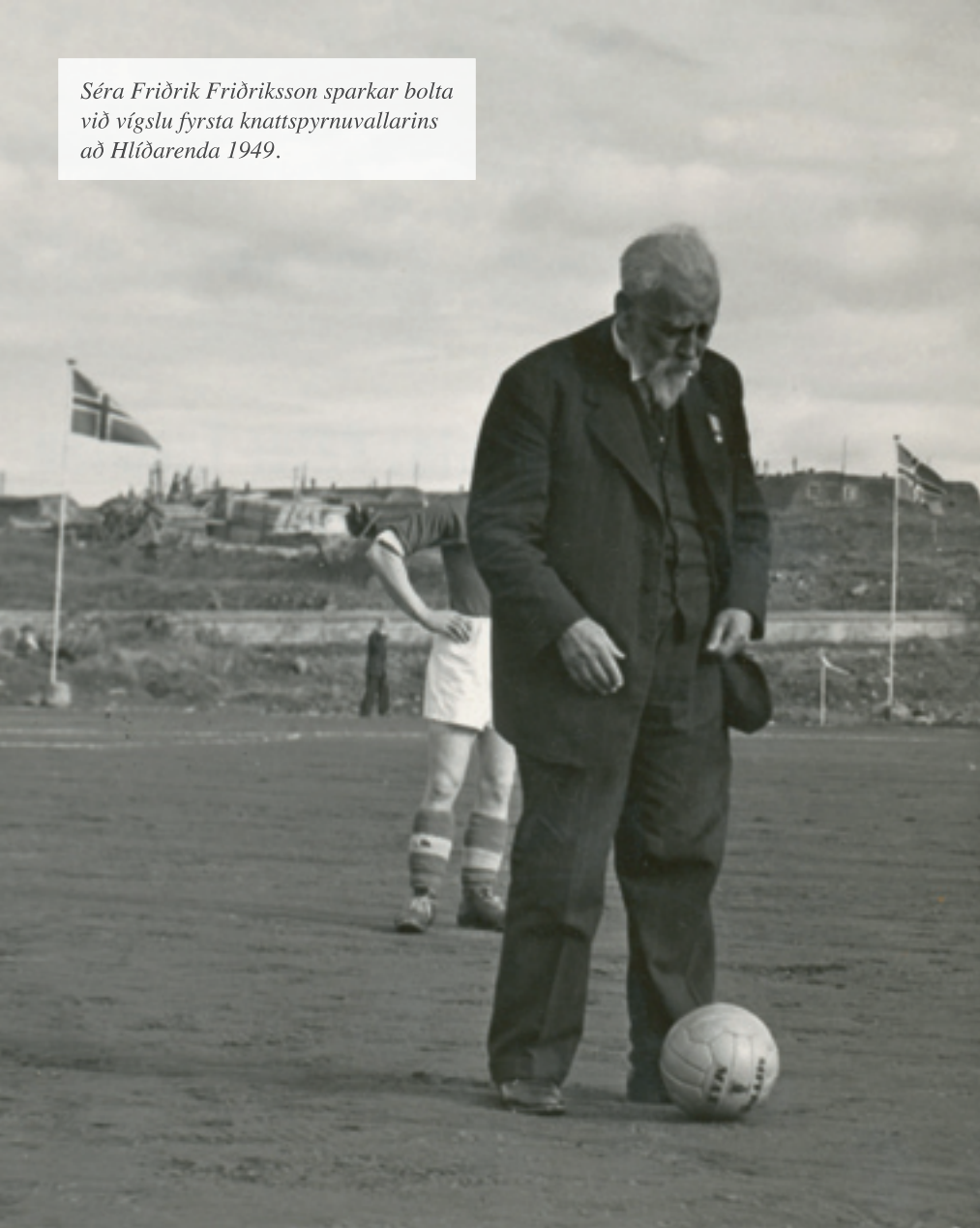
**Saknarðu einhvers sérstaklega að heiman?** Ég sakna að sjálfsögðu liðsfélagana minna og vinkvenna úr Val og meira segja Stefáns. En handboltalega séð er öllum mínum óskum svo sem svarað hér, eða allavega að mestu leyti. Síðan sakna ég rosalega litlu frændsystkina minna og barna vinkvenna minna.

**Hvar væri Tertnes í töflunni ef það spilaði í íslensku deildinni?** Ég held að við værum á toppnum.

**Hvað heitir staðan sem þú spilar á útlensku?** Ég er línumaður sem er *linjespiller* á norsku.

Séra Friðrik Friðriksson sparkar bolta við vígslu fyrsta knattspyrnuvallarins að Hlíðarenda 1949.

Þorsteinn Haraldsson



bolabrögðum beitt. Hver leikmaður var á sínum stað og gætti vel að hlutverki sínu í leiknum. Enginn hældist um. Þeir eldri leiðbeindu þeim yngri og þannig mætti áfram telja. „Enginn verður daufingi af því að helga leik sinn Drottni – þvert á móti,“ sagði Friðrik.

Þetta var fyrir 100 árum og nú er kominn bensínstöð á gamla Valsvöllinn. Allt sem þá var er horfið – nema leikurinn og kristnu gildin. Af kennslutækjum Friðriks hefur tvennt dugað lengst: Fótboltinn og Vatnaskógur. Brátt verða 90 ár frá því strákar fóru fyrst í Vatnaskóg við Eyrarvatn og enn er þar ærslast í skógi, keppt í fótbolta útá velli, róið á vatninu og sungið í salnum. Þar sóla sig strákar í grasi og tyggja strá – í Oddakoti – og hlusta á foringja sína segja skemmtilegar sögur, sannar og lognar.

Allt er þetta ágætt; bæði fótboltinn og Vatnaskógur – en aldrei má gleymast að tilgangurinn með starfi Friðriks var að leiða ungdóminn á vegi Krists. Valsmenn spyrja sem svo: Á Valur að halda uppi starfi að hætti séra Friðriks og kenna kristin gildi? Gæti það orðið til þess að laða börn að Hlíðarenda?

Fyrir 15 árum fóru á kreik tveir Valsmenn, aðdáendur sr. Friðriks, og buðu strákum í 6. flokki Vals á fundi í Friðrikskapellu. Annar var 81 árs og hafði verið samstarfsmaður Friðriks. Hann gat spilað á orgel – með bundið fyrir augu – í næstum öllum söngvum séra Friðriks. Hinn var formaður stjórnar Friðrikskapellu. Strákarnir sungu kraftmikla Friðriks-söngva í kapellunni og hlustuðu lítilsháttar á guðsorð. Á eftir spiluðu þeir bingó í gamla félagsheimilinu og hlustuðu á framhaldssögu.

Þessir fundir urðu ekki margir. Gamli maðurinn dó og formaðurinn missti móðinn. Þar fyrir utan var fundarformið gamaldags, en ef til vill nýstárlegt fyrir strákana. Friðrik var alla tíð vakandi yfir þeim aðferðum sem hann beitti við kennslu. Hann var ekki gamaldags og varð t.d. manna fyrstur til að nota skuggamyndavél og allskyns aðrar nýjungar sem bárust til landsins.

Valur hefur notið Friðriks alla tíð. Læriveinar hans voru margir og í Val hafa alltaf verið konur og karlar sem bera uppeldi og kennslu Friðriks fagurt vitni. Sannarlega hefur séra Friðrik aldrei yfirgefið Hlíðarenda og andi hans hefur lifað fyrstu Valsöldina. Einn Friðrik á hverri öld, það er hófstíllt bón, og bænaefni okkar er að góður Guð sendi Val annan Friðrik.

# Góður Guð sendi Val annan Friðrik

**Köllun séra Friðriks var að leiða unga menn á vegi Krists. Hann vildi gera þá að góðum og nýtum borgurum. Friðrik kenndi þeim kristin gildi**

Það var ekki einfalt mál fyrir skeggjaðan karl á fimmtugsaldri að safna að sér strákum, en Friðrik var ekki venjulegur karl. Hann talaði varlega um áhugamál sín og ræddi aldrei trúmál, en lagði sig eftir því sem strákarnir höfðu áhuga á – og þeir höfðu áhuga á fótbolta. Friðrik hafði fyrst í stað engan áhuga á fótbolta,

en smitaðist af áhuga strákanna. Hann fann leið til að nota fótboltaleikinn sem tæki til að kenna kristin gildi.

Friðrik strengdi yfir gamla Valsvöllinn ósýnilegan borða sem á var letrad: „Helg að Drottni.“ Og á vellinum – undir ósýnilega borðanum – var leikið samkvæmt kristnum gildum. Þar var ekki blótað né





# Valur hundrað ára

## 11. maí 2011

Hundrað ára unglingur afmælinu fagnar, aðdáendahópurinn gleðina magnar. Af frískum stuðningsmönnum fyllist okkar salur og fullum hálsi segir: Lengi lifi Valur!

Langa sögu og farsæla er freistandi að rekja, af fögrum, björtum minningum næg er eftirtekja. Á svona traustum grunni er gæfulegt að byggja og glaðir, sprækir liðsmenn árangurinn tryggja.

Á Hlíðarenda fimlega er fótboltanum sparkað, fræknir drengir hafa þar sigurgöngu markað. Yfir sigri á Frömmurum af fögnuði þeir springa og fjarskalega er mikilvægt að baka KR-inga.

Og stelpurnar í Val eru virkilega góðar af velgengni í fótbolta brosa héra rjóðar. Sigurinn var tvöfaldur því bikarana báða. Báru þær á Hlíðarenda, himneskt var að sjá það.

Í handbolta og körfubolta hetjur eigum líka sem heiðurstítlum fjölmörgum skarta hér og flíka. Með dugnaði og baráttu, ánægju og aga og aðstoð góðra þjálfara skráð er sigursaga.

Aðstaðan á Hlíðarenda stöðugt bara stækkar, stjórnun öll til fyrirmyndar, gengi Vals því hækkar. Bakhjarlarnir öflugur róa öllum árum svo uppbyggingu svæðisins við farsællega klárum.

Í anda Séra Friðriks stolt við héra störfum stefnum fram til sigurs, hvetjum, leiðum, örvum. Með keppnisskapið mikla mun krafan ætíð vera: Að kappið aldrei fegurðina má ofurliði bera!

*Í tilefni af hundrað ára afmæli Knattspyrnufélagsins Vals orti Unnur Halldórsdóttir kvæði um félagið og færði því að gjöf á afmælisdaginn*

# Strákur úr Framhverfi gerist Valsmaður

## Ægir Ferdinandsson fyrrverandi formaður og nú heiðursfélagi Vals segir frá

Pegar fyrrverandi formaður knattspyrnu-deildar, félagsins og heiðursfélagi kemur í heimsókn á Hlíðarenda eru ekki margir af yngri félagsmönnum sem kannast við manninn. Ægir Ferdinandsson var í áratugi einn af þeim sem helguðu Val starfskrafta sína á óeingingjarnan hátt. Ægir á svo sannarlega sinn þátt í því að Knattspyrnufélagið Valur er enn stórveldi sem íþróttafélag eftir hundrað og eins árs sögu.

### Sparkað á Egilsgötuvelli

Pegar ég er strákur átti ég heima á Laugavegi 135 sem var aðeins fyrir austan gömlu vatnspróna. Þetta er svæðið í kringum Hlemm. Þarna var Egill Vilhjálmsson með sitt bílaverkstæði og bílaumbod. Hann geymdi nýja bíla þarna á svæðinu. Þeir voru fluttir inn í trékóssum og tekið utan af þeim eftir því sem þeir seldust. Þarna var líka gamla gasstöðin í nágrenninu. Á Laugavegi 128 eda rétt hjá mér bjó svo Frímenn Helgason, hinn mikli Valsmaður og íþróttafélagaritari á Þjóðviljanum. Hörður Felixson sem lék með meistarflokki Vals bjó þarna í hverfinu svo og Friðrik Ólafsson síðar stórmeistari í skák. Þessi Friðriks var ágætur skákmaður svo þegar ég var þar í heimsókn var taflað oft tekið fram. Ég man ekki eftir að Friðrik hafi stundað fótbolta en systir hans, Margrét, lék handbolta með Fram. Fleiri Framarar bjuggu þarna. Þar á meðal hinn þekkti knattspyrnumaður og síðar íþróttakennari Karl Guðmundsson og bræður hans Guðmundur og Steinn.

Það hefði því verið nærtækt fyrir mig að ganga til liðs við Fram því ekki langt frá mér, upp við Sjómannaskóla voru Framarar með aðstöðu. En ég var nú mikið að þvælast á hjóli utan míns hverfis í Norðurmýrinni og þar rakst ég á stráka á æfingu á svokölluðum Egilsgötuvelli. Völlurinn var bara rauðamölsvöllur með engum mörkum. Við notuðum bara steina fyrir mörk. Strákarnir sem

þarna spörkuðu bolta voru Valsmenn, fjórði flokkur. Ég fékk að vera með. Þannig gerðist ég Valsmaður. Þarna var maður, Grímar Jónsson, kenndur við verslunina Varmá á Hverfisgötu sem þjálfaði strákana. Grímar var unglingaþjálfari Vals ansi lengi. Mér var vel tekið og fannst þetta gaman svo ég hélt áfram að mæta á æfingar. Egilsgötuvöllur lagðist svo af en hann var einmitt þar sem Heilsuverndarstöðin stendur nú.

Ég verð að minnast á annan mann sem hjálpaði til við þjálfunina en það var Jón Þórarinnsson verslunarstjóri í Vísi á Laugavegi 1 og kaupmaður. Hann átti heima þarna upp á Egilsgötu rétt fyrir ofan. Þessi Jón er svo þessi Sævars Jónssonar Valsmanns og nú kaupmanns. Jón Þórarinnsson spilaði í mörg ár í meistarflokki.

Kappleiki spiluðum við svo á velli vestur í bæ sem hét Grímstaðaholtsvöllur. Þar sem Trípólísbíó og prófessorsbústaðirnir komu svo síðar. Þegar sá völlum lagðist af lék þriðji flokkur mikið á Háskólavellinum. Þeim leiðindavelli.

### Forréttindi fyrirliða þriðja flokks

Pegar ég er í þriðja flokki verð ég fyrirliði liðsins. Það var þá síður hjá Grímari þjálfara að þeir sem voru fyrirliðar þriðja flokks fengu hjá honum vinnu í versluninni. Ég var þarna hjá honum í tvö sumur. Þar fann ég lyktina af verslunarrekstri. Ég var með þúsund krónur á mánuði. Það þótti fínt fyrir strák eins og mig.

Varmá var þá nokkurs konar félagsheimili Valsmanna. Í kompinni fyrir innan verslunina sátu menn og kjöftuðu um allt mögulegt. Grímar var með töfluæfingar í kompinni. Þældi í taktík. Hann var voðalegur spekulant.

### Ein sturta og kar

Það þótti mikill munur og voðalega fínt þegar við fengum að æfa og spila á mól-



Ægir um borð í Gullfossi 1959.

inni á Hlíðarenda. Reyndar komu þar grjóthnullungar upp úr. Á Hlíðarenda var aðstaðan auðvitað bara gamla fjósið. Þar var Valdi húsvörður og sá um að hafa til bað fyrir okkur á eftir æfingar. Þar var kar eitt sem Valdi var búinn að láta renna í þegar æfingunni var lokið. Oftast var vatnið í karinu alveg rosalega heitt, varla hægt að komast ofaní ... og svo var þarna ein sturta. Þetta var aðstaðan. Okkur fannst þetta fínt á þessum tíma.

Það var nú ætlast til að menn skoluðu af sér í sturtunni áður en þeir fóru í karið. Stundum var nú misbrestur á því og hentu menn sér stundum sveittir og drulluskítugir í karið, einkum útlendingarnir, t.d. þegar við spiluðum við erlend lið.

Einu sinni kom lið frá útlöndum í heimsókn til Vals. Liðið gisti í Fjósinu. Þar með misstum við búnings- og baðaðstöðuna um tíma. Þá var gripið til þess ráðs að tjalda stóru tjaldi fyrir framan Fjósið, þar sem mannskapurinn þurfti að klæða sig úr og í. Svo breyttist öll aðstaða auðvitað þegar við fengum nýtt íþróttahús.

### Af knattspyrnufélagi með meistaraflokki, Íslandsmeistari 1956

Ég lék minn fyrsta leik í meistarflokki árið 1951. Eftir það tímabil dattu nú úr nokkur ár. Ég gifti mig og stofnaði fjölskyldu og þá fór tíminn í annað. Seinna kom ég til baka og verð Íslandsmeistari árið 1956.





Léttir Valsmenn í Þýskalandsferðinni góðu 1956. Frá vinstri, Sigurður Sigurðsson, Cido, Hilmar Magnússon, Valur Benediktsson, Þorkell Gíslason, Hermann Hermannsson, Ægir og Gunnar Gunnarsson.



Góðir félagar í Val í Þýskalandsferðinni 1956, í Barsinghausen, frá vinstri, Gunnar Gunnarsson, Ægir og Hörður Felixson.

Sumarið þegar við verðum Íslandsmeistarar fórum við í ágúst til Þýskalands. Þá áttum við eftir tvo leiki. Þann fyrri við Fram og svo leik við KR sem var úrslitaleikur. Í mótinu voru þá leiknir fimm leikir, það var allt og sumt.

Þó við hefðum orðið Íslandsmeistarar var Skaginn með besta liðið. Eiginlega var það heppni að við unnum Skagann. Mig minnir að staðan hafi verið 3–0 fyrir Val þegar Skagamennirnir loksins rönkuðu við sér. Þeir skorðu tvö mörk svo við sigruðum 3–2. Þeir voru með svakalega fínt lið á þessum tíma, gullaldarliðið. Það voru ekki allir sem náðu að sigra þetta lið. Leikimir við KR og Fram voru líka mjög erfiðir.

Þessi meistaraflokkshópur frá 1956 hélt mikið saman í mörg mörg ár á eftir.

## Rothögg og hvað svo ... ?

Ég spilaði alltaf það sem kallað var vinstri víng, var sem sagt sóknarmaður. Í leiknum við Fram kemur eitt sinn sem oftast sending fyrir markið. Ég stekk upp og skalla og man síðan ekki neitt. Þegar ég kemst til meðvitundar á ný er verið að stumra yfir mér. Strákarnir segja mér að láta ekki svona, standa upp því ég hafi skorað mark. Þeir héldu að ég hefði verið að leika þetta, héldu að ég hefði verið að fiska víti en ég steinrotaðist og vissi ekkert af mér. Ég var nú hálfvinglaður og ætlaði að fara útaf en Einar Halldórsson sagði mér bara að halda áfram og jafna mig og ekkert vesen og við unnum 4–2.

Þetta var þá þannig að um leið og ég skallaði boltann kom markmaðurinn út og í stað þess að slá boltann þá sló hann

mig í höfuðið. Markmaður þessi hét Geir Kristjánsson og var mjög litríkur og kúnstugur leikmaður.

## Áhugalaus um að leika með landsliðinu

Svo var það árið 1957 að ég var kallaður inn í æfingahóp fyrir landslið en áhuginn var nú ekki meiri en það að ég sinnti því ekki. Úr því fer þetta nú að þynnast hjá mér. Á þessum árum var allt annar andi í fótboltanum. Nú eru menn alltaf að reyna að sjá fyrir sér einhverjar leiðir til útlanda. Það er eins og allir séu að stíla inn á að gera samninga við útlend félög. Þetta þekktist ekki, ja nema auðvitað Albert Guðmundsson.

Keppnistímabilið í meistaraflokki hófst með Reykjavíkurmótinu á vorin og leikinn einn leikur við hvert lið og þannig var Íslandsmótið líka og allir leikirnir á Melavellinum.

## Taktík og einn leikur á grasi

Við hugsuðum ekki mikið um taktík í þá daga. Þjálfunin var í raun sáralítill. Þetta var aðallega úthaldsþjálfun. Það var lítið um taktík inn á vellinum staðsetningar og slíkt. Hver og ein æfði svo tækni fyrir sig. Margir voru samt mjög góðir fótbolta menn og gætu jafnast á við góða leikmenn í dag. Annars er því ekki saman að jafna að leika og æfa á mól eða á grasi eins og gert er nú. Ég spilaði einn meistaraflokksleik á grasi, í Laugardalnum. Ég náði því. Reyndar spilaði ég á grasi í Þýskalandsferðinni 1956.

## Engir draumar um frægð og frama

Það var gaman að koma til Þýskalands. Gjörsamlega allt annar heimur hvað alla aðstöðu snerti og allt. Við vorum í nokkra daga í Barsinghausen, þjálfunarbúðum þýska landsliðsins.

Það var ekkert inn í myndinni að reyna fyrir sér sem knattspyrnumaður í Þýskalandi, hvarflaði ekki að okkur. Það voru engir útsendarar að fylgjast með okkur. Við fengum samt krítík í blöðunum og einstaka maður fékk hrós. En mér datt allavega ekki hug að verða atvinnumaður í knattspyrnu. Albert Guðmundsson spilaði með okkur fyrsta leikinn í Hamborg. Hann var frægur maður, þá hættur sem atvinnumaður og því ekki í formi. Hann staðsetti sig á miðjum vellinum, vildi fá boltann til að geta matað okkur hina.

## Valur — KR

Það var góður andi milli okkar Valsmanna og strákanna í hinum liðunum, ja kannski einhver smá rígur mill okkar og KR-inganna. Okkur fannst ekkert verra ef KR tapaði, án þess að við værum neitt að nudda þeim upp úr því.

Það var sáralítið verið að reyna að ná í menn á milli félaga. Það var samt reynt með mig. Einu sinni vantaði mig vinnu. Þá vann móðursystir mín hjá Haraldi Árnasyni heildsala. Þar voru tveir miklir KR-ingar, Sigurður Halldórsson og bróðir hans. Frænka mín nefnir þetta með vinnu handa mér. Þegar bræðurnir vissu hver væri að falast eftir vinnunni sögðu þeir að það væri sjálfsgagt mál ... með því skilyrði að ég gengi í KR.



Ægir á skíðum í Austurríki.

## Formaður Vals kemur til Ægis á vinnutíma

Ég stefndi nú aldrei á það að verða félagsmálafrömuður í Val. Ég hafði verið í einhverjum nefndum fyrir félagið, skemmtinefnd og svoleiðis. Svo var það að ákveðið var á aðalfundi árið 1958 að skipta Val upp í deildir. Stofnaðar voru þrjár deildir, knattspyrnudeild, handknattleiksdeild og skíðadeild. Ég var þá ekkert að starfa hjá Val. Held að ég hafi ekki einu sinni æft fótbolta. Á þessum árum vann ég hjá Magnús Kjaran.

Þá gerðist það einn góðan veðurdag að til mín í vinnuna kemur Sveinn Zoega, formaður Vals og spyr hvort hann geti talað við mig. Mér brá nú að fá karlinn til mín svona í vinnuna. Ég hafði ekkert privat, skrifstofu eða svoleiðis þannig að við gætum rætt saman í einrúmi. Ég fann engin ráð nema bjóða honum á skrifstofu eigandans, Magnúsar Kjarans. Þá segir hann mér að það vanti formann fyrir nýju knattspyrnudeildina og hvort ég sé ekki til í að taka það að mér. Það kom nú heil-

mikið á mig en ég lofaði að athuga málið. Svo endaði það þannig að ég tók þetta að mér og varð fyrsti formaður knattspyrnudeildar Vals. Auðvitað tók ég þetta mjög alvarlega og fannst þetta mikið ábyrgðarstarf. Ég fékk með mér í stjórn menn sem ég þekkti.

Áður en deildin var formlega stofnuð var til svokölluð knattspyrnunefnd. Hin nýstofnaða knattspyrnudeild rukkaði m.a. inn félagsgjöld og réð þjálfara. Deildirnar höfðu allar sér fjárhag. Handboltinn rukkaði sitt fólk og við okkar. Stundum var nú sama fólk rukkað af báðum deildum. Það kom fyrir að sumir vildu ekki borga báðum deildum og þurftu þá að velja á milli.

Ég man að niðurstöðutala fyrsta rekstrarreiknings var 50 þúsund. Þetta var ekki sérlega há tala. Enginn fékk borgað fyrir að þjálfra svo þetta voru boltakaup og það allra nauðsynlegasta. Ekki einu sinni meistaraflokksmönnum datt í hug að fá borgað, allt var unnið af sjálfboðaliðum. Ég er svo formaður í fimm ár til ársins 1964.

## Rígur á milli deilda

Það var heilmikill rígur á milli deilda. Þá var t.d. íþróttahúsið komið í gagnið og heilmikil slagsmál um tíma í húsinu. Meðal annars vegna þess að íþróttahúsnefndin samdi við TBR eða Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur um að félagið borgaði fyrirfram fyrir leigu í húsinu. Fyrir bragðið gekk fyrr að byggja húsið. TBR hafði alltaf fasta tíma í húsinu en Valur fékk þá færri tíma fyrir deildirnar. Við þurftum því að slást um tíma. Þórarinn Eypórsson var þá formaður handknattleiksdeildarinnar. Við rifumst oft um þetta. Ég var ægilega frekur og þóttist vera með meirihlutavald og út á frekjuna fékk ég nú kannski eitthvað heldur fleiri tíma en Þórarinn. Veturinn var auðvitað vertíð handboltans ... við vorum bara í innanhússbolta. Við Þórarinn vorum nú þrátt fyrir þetta ljómandi góðir vinir.

## Hverfiskjötubúðin

Föðurbróðir minn rak verslun á Hverfisgötunni sem hann setti á laggirnar árið 1954. Þessi frændi minn fær svo lóð inn á Laugarvegi 133. Og fer að byggja. Fjárráðin voru kannski ekki mikil svo hann gengur dálítið nærri búðinni. Ef eitthvað kom í kassann keypti hann kannski timbur eða eitthvað í bygginguna. Búðin drabbast þá niður í ekki neitt. Á endanum vill hann losna við búðina og býður mér hana til kaups. Það var freistandi svo ég stökk á þetta. Þó ég væri nú nýlega kominn úr Verslunarskólunum kunnir ég nú ekki að reka svona verslun. Ég hef síðan reksturinn 1962. Ég vissi ekkert hvað súpukjöt var ... en svo kom þetta smám saman. Ég hafði nef fyrir að reka svona verslun og heilmikinn áhuga svo fljótlega fór þetta að ganga mjög vel. Um það leyti sem sala mjólkur er gefin frjáls stækka ég búðina. Ég fékk þá að selja mjólk sem var mikil lyftistöng fyrir búðina því þeir sem seldu mjólk fengu kúnna.

## Alvarlegur maður í Hverfiskjötubúðinni

Þegar ég hætti sem formaður knattspyrnudeildar er ég nýfarinn að reka verslunina á Hverfisgötu, Hverfiskjötubúðina. Það var mikil vinna að sjá um svoleiðis rekstur og ég hafði fullt með það. Palli Guðna var þá formaður Vals. Ég var



stundum að sniglast út í Valsheimili og hafið einhvern tímann verið að setja út á Palla, fannst þessi stjórn helvíti lin. Nema hvað, að svo er komið til mín í búðina, mig minnir að það hafi verið Friðjón Friðjónsson. Hann var voðalega alvarlegur og og segir mér að nú sé komið að því að ég þurfi að gefa kost á mér sem formaður Vals. Þetta kom jafn flutt upp á mig eins og þegar Sveinn Zoega kom til mín þarna um árið. Ég lofaði að athuga málið en á endanum lét ég undan. Ég var þá formaður í þrjú ár. Þá tekur Þórður Þorkelsson við og er í nokkur ár en síðan tek ég aftur við af honum. Ég man nú ekki hvernig það gerðist að ég tók aftur við formennsku. Held jafnvel að það hafi verið Þórður sem fékk mig í þetta.

Það var heilmikið starf að vera formaður í Val. Á þessum árum eru miklar framkvæmdir á svæðinu. Ég var heldur ekki týpan sem kunnir að dreifa verkefnum svo ég gerði mikið sjálfur. Það voru miklir ágætismenn með mér í stjórninni, t.d. Þórður Þorkelsson.

Þetta gekk nú að mestu áttakalaust fyrir sig. Þó kom á sínum tíma upp ágreiningur um hvert halda skyldi, t.d. með meistaraflokk karla í knattspyrnu. Sumir höfðu þá skoðun að taka ætti upp einhvers konar atvinnumennsku í félaginu. Fram komu hugmyndir um að fá leikmenn til félagsins ef Valsmenn sjálfir hefðu ekki í sínum röðum nógu góða leikmenn. Svo var deilt um samband aðalstjórnar og deildanna, hvort deildirnar væru sjálfstæðar einingar eða litu yfirstjórn aðalstjórnar. Þegar ég svo dreg mig í hlé bjóða sig fram tveir menn Bergur Guðnason og Pétur Sveinbjarnarson og er Bergur kjörinn formaður Vals en Pétur tekur svo við síðar.

## Hvað nú?

Eftir að ég hætti með búðina um fimm-tugt stofnaði ég heildsölu sem flutti inn vörur fyrir hótél, veitingahús og bakarí. Núna erum við hjónin sest í helgan stein. Konan mín, Guðrún Marinósdóttir textílhönnuður, er nú upphaflega Ármenningur en komst ekki hjá því að verða Valsmaður. Núna starfa ég svolítið fyrir Félag eldri borgara og spila bridge tvisvar í viku.

## Minjanefnd Vals

Ég er nú ekki mjög virkur í Val í dag. Sit

þó í einni nefnd, minjanefnd. Ég hef gaman af því að fá að vera með. Það er mjög gott fólk í þessari nefnd, nánast sérfræðingar. Núna erum við að reyna að safna öllum myndum sem við náum í og minjagripum sem hugsanlega eru til einhvers staðar hjá fólki.



## Ægir Ferdinandsson heiðursfélagi 11. maí 2011

Lék knattspyrnu með yngri flokkum félagsins og um árabíl í meistaraflokki, frá 1951. Hann þjáfaði yngri iðkendur um nokkurra ára skeið. Árið 1958 var Ægir kjörinn í varastjórn Vals. Við deildaskiptingu árið 1959 varð hann formaður knattspyrnudeildar og gegndi formennsku til 1962. Í upphafi formannstíðar sinnar var Ægir jafnframt leikmaður meistaraflokks. Hann sat í stjórn knattspyrnudeildar næstu tvö ár eftir að formennsku hans lauk.

Árið 1967 var Ægir kjörinn formaður Vals og sat til ársins 1970. Hann var kjörinn formaður á ný árið 1975 og gegndi formennsku til ársins 1977. Ægir var formaður fulltrúaráðs Vals 1978–1983. Í formannstíð sinni lagði hann kapp á að efla félagslíf að Hlíðarenda en það stóð höllum fæti á þessum árum. Ægir var sæmdur heiðursorðu Vals á 70 ára afmælinu 1981.



Ægir í Moskvu.

## Heiðursfélagi Vals

Ég var gerður að heiðursfélagi Vals á 100 ára afmælinu 2011. Ég er ánægður með að störf mín fyrir félagið hafi verið metin á þennan hátt. Þetta er mikill heiður. Þegar ég kem svo á leiki á Hlíðarenda þá eru þeir örfáir sem vita að þessi karl sé heiðursfélagi Vals. Hins vegar kemur það líka oft fyrir að mér er heilsað kumpánlega úti á götu. Oftast kannast ég ekkert við fólk. En þá eru þetta litlu krakkarnir sem voru í Val á meðan ég starfaði þar sem mest en nú orðið fullorðið fólk. Allir þekka mig en ég þekki ekki þetta fólk lengur. Þannig var það líka þegar ég var ungur. Ég þekkti alla gömlu karlana en þeir vissu ekkert hver ég var.

Í dag er knattspyrnufélagið Valur mjög stórt verkefni. Það er mikið breytt frá því sem það var í gamla daga. Það hljóta að þurfa að koma inn miklar tekjur til að standa undir öllu þessu. Annars er ég kominn út úr öllu og þekki ekki vel til. Sem betur fer er enn til stór hópur Valsmanna sem myndar kjarnann í Val, jafnvel fólk sem aldrei hefur stundað íþróttir með félaginu. Íþróttamennirnir þessi árin koma og fara. Ég þekki ekki lengur alla leikmenn Vals með nafni. Þetta hefur breyst geysilega mikið. Eitt verð ég að taka fram sem er mjög ánægjulegt og það er hversu góðar stelpurnar eru, þær standa sig vel. Vonandi tekst Valsmönnum að efla félagið á næstu árum og áratugum. Hundrað ára áfanginn hlýtur að hafa verið mikil hvatning nýrra afreka en Valur sem ég þekkti á mínum yngri árum er auðvitað ekki til lengur. Þannig tekur hver kynslóð við af annarri og lagar félagið eftir aðstöðu hverju sinni og tíðaranda.



# Það var algjört ævintýri að skipta á allan hátt um umhverfi

**Viðtal við Elvar Friðriksson sem er alinn upp á Hlíðarenda en freistaði gæfunnar fyrir rúmum tveimur árum þegar hann fór til Danmerkur að spila. Nú er hann kominn til Svíþjóðar þar sem spilar með Hammarby í efstu deild**

**Hvernig hefur liðinu gengið það sem af er tímabilinu?** Okkur gekk mjög vel í byrjun. Við unnum fyrstu leikina og þegar kom að fyrsta landsleikjahléinu vorum við í öðru sæti í deildinni. En síðan kom smá bakslag í þetta hjá okkur, m.a. vegna meiðsla en nú erum við í áttunda sæti. En deildin er fremur þétt.

**Hver er stefna liðsins fyrir tímabilið?** Í fyrra þurfti liðið að taka þátt í umspili til að halda sæti í deildinni en núna lítur þetta miklu betur út. Við ætlum okkur að gera betur og viljum ekki lenda í þessu umspilssæti og mitt markmið er að við verðum í hópi átta efstu liðanna og komumst í úrslitakeppnina.

**En hvernig hefur þér gengið í handboltanum?** Spilarðu mikið í hverjum leik? Í fyrra þegar ég kom þá spilaði ég fremur lítið framan af árinu en ég hafði farið til Danmerkur í aðgerð út af öxlinni. En síðan varð ég fyrir því að togná í millirifjavöðvum eftir nokkra leiki í haust. Það hefur háð mér nokkuð en ég hef samt spilað. Ég spila yfirleitt um 45 til 50 mínútur í hverjum leik. En hópurinn er ekki mjög breiður svo við megum ekki við miklum meiðslum.

**Hvað var erfiðast við að koma út og spila?** Ég fór að heiman til Lemvik á Jótlandi í Danmörku og spilaði í efstu deild. Mér gekk vel að aðlagast og var fljótur að ná tökum á málinu. En sennilega var erfiðast að ná að venjast danska boltanum. Hann var miklu hraðari heldur en íslenski boltinn.

**En hvað var skemmtilegast við það að koma út?** Það var algjört ævintýri að

skipta á allan hátt um umhverfi. Ný deild, nýtt heimili og upplifun á atvinnumennskunni.

**En handboltalega hver er munurinn á handboltanum sem þú ert að spila núna í samanburði við boltann eins og þú þekktir hann hjá Val?** Sænska deildin er hraðari og leikmenn eru teknískari heldur en á Íslandi en það eru ekki meiri líkamleg átök heldur en heima en hún stendur dönsku deildinni nokkuð að baki. Sænska deildin er betri heldur en sú íslenska og þá fyrst og fremst vegna þess að það eru fleiri öflug lið. En því fer fjarri að það sé himinn og haf milli deildanna. Íslenskir þjálfarar eru meira skapandi heldur en þeir sænsku, þeir hugsa meira út fyrir boxið. Það er örugglega ástæða þess hvað þeir eru að ná langt í þjálfun. Hér eru menn fremur hefðbundnir í þjálfun og þess sér t.a.m. merki í því að fjöldi liða spilar eingöngu flata sexnúll vörn. En hér eru menn færir í margvíslegum æfingum sem ætlað er að fyrirbyggja meiðsli. Meira að segja upphitunaræfingar eru af þeim toga. Þjálfarinn minn er mjög uppeldisfræðilega hugsaandi við æfingar.

**En hver er munurinn á félagsskapnum hjá Hammarby og hjá Val?** Liðið okkar er fremur ungt. Í fyrra var ég næst elstur eingöngu 24 ára gamall. Andinn í hópnum er mjög góður en einkennist af því hversu ungir menn eru. Hér er vel hugsað um félagsandann og við gerum okkur dagamun eftir sigurleiki. Mórallinn er um margt svipaður og var hjá Val. Hér ríkir góður félagsandi þó svo að gerðar

séu kröfur til þess að menn séu ekki í neinu rugli.

**Hvernig er aðstaðan hjá ykkur í samanburði við Val?** Höllin tekur um 2.500 manns og er í miðjum Stokkhólmi. Hún er ágæt en stent engan samanburð við aðstöðuna í Valsheimilinu. Þetta er fín höll en síðan er kompa með lyftingataekjum. En við höfum aðgang að nokkrum líkamsræktarstöðvum í nágrenninu. Þrátt fyrir sína annmarka er höllin fín fyrir leiki.

**En hvernig er aðsókn á leiki?** Það eru yfirleitt um 1.500 til 1.600 manns á leikjum, sem þykir fínt en það er mun meira á stórleikjum. Stuðningsmennirnir eru alveg trylltir. Þeir syngja alveg endalaust sem minnir á velheppnaða fótboltastemningu.

**Er hátt hlutfall af uppöðdum leikmönnum í liðinu?** Ég held að það séu um 6–7 aðkomumenn af 16–18 manna hóp. En útlendingar? Við erum 2, ég og Dani. Kerfið er þannig að það eru mörg lið sem eru með yngri flokka en síðan tekur Hammarby við þeim þegar þeir eru komnir í meistaraflökk. Síðan er líka þriðjudeildarlið á svæðinu fyrir þá sem æfa minna.

**Ef þú ættir að benda mér á eitthvað eitt sem er betra hjá Hammarby heldur en hjá Val, hvað kemur fyrst upp í hugann?** Það er gríðargóð mæting á leiki og stuðningsmenn mæta mjög snemma.

**En geturðu bent á einhver einföld atriði sem liðin heima á Íslandi ættu að taka upp af því sem þú hefur kynnst þarna úti?** Menningin heima er dálítið erfið. Henni þyrfti að breyta. Við erum alltaf að reyna að gera allt á sem



skemmtum tíma. Hraðinn er því mikill. Hérna hjá Hammarby njóta menn þess að fara á leiki og það er mjög skemmtileg upplifun. Menningarmunurinn kemur svoltið niður á Íslendingum.

**En þegar þú hugsar til baka minnst þú einhvers sem við erum að gera betur en Svíar?** Það er gott yngri flokka starf í Val. Heima eru færir þjálfarar í yngri flokkum, styrktarþjálfarinn var betri hjá Val heldur en sá sem ég er með núna. Hér vantar t.d. markmiðstengda einstaklingsþjálfun sem maður var farinn að sjá á Íslandi.

**Í hvaða deild heldur þú að Valsliðið, eins og þú manst það, væri ef það spilaði í Svíþjóð?** Ég held að Valsliðið sem ég spilaði með myndi standa sig nokkuð vel. Við vorum eitruðir saman og vorum búnir að spila saman frá því að vorum guttar.

**En ef Hammarby væri að spila á Íslandi?** Frekar ofarlega. Við myndum ekki rústa deildinni en við spilum á háu tempói, mjög hratt og erum grimmir í vörn. Það reynir á andstæðinga okkar að spila gegn okkur.

**Hvaða stöðu spilarðu með Hammarby og hvernig skrifar maður það á sænsku?** Ég spila miðju eða vinstri skyttu. En skytturarnar tvær og miðjan kallast saman nú metra leikmenn, *ute nia*. Vinstri skyttan kallast því *vänster nia* en leikstjórnandinn *mitt nia*.



**Hrafnhild Eir Hermósdóttir**

- Nemi á 3. ári í Íþróttfræði
- Forsetalisti Á forsetalista allra annir sem af er náminu
- Landeildskona í frjálsíþróttum
- Aðugamað: Frjálsíþróttir og að kaupa skó

**Þráinn Hafsteinsson**

- Aðjunkt í Íþróttfræði
- Sérsvið: Þjálfraði og frjálsíþróttir
- 20 ára þjálfaravæðsla á Íslandi, Svíþjóð og Bandaríkjunum
- Þjálfari á OL, HM og EM
- Yfirþjálfari frjálsíþróttadeildar ÍR

## LÆRÐU ÍPRÓTTAFRÆÐI VIÐ HÁSKÓLANN Í REYKJAVÍK

BSc í ÍPRÓTTAFRÆÐI

MSc í ÍPRÓTTAVÍSINDUM OG ÞJÁLFUN

MEd í HEILSUPJÁLFUN OG KENNSLU

Kynntu þér námið á [www.hr.is/ithrottafraedi](http://www.hr.is/ithrottafraedi)



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK  
SAMAN LÁTUM VIÐ HJÓLIN SNÚAST

[www.hr.is](http://www.hr.is)

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

60+ ehf.

Ágúst Ögmundsson

Anthony Karl Gregory

Arna Grímsdóttir

Axel Kristjánsson

Ágúst Ögmundsson

Benóný Valur Jakobsson

Bergur Þór Bergsson

Bergþór Valur Þórisson

Birgir Þórarinsson

Bjarki Sigurðsson

Bjarni Bjarnason

Bjarni Harðarson

Bjarni Sigurðsson

Björn Guðbjörnsson

Björn Ingi Sverrisson

Böðvar Bergsson

Brynjar Harðarson

Brynjar Níelsson

Dagný Arnþórsdóttir

Dagur B. Eggertsson

Eggert Þór Kristófersson

Einar Bjarni Halldórsson

Einar Örn Jónsson



# Flottur fjórði flokkur karla og kvenna í handbolta á Partille Cup 2012

**Það ver spenntur hópur af flottum stelpum og strákum sem steig upp í rútuna við Valsheimilið laugardaginn 30. júní. Þetta voru 4. flokkur stúlkna og drengja í handbolta og ferðinni var heitið á handboltamótið í Partille við Gautaborg**

Sunnudagurinn var tekinn í að kynnst aðstæðum og farið á vísindasafnið Universum. Þar mátti sjá allt frá risaædlum í raunstærð sem bauluðu á mann yfir í geimflaugar. Á mánudegi var farið í vatnsgarðinn Skara Sommerland þar sem var tekið á því í allskonar leiktækjum og rennibrautum.

Mótið sjálf höfst svo á þriðjudegi.

Spilað var á fjölda valla um allan bæ. Ókeypis var í alla strætisvagna og sporvagna svo það var bara spennandi að finna vellina. Spilað var úti á gervigrasvöllum þ.a. það þurfti að tileinka sér nýja tækni. T.d. er gott ráð við því að spila í rigningu, þar sem harpixið virkar illa, að spila í uppþvottahönskum.

## Andstæðingar úr öllum áttum

Andstæðingarnir voru úr ýmsum áttum, frá Norðurlöndum, Þjóðverjar, Afríkubúar o.fl. Það kom sér vel að hafa Maks sem þjálfara til að hlera rússneska þjálfarann sem grunaði ekki að hann skildist.

## Spennandi keppni

Stelpurnar í 4. flokki sendu frá sér tvö lið á mótið, eitt lið í 16 ára aldursflokk og eitt í 15 ára. 16 ára liðið lenti í riðli með liðum frá Norðurlöndunum, liði frá Þýskalandi og landsliði Zimbabwe. Riðillinn var mjög jafn og spennandi allt

fram á síðustu stundu. Eftir mjög góða frammistöðu í riðlinum endaðu stelpurnar í 4. sæti eftir hörkuspenndi leik á móti þýska liðinu. Mikið var fagnað eftir sigurinn enda gengi liðsins búið að vera framar vonum.

Þegar kom í B-úrslitakeppnina þá var um hreina útsláttarkeppni að ræða. Stelpurnar unnu fyrsta leikinn í þeirri keppni á móti landsliði Brasilíu. Við fórum því áfram í næstu umferð keppinnar. Við fengum næst norskt lið og spiluðum þann leik í grenjandi rigningu. Lítið var skorað og endaði Valur 1 þáttöku sína á mótinu í þessum leik eftir 7-5 tap.

Flott gengi hjá stelpunum á mótinu en rigningin fór með okkur og áttum við erfitt með að grípa boltann og koma honum á markið.

15 ára stelpurnar voru í riðli með góðum liðum, einu sænsku, tveimur norskum, einu dönsku og liði frá Þýskalandi. Liðið náði ekki að landa sigri en áttu mjög góða spretti og lögðu sig vel fram í mikilli sól og hita. Frábært var að sjá þær spila á móti Kolding frá Danmörku og Gneist frá Noregi, baráttan var allsráðandi.

Eins og eldra liðið fór 15 ára liðið í B-úrslit og mættu þær Savehof, sem er einmitt lið frá bænum Partille sem mótið er kennt við. Þar mættu stelpurnar ofjörlum sínum og töpuðu 15-7. Stelpurnar stóðu sig mjög vel og börðust allan tímann þrátt fyrir erfiða andstæðinga. Gott innlegg í reynslubankann.

## Fjör á milli leikja

Milli leikja náðu menn að svala innkaupagledi í ýmsum verslunarmiðstöðum. Þegar heim var komið var árangur borinn saman á hópfundum. Þetta kom sér vel þegar átti að búa sig fyrir diskótekið. Það virtist sem sumir væru ekki í sömu fötunum lengur en klukkustund í einu.

Skemmtigarðurinn Liseberg olli ekki vonbrigðum. Frípassi í öll tæki og heill dagur í tívolí er ekki svo galið. Dæmi voru um að menn næðu þremur umferðum í fallturninum.

Það var svo þreytt en ánægður hópur sem lenti í Keflavík um miðja nótt, viku eftir brottför.

Krakkarnir voru til fyrirmyndar og fararstjórar nutu samverunnar með þeim og hverjum öðrum.

*Tekið saman af foreldrum og fararstjórum*





# Ég vil sjá Val halda áfram að verða stærsta félag á Íslandi

## Sveinn Aron Sveinsson er 19 ára og leikur handknattleik með meistaraflokki

**Nám:** Er við nám í Borgarholtsskóla, vil þakka Hansa Herberts fyrir það.

**Kærasta:** Hvaða dagur er í dag?

**Af hverju Valur:** Af því að Valur er sigursælasta félag á Íslandi, þú þrætir ekkert um það.

**Frægur Valsari í fjölskyldunni:** Ætli hann faðir minn Sveinn Stefánsson fari ekki að verða talinn frægur á Hlíðarenda, búinn að vera að vinna í kringum félagið núna í á þriðja tug ára.

**Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum:** Það er eiginlega bara ótrúlegt hvað þau eru búin að styðja mig mikið í þessu, ég held stundum að þau hafi meiri áhuga á þessu en ég.

**Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni:** Veit ekki til þess að ég hafi samkeppni í þeim málum.

**Stjörnuþá þín fyrir næsta ár:** Stjörnuþá er því miður ekki sannað fyrirbæri, en ég lít hinsvegar björtum augum á næsta ár og vona ég að það detti inn titlar á því.

**Af hverju handbolti:** Eina skemmtilega íþróttin sem er spiluð inni, ekki fer maður að láta plata sig í að iðka íþrótt sem er spiluð utandyra á Íslandi.

**Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum:** Vann einu sinni körfuboltamót þegar ég var mjög ungur og svo var ég í fótbolta-liði sem lenti í 2. sæti í deild og bikar.

**Eftirminnilegast úr boltanum:** Bikarúrslit í 3. og 2. flokki eru mér minnisstæð.

**Ein setning eftir síðasta tímabil:** Ég tek stigið á mig sem við töpuðum á móti Gróttu.

**Eitthvað eitt sem skýrir velgengi Vals í handbolta kvenna að undanfögnu:** Valli sjúkrapjálfi vill alltaf meina að þetta sé honum að þakka en þá spyr ég hann af hverju við höfum ekki verið að raða inn jafn mörgum titlum þá er eitthvað minna um svör hjá þessum svo ágæta dreng.

**Hvernig verður þetta tímabil:** Þetta

tímabil getur orðið mjög skemmtilegt vegna þess hve deildin er jöfn.

**Besti stuðningsmaðurinn:** Konni er kóngurinn, en svo fylgja honum fast á hæla þeir Gísli, Jói, Bjössi, Gummi, Sigggi og fleiri meistarar.

**Erfiðustu samherjarnir:** Gunnar Kristinn Malmquist Þórsson er ekkert lamb að leika sér við þrátt fyrir ungan aldur.

**Erfiðustu mótherjarnir:** Það getur verið erfitt að spila á móti Freysa Brynjars, reynslan skilar sér.

**Eftirminnilegasti þjálfarinn:** Ætli ég verði ekki að segja Nonni Halldórs sem að fékk mig til að byrja í handbolta, hann gerði og sagði margt eftirminnilegt.

**Mesta prakkarastrik:** Aðeins eitt prakkarastrik mitt hefur ratað í fréttirnar en svona hljómaði einhver fyrirsögnin: Naktir karlmenn trufluðu umferð í Grafarvogi. Ég og nokkrir aðrir töpuðum blakleik og þurftum að taka afleiðingunum.

**Stærsta stundin:** Ætli það sé ekki fyrsti meistaraflokks leikurinn sem var 22. október 2009, hef sjaldan verið jafn stressaður, en það var nú líka að miklum hluta til vegna þess að fyrir leikinn var Fannar Friðgeirs að skella lófunum saman og þannig að minna mig á að eftir leikinn yrði ég rassskelltur.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val:** Þorgerður Anna er mjög töff.

**En í meistaraflokki karla hjá Val:** Gunnar Harðarson og Magnús Einarsson fá að deila þessum titli en þeir eru þess virði að veita athygli.

**Hvernig list þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val:** Mér finnst þeir flottir, Óskar Bjarni, Heimir og fleiri góðir menn búnir að taka vel til hendinni.

**Mottó:** „He who is not courageous enough to take risks, will accomplish nothing in life“



**Við hvaða aðstæður líður þér best: Í fanginu á mömmu.**

**Hvaða setningu notarðu oftast: Já okei.**

**Hvað er það falletasta sem hefur verið sagt við þig: Fæ stundum að heyra það að ég sé með stórt hjarta, ég kann ágætlega við að heyra það.**

**Fyrirmynd þín í handbolta: Uwe Gensheimer er trúlega orðin nýjasta fyrirmyndin.**

**Draumur um atvinnumensku í handbolta: Ég ætla mér að spila með Orra Frey vini mínum erlendis, en svo væri líka gaman að spila á Spáni.**

**Landsliðsdraumar þínir: Það er ekkert töff við það að spila bara með unglingslandsliðum, þannig að ég ætla að gera mitt besta til að spila með A landsliðinu í framtíðinni.**

**Besti söngvari: Eddie Vedder er rosalega góður söngvari.**

**Besta bíómynd: The Game.**

**Besta bók: Betty eftir Arnald er mjög góð.**

**Uppáhaldsvefsíðan: Fotbolti.net er upphafssíðan mín.**

**Uppáhaldsfélag í enska boltanum: Arsenal**

**Uppáhalds erlenda fótboltafélagið, handboltafélagið: Ég er orðinn þínu Berlínar maður eftir að Dagur tók við og svo held ég með Óskari og Orra í Viborg í Danmörku.**

**Eftir hverju sérðu mest: Að hafa hætt í fótbolta.**

**Nokkur orð um núverandi þjálfara: Segir mjög oft HEY.**

**Ef þú værir alvaldur í Val hvað myndir þú gera: Ég myndi skipta um klefa við fótboltann.**

**Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðarenda: Á heimsmælikvarða.**

**Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum: Halda áfram að verða stærsta félag á Íslandi þá er ég sáttur.**





# Skólaleikar Vals að festa sig í sessi

**Hlíðaskóli sigraði þriðja árið í röð og Háteigsskóli fékk stuðningsmannaverðlaunin**

Mikið fjör og gleði ríkti á Hlíðarenda þegar fjórðu Skólaleikar Vals fóru fram þann 15. mars. Eins og undanfarin ár var keppt í óhefðbundnum íþróttagreinum, dodge-ball, körfuskothittni, reip-togi, boðhlaupi og boccia. Hlíðaskóli sigraði þriðja árið í röð og í þetta sinn með talsverðum yfirburðum. Austurbæjarskóli varð í öðru sæti og Háteigsskóli í því þriðja. Háteigsskóli fékk stuðningsmannaverðlaunin en þau stóðu sig sérlega vel í stúkunni við að hvetja sitt lið. Leikarnir fóru mjög vel fram og voru krakkarinnir sér og skólum sínum til mikils sóma. Silfurmaðurinn Sigfús Sigurðsson var kynnr á leikunum og Kristín Ýr Bjarnadóttir markadrottning sá um tónlistina. Partýbúðin var styrktaraðili leikanna eins og undanfarin ár og gaf m.a. verðlaunin. Framkvæmdaraðilar leikanna voru Valspabbarnir Sigþór Sigurðsson og Jón Gunnar Bergs, íþróttakennarar skólanna í hverfinu og Ragnhildur Skúladóttir fyrrverandi íþróttafulltrúi Vals.







**16**  
afgreiðslustaðir  
um allt land.

# Góð þjónusta alla leið

Veldu góða og persónulega þjónustu á 16 stöðum vítt og breitt um landið hjá stærstu bílaleigu á Íslandi. Stór floti nýlegra og vel útbúinna bíla tryggir að þú kemst alltaf leiðar þinnar á skjótan og hagkvæman hátt.



**BÍLALEIGA**  
**AKUREYRAR**  
— Höldur —

**Europcar**

Þínar þafir - okkar þjónusta.

# Menn eru hér í miklu betra formi en heima og eru bara að einbeita sér að handbolta

**Viðtal við Anton Rúnarsson sem spilar með SønderjyskE í Sønderborg á Jótlandi í Danmörku skammt frá landamærum Þýskalands og Danmerkur. Það er því stutt að skjótast til Flensborgar eða jafnvel Kiel í Þýskalandi**



**Hvernig hefur liðinu gengið það sem af er þessu tímabili?** Liðinu hefur gengið mjög vel. Við erum í sjötta sæti í dönsku deildinni af 14 liðum, fyrstu 11 leikirnir hafa gengið mjög vel. Það eru spilaðar tvær umferðir og síðan er átta liða úrslitakeppni.

**Hver eru markmið liðsins fyrir keppnistímabilið?** SønderjyskE var í fyrsta skipti í efstu deild á síðasta keppnistímabili og menn eru hægt og rólega að byggja liðið upp. Þeir enduðu í 11. sæti í fyrra, en núna er markið sett á úrslitakeppnina.

**En hvernig hefur þér persónulega gengið?** Mér hefur gengið vel. Ég var fenginn út til að vera fyrsti kostur á miðjunni en þeir eru líka búnir að segja við mig að maður þurfi að vera þolinmóður. Þetta kemur hægt og rólega en það eru vissulega mikil viðbrigði að koma frá Íslandi. En eins og staða mín er sem leikstjórnandi þá þarf maður að geta stjórnað spilinu og tala reiprennandi til að gera sig skiljanlegan. Ég hef verið að bæta mig í öllum prófum sem við höfum verið að taka. Það er ekki ætlast til að maður sé með allt á hreinu eftir 2 mánuði en þeir hafa sagt mér að þeir væru ánægðir með mig það sem af er. Heima var maður að spila allan leikinn en hér er tempóið mun hraðara og mannskapurinn látinn rúlla miklu meira. Ég spila því mismikið í hverjum leik. Ég hef ekki verið að skora mikið en er fyrst og að spila upp á línuna en hægri skyttan okkar er markahæsti maður deildarinnar og er iðulega 10

marka maður í hverjum leik. Fyrir vikið erum við að stilla mikið upp fyrir hann.

**En hvað voru fyrstu erfiðleikarnir sem þú rakst á þegar þú komst út?** Til að byrja með var það tungumálið. Þó að maður hafi lært dönsku í skóla þá fólst það fyrst og fremst í því að lesa og skrifa og taka próf úr því. En það er aðeins öðruvísi að tala þegar vinnan felst í því að gefa fyrirskipanir. Það var þess vegna óþægilegt að geta ekki tjáð sig eins og maður hefði helst kosið og maður var vanur heima.

**En hvað var skemmtilegast við að koma út?** Það eru þvílík forréttindi að fá tækifæri til að búa úti og kynnast nýjum hlutum og gera það sem manni þykir skemmtilegast. Ferðalögin, hallirnar og fólkið eru endalaus upplifun.

**En handboltalega hver er munurinn á handboltanum sem þú ert að spila núna í samanburði við boltann eins og þú þekktir hann hjá Val?** Það er mikill munur. Það eru vissulega góðir leikmenn heima sem gætu verið að spila í dönsku deildinni. En heilt yfir er þetta mun stærra batterí. Í deildinni er nánast allt danska landsliðið, við æfum tvisvar á dag og það er mun meira lagt í allar æfingar og leiki. Öll umgjörð er umfangsmeiri. Það eru 3 þjálfarar sem eru á hverri æfingu og það er séð um allt fyrir okkur. Maður gerir sér grein fyrir því að þetta er ekki hægt á Íslandi þar sem mun minni peningar eru í spilinu. Menn eru í miklu betra formi og eru bara að einbeita sér að handbolta. Æfingarnar eru mun lengri og

sífelldar mælingar á ástandinu á mannskapnum. Það er mikið lagt upp úr lyftingum. Við æfum tvisvar á dag þrjá daga vikunnar og æfingarnar eru tveir tímar í senn en heima voru þær einn og hálfur tími. Það munar um þetta enda álagið og tempóið meira.

**En hver er helsti munurinn á þjálfuninni? Félagsskapnum? Aðstöðunni? Aðsókn á leiki?** Aðsóknin er miklu meiri hérna. Nýja höllin okkar tekur 2.500 manns og það var t.d. uppselt á móti Kolding. Annars er um 2.000 manns á hverjum leik. Stemningin er meiri því klukkutíma fyrir leik eru kannski mættir 1.500 manns í húsið. Hallirnar eru mun stærri, t.d. tekur hún 4–5.000 manns í Holsterbro og um 7.000 í Brøndby í Kaupmannahöfn og þegar það eru stórleikir þá er oftast uppselt. Félagsskapurinn er mjög góður og minnir um margt á hópinn heima. Við erum flestir á svipuðum aldri nema hægri skyttan, hún er 32 ára. Við náum því ágætlega saman og reynum að gera ýmislegt saman utan æfinga og leikja. Aðstaðan er mjög góð hérna og um margt mjög sambærilegt við það sem er á Hlíðarenda. Höllin var tekin í notkun nú í ár. Hér er sérstök aðstaða fyrir styrktaraðila þar sem þeir eiga sín sæti í lúxúsrými en höllin er nánast eingöngu notuð fyrir handboltaliðið.



**Hvernig er samsetningin á leikmannahópnum? Er þetta blanda af Dönnum og útlendingum?** Áður en liðið komst í efstu deild voru þetta nær eingöngu uppaldir strákar. En núna held ég að það séu fjórir útlendingar í liðinu. En það eru nokkrir danskir leikmenn sem hafa spilað með öðrum dönskum liðum.

**Ef þú ættir að benda mér á eitthvað eitt sem er betra hjá SønderjyskE heldur en hjá Val, hvað kemur fyrst upp í hugann?** Þetta er náttúrulega atvinnumannalið og það er svo margt sem skilur að. Bara einföld atriði að við borðum í höllinni þessa daga sem við æfum tvisvar á dag. Það kemur enginn þreyttur á æfingu hérna vegna álags í skólanum eða eftir erfiðan vinnudag því þetta er vinnan okkar.

**En geturðu bent á einhver einföld atriði sem liðin heima á Íslandi ættu að taka upp af því sem þú hefur kynnst**

**þarna úti?** Það vantar auðvitað betri stemningu heima og liðin búa í raun mjög þétt. Það er t.a.m. örstutt á milli Vals og Fram. Þessi bær sem við búum í er 40 þúsund manna og annað eins í nágrenninu og handbolti er eina ráðandi íþróttagreinin. Fótboltinn er í klukkutíma fjarlægð. Í sumar var unnið mikið í markaðssetningu og við erum í blöðum og fréttum í hverri viku og það er mikið lagt upp úr því að krakkar kunni skil á leikmönnum í þessum handboltabæ. Ef þú vilt komast í einhverja íþróttastemningu þá mætirðu á leik með SønderjyskE.

**En þegar þú hugsar til baka minnst þú einhvers sem við erum að gera betur en Danirnir?** Fjölskyldumstemningin var mjög heimilisleg á Hlíðarenda og þar var maður endalaust að hitta vini sína. Valur gerði fullt af góðum hlutum. Víðeöfundir með Óskari Bjarna voru t.d. alveg frábærir og hann er frábær þjálfari.

En undirbúningurinn er mjög svipaður t.d. fyrir leiki. Hér eru menn dálítið formlegir og heilsast með handabandi í upphafi hverrar æfingar.

**Í hvaða deild heldur þú að Valsliðið, eins og þú manst það, væri ef það spilaði í Danmörku?** Ég veit það varla. En ég held að það væri annaðhvort að ströggla nedarlega í efstu deild eða í toppbaráttu í 2. deild.

**En ef SønderjyskE væri að spila á Íslandi?** Ég myndi halda að við værum í toppbaráttu í deild og bikar.

**Hvaða stöðu spilarðu með SønderjyskE og hvernig skrifar maður það á dönsku?** Ég spila á miðjunni og þeir taka þetta úr ensku. Staðan er kölluð *playmaker*. Þessu neitar blaðamaður að trúga og heimtar að fá sómasamlega dönsku! Nei, nei vinstra hornið heitir *venstre fløj*, vinstri skyttan *venstre back* og línumaður *stregspiller*.



## GLÆSIVEISLUR VIÐ ÖLL TÆKIFÆRI

- ♥ JÓLAHLAÐBORD
- ♥ BRÚÐKAUP
- ♥ FERMINGARVEISLUR
- ♥ SMÁRÉTTAHLAÐBORD
- ♥ KOKTEILBOÐ
- ♥ STÓRAFMÆLI
- ♥ ÞORRAVEISLUR
- ♥ ÁRSHÁTÍÐIR
- ♥ ERFIDRYKKJUR



**MÚLAKAFFI**  
veisluréttir

s. 553 7737 | [www.mulakaffi.is](http://www.mulakaffi.is)



*M.fl. karla í handbolta 2012–2013. Efri röð frá vinstri: Patrekur Jóhannesson þjálfari, Alexander Júlíusson, Agnar Smári Jónsson, Þorgrímur Ólafsson, Hjálmar Arnarson, Sigfús Sigurðsson, Vignir Stefánsson, Bjartur Guðmundsson og Valgeir Viðarsson sjúkraþjálfari. Neðri röð frá vinstri: Gunnar Malmquist, Sveinn Aron Sveinsson, Magnús Einarsson, Hlynur Morthens, Gunnar Harðarson, Lárus Ólafsson, Finnur Stefánsson og Atli Már Báruson. Ljósmynd: Guðlaugur Ottesen Karlsson.*

# Íslands- og bikarmeistarar í meistaraflokki kvenna og uppbyggingarstarf í yngri flokkum

## Skýrsla handknattleiksdeildar 2012

### Meistaraflokkur karla

Tímabilið 2011–2012 olli nokkrum vonbrigðum hjá okkur Valsmönnum. Við byrjuðum tímabilið á meistarakeppni HSÍ gegn FH sem endaði með minnsta mun eftir tvíframlengdan leik og tapaðist í vítakeppni þar sem Sturlu Ásgeirs brást bogalistin og setti boltann í slá eftir annars góðan leik og FH-ingar urðu meistarar meistaranna.

Þetta ár var keimlíkt árinu á undan og við vorum hársbreidd frá því að komast í úrslitakeppnina í annars jafnri deild. Allir

unnu alla og aðeins munaði sjö stigum á efsta liði deildarinnar og okkur sem lentum í sjötta sæti.

Margir góðir sigrar unnust, þar á meðal vannst sigur á HK bæði heima og að heiman, en HK varð einmitt Íslandsmeistari síðast liðið vor. Vodafonehöllin skilaði einnig góðum sigrum á Haukum og FH, þannig að miðað við þessa sigra áttum við fullt erindi í úrslitakeppnina.

Enn eitt árið vorum við að berjast við meiðsli lykilmanna og báru þar hæst meiðsli Valdimars Fannars og Finns Inga.

Sá leikmaður sem skein skærast var

Anton Rúnarsson og varð hann með markahæstu mönnum deildarinnar með 143 mörk og var á tímabili allt í öllu í sóknarleik Vals, ásamt Sturlu Ásgeirssyni sem skoraði 123 mörk og þá átti Orri Freyr Gíslason gott tímabil. Hlynur Morthens átti einnig gott tímabil í ramm-anum enda meira en tveggja vetra í þessum fræðum.

Fyrir tímabilið fengum við Sigfús Sigurðsson heim frá Emsdetten og Magnús Einarsson, en eftir tímabilið misstum við nokkurn mannskap líkt og fyrri ár. Anton Rúnarsson samdi við danska úrvalsdeild-





*M.fl. kvenna í handbolta 2011–2012. Efri röð frá vinstri: Jóhannes Lange, aðstoðarþjálfari, Hildigunnur Einarsdóttir, Þorgerður Anna Atladóttir, Þórunn Friðriksdóttir, Aðalheiður Hreinsdóttir, Karólína B. Lárudóttir, Kristín Guðmundsdóttir, Arndís María Erlingsdóttir, Rebekka Rut Skúladóttir, Dagný Skúladóttir, Heidiís Guðmundsdóttir, Hildur Marín Andrésdóttir, Stefán Arnarson, þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Nataly Sæunn Valencia, Sigríður Arnfjörð, Anna Úrsúla Guðmundsdóttir, Guðný Jenný Ásmundsdóttir, Hrafnhildur Skúladóttir, Sunneva Einarsdóttir, Ragnhildur Rósa Guðmundsdóttir. Ljósmynd: Guðlaugur Ottesen Karlsson.*

arliðið Sönderjyske, Orri Freyr Gíslason fór til Viborg, Sturla Ásgeirsson til uppeldisfélags síns ÍR, Ingvar Guðmundsson til Gróttu, Einar Örn Guðmunsson hætti, Arnar Guðmundsson í HSG Nienburg og Arnar Daði til ÍBV. Viljum við þakka þessum drengjum fyrir þeirra framlag til félagsins og óskum þeim velfarnaðar í því sem þeir tóku sér fyrir hendur.

Óskar Bjarni Óskarsson lagði land undir fót eftir tímabilið og tók við sem

þjálfari hjá Viborg í Danmörku og kveðjum við þar lærimeistara margra upprennandi leikmanna og núverandi atvinnumanna Vals. Óskum við honum velfarnaðar í starfi sínu og þökkum honum fyrir ómetanleg störf í þágu Knattspyrnufélagsins Vals.

Þjálfarateymi okkar á tímabilinu 2011–2012 voru Óskar Bjarni Óskarsson og Heimir Ríkarðsson sem er einnig þjálfari 2. og 3. flokks líkt og síðari ár. Liðstjóri

var Finnur Jóhannsson og sjúkraþjálfari Valgeir Víðisson.

## Meistaraflokkur kvenna

Valur hefur á að skipa einu af sterkari kvennaliðum Evrópu og kepptu þær til úrslita í öllum mótum innanlands og eru handhafar allra titla sem í boði eru. Þær eru því handhafar Íslandsmeistara-, bikarmeistara-, deildarmeistara- og deildarbikarmeistaratitils og eru að auki meistarar meistaranna, ekki slæmt það.

Valur og Fram áttu í mikilli baráttu um deildarmeistaratitilinn, en hann vannst að lokum með tveimur stigum. Í úrslitakeppninni lögðum við lið Stjórnunnar á leið okkar í úrslitarimmi við Fram. Sú rimma fór í fimm leiki, þar sem liðin skiptust á sigrum. Fyrsti leikurinn tapaðist á heimavelli 23-28, en bættum fyrir það í leik tvö í Safamýri með eins marks sigri 22-23 og staðan jöfn 1-1. Í þriðja leik unnum við heima 23-17 og töpuðum svo fjórða leiknum 18-17. Okkar beið því hreinn úrslitaleikur í Vodafonehöllinni og unnu stelpurnar okkar frækinn







Valsstelpurnar fagna Íslandsmeistaratitlinum í handknattleik.



Hrafnhildur Ósk Skúladóttir, fyrirlíði og Róbert Jónsson ræðast við eftir leik.



sigur 24-21 þar sem Hrafnhildur dró vagninn með 8 mörk, Þorgerður skoraði 6 og Karólína 5. Áhorfendamet var slegið í þessum leik en 1600 manns komu á leikinn.

Á leið okkar í bikarúrslit lögðum við Fram 24-21, þá lið Stjórnunnar 35-28 og í úrslitum liði Eyjastúlkna. Búist var við jöfnum og spennandi leik þar sem lið ÍBV var vel skipað en leikurinn náði aldrei að verða spennandi og hálfleikstölur voru 13-6 fyrir okkur og endaði með sigri Vals 27-18.

Fyrir tímabilið fengum við til liðs við okkur efnilegasta leikmann kvennaboltans Þorgerði Önnu Atladóttur, einnig kom Aðalheiður Hreinsdóttir, Aðalheiður Guðmundsdóttir, Heiðdís Rún Guðmundsdóttir, Hildur Marín Andrésdóttir, Nataly Sæunn Valencía og Þórunn Friðriksdóttir. Fyrir tímabili fóru þær Íris Ásta Pétursdóttir í Gjörvik HK, Camilla Transel, Anett Köbli og Kolbrún Stefánsdóttir, Þjálfari liðsins var Stefán Arnarson og Jóhannes

Lange var honum til aðstoðar og sjúkraþjálfari var Valgeir Víðisson.

Stjórn handknattleiksdeildar vill koma á framfæri þakklæti til allra þeirra sem lögðu hönd á plóginn í umgjörð og utanumhald í kringum leiki vetrarins. Það er ómetanlegt fyrir kúbbinn að eiga svona óeigingjarna stuðningsmenn sem hjálpa til við að láta hlutina ganga upp.

Við viljum þakka styrktaraðilum fyrir þeirra aðstoð, þjálfurum, stuðningsmönnum og foreldrum og ekki síst bekkjarbræðrum í heimaleikjaráði sem mæta á hvern leik og stilla salnum upp og sjá til þess að umgjörðin er 100%.

Stjórn Handknattleiksdeildar tók smávægilegum breytingum þetta tímabilið, Fannar Örn Þorbjörnsson og Árni Huldar Sveinbjörnsson sögðu skilið við stjórnarsetu en sitja sem varamenn. Nýir stjórnarmenn í þeirra stað voru Þorgeir Símonarsson og Blær Guðmundsdóttir og bjóðum við þau velkomin til starfa.

### Stjórn handknattleiksdeildar Vals starfsárið 2012–2013 er skipuð:

Ómar Ómarsson, formaður  
Gísli Hafsteinn Gunnlaugsson, varaformaður  
Magnús Guðmundsson, gjaldkeri  
Þorgeir Símonarson, meðstjórnandi  
Blær Guðmundsdóttir, meðstjórnandi

### Uppskeruhátíð í handbolta 2012

#### 8. flokkur karla

Þjálfarar Karl Guðni Erlingsson og Fjöltnir Georgsson

Í 8. flokki æfðu 16 strákar í vetur. Var ávallt mikið líf fjör á æfingum. Strákarnir stóðu sig frábærlega í vetur og sýndu miklar framfarir. Engin vafi er á að þarna eru margir framtíðar leikmenn á ferðinni.

#### 7. flokkur karla

Þjálfarar: Ágústa Edda Björnsdóttir og Ingvar Guðmundsson

7. flokkur karla tók þátt í þremur mótum á vegum HSÍ í vetur. Fyrsta mótið var í Framhúsinu í haust og þar var Valur með 5 lið. Á Ákamótinu í febrúar mættu 6 Valslið til leiks enda hafði þá fjölgað í flokknum og á lokamóti vetrarins hafði enn fjölgað og voru þá liðin orðin 7. Síðasta mótið var haldið á Selfossi og þá gistu strákarnir eina nótt. Strákarnir stóðu sig frábærlega á öllum mótunum og voru Val til mikils sóma hvort sem það var inni á leikvöllinum eða utan vallar. Um áramótin var liðinu boðið á Kiwanesmót







Hauka sem var mjög skemmtilegt mót. Leikur mótsins ef ekki ársins, var leikur milli tveggja Valsliða sem lenti í því í fyrsta skipti að leika gegn hvort öðru á móti. Var haft orð á því að sjaldan eða aldrei hefði sést jafn hörð keppni í þessum aldersflokki.



### 7. og 8. fl. kvenna

**Þjálfarar:** Karl Guðni Erlingsson og Hulda Steinunn Steinsdóttir

Þessir tveir flokkar æfðu saman í vetur og gekk það mjög vel, en í allt voru þetta 14 stelpur. Þær æfðu vel voru mjög duglegar og samvirkusamar og sýndu ótrúlegar framfarir. En höfuðáhersla var lögð á að það væri gaman hjá okkur. Stelpurnar eiga allar bjarta framtíð í boltanum.

### 6. flokkur kvenna

**Þjálfarar:** Hildigunnur Einarsdóttir og Bryndís Bjarnadóttir

Veturinn í vetur var frábær hjá stelpunum, yfir 20 stelpur æfðu og þær tóku allar gríðarlega miklum framförum. Þessar stelpur eru skemmtilegar með mikinn metnað fyrir því að verða góðar í handbolta. Valur 1 á eldra ári lenti í 2. sæti á Íslandsmótinu og urðu Reykjavíkumeistarar fyrir stuttu. Valur 2 endaði í 3. deildinni, eftir að hafa verið að flakka á milli 2. og 3. deildar í allan vetur. Yngra árið var í því sama, flakkandi milli 2. og 3. deildar.

#### Yngra ár:

**Áhugi og ástundun:** Ísabella María Eriksdóttir.

**Mestu framfarir:** Ída Margrét Stefánsdóttir.

#### Eldra ár:

**Áhugi og ástundun:** Anna Hildur Björns Önnudóttir.

**Mestu framfarir:** Vala Magnúsdóttir.

**Leikmaður flokksins:** Sigríður Birta Pétursdóttir.

### 6. flokkur karla

**Þjálfarar:** Óskar Bjarni Óskarsson,

Ágústa Edda Björnsdóttir og Arnar Daði Arnarsson

Í 6. flokki karla veturinn 2011–2012 eru 49 leikmenn á skrá, 28 á fæddir 2000 og 21 fæddir 2001. Þetta er stærsti sigurinn að ala upp sem flesta Valsmenn og fjöldinn er því það sem við þjálfararnir erum stoltastir af í vetur. Við sendum 7 lið til keppni, 4 á eldra ári og 3 á því yngra. Liðin bættu sig jafnt og þétt yfir veturinn og enduðu öll á jákvæðum nótum. Það er margt til vera stoltur af varðandi þennan flokk. Valur 1 á eldra ári vann öll Íslandsmót vetrarins, varð Íslandsmeistari samanlagt og einnig Reykjavíkumeistari tímabilsins. Strákarnir töpuðu einum leik í vetur og var það fyrsti tapleikurinn í 2 ár. Síðasta mót vetrarins var haldið í Vestmannaeyjum og þar unnu 3 lið af fjórum Valsliðum sínar deildir og því var það flottur og ánægjulegur endir á frábærum og eftirminnilegum vetri.



#### Yngra ár

**Áhugi og ástundun:** Erlendur Guðmundsson.

**Mestu framfarir:** Gabríel Ölduson.

#### Eldra ár

**Áhugi og ástundun:** Úlfar Páll Monsi Þórðarson.

**Framfarir:** Orri Heiðarsson.

**Leikmaður flokksins:** Arnór Snær Óskarsson.

### 5. flokkur kvenna

**Þjálfari:** Sigfús Sigurðsson

Í upphafi vetrar var hópurinn fámennur en fullur af áhuga og æfði vel. Fyrstu







## 5. flokkur karla

**Þjálfarar:** Anton Rúnarsson og Alexander Örn Júlíusson

Þegar æfingarnar byrjuðu um miðjan ágúst voru mættir til æfinga 15 strákar. Margir af þeim voru nýbúinir að taka þátt í Meistaraskóla Vals og voru því komnir 2 vikum á undan öðrum í æfingum. Fyrsta mótið sem við tókum þátt í var Reykjavíkurmótið sem alltaf er haldið í byrjun september. Eldra árið gerði vel og urðu Reykjavíkurreistarar. Yngra árið stóð sig líka vel og voru hársbreidd frá því að komast í úrslitaleikinn. Við æfðum 4 sinnum í viku yfir veturinn og áður en maður vissi af hafði fjölgað í hópnum og strákarnir orðnir 23 og mættu þeir vel á æfingarnar.

Eldra árið var 5. besta liðið á landinu og er það mjög góður árangur. Yngra árið byrjaði í 5. deildinni en náðu að vinna sig upp um deild á hverju móti og voru komnir í hóp þeirra bestu undir lokin. Margir strákar úr þessum hópi spila bæði handbolta og fótbolta og eyða miklum tíma í að sinna íþróttinni og bæta sig sem íþróttamenn. Framtíðin er svo sannarlega björt hjá Val og vonum við svo innilega að þessir strákar skili sér inn í meistara-flokka félagsins. Það er frábært að sjá uppalda leikmenn á stóra sviðinu.

### Yngra ár

**Áhugi og ástundum:** Ásgeir Snær Vignisson.

**Mestu framfarir :** Jón Freyr Eypórsson.

### Eldra ár:

**Áhugi og ástundun:** Alexander Jón Másson.

**Mestu framfarir:** Jökull Sigurðsson.

**Leikmaður flokksins:** Víkingur Örvar Ólafsson.

## 4. flokkur kvenna

**Þjálfarar:** Gunnar Ernir Birgisson og Karl Guðni Erlingsson

Veturinn var mjög skemmtilegur og einkenndist af gríðarlega áhugasömum

og efnilegum stelpum sem greinilega ætla sér að ná langt í greininni. Liðin settu sér markmið í byrjun vetrar þar sem ákveðið var að reyna að auka færni iðkenda eins mikið og hægt var ásamt því að bæta sig leik frá leik bæði varnarlega og sóknarlega. Þó svo að liðin hafi ekki komist í úrslitakeppni þá náðum við samt sem áður flottum árangri þar sem Valur 2 hafnaði í 3. sæti í sinni deild og Valur 1 í 4. sæti í sinni deild 3 stigum frá toppsætinu. Gengi liðsins var svo alveg hreint frábært í bikarkeppninni en þar tapaði liðið með minnsta mun í 8-liða úrslitum á móti KA sem fór svo alla leið í úrslitaleikinn.

Gríðarlega framfarir hafa átt sér stað hjá stelpunum í vetur og ekki bara hjá nokkrum einstaklingum heldur hver ein og einasta hefur bætt sig mikið í vetur.

**Áhugi og ástundun:** Hrafnhildur Hekla Björnsdóttir.

**Mestu framfarir:** Sunna Dögg Jónsdóttir.

**Leikmaður flokksins:** Vigdís Birna Þorsteinsdóttir.

## 4. flokkur karla

**Þjálfarar:** Maksim Akbachev og Gunnar Ernir Birgisson

Veturinn hjá strákunum er búinn að vera mjög flottur. Skráð voru 2 lið til móts Valur 1 og Valur 2 og eftir forkeppnina kom í ljós að liðin léku bæði í 2. deild. Miklar framfarir urðu hjá strákunum öllum í vetur og voru bæði lið í þeirri stöðu að þau áttu möguleika á að verða deildarmeistarar í sínum deildum. Valur 2 náði því ekki alveg þar sem það

mótin gengu ágætlega og stóðu stelpurnar sig vel, en áttu þó stundum erfitt uppdráttar gegn betri liðunum vegna þess hversu stutt sumir af leikmönnum höfðu æft. Þegar líða tók á veturinn þá bættust stelpur í hópinn. Seinni hluta tímabilsins kom smá tími þar sem mæting á æfingar og eftirtekt á æfingunum var ekki sem skyldi og var þá árangur á mótum eftir því, en eins og hjá alvöru íþróttafólki þá voru þær ekki sáttar við eigin frammistöðu og bættu sig í nánast öllu, æfinga ástundun og framfarir létu ekki á sér standa.

### Yngra ár:

**Ástundun og áhugi:** Elísa Víf Kristínardóttir.

**Mestu framfarir:** Uglu Svölu- Baldursdóttir.

### Eldra ár:

**Ástundun og áhugi:** Saga Matthildur Árnadóttir.

**Mestu framfarir:** Alexandra Diljá.

**Leikmaður flokksins:** Victoria McDonald.



munaði sáralitlu og lentu þeir í 2. sæti í sinni deild og fóru í umspil um að komast í 8-liða úrslit Íslandsmótsins, unnu fyrri leikinn en töpuðu naumlega síðari leiknum. Valur 1 hinsvegar gerði sér lítið fyrir og sigraði sína deild og tapaði aðeins 2 leikjum í deildinni í vetur og komust í 8-liða úrslit Íslandsmótsins en dattu þar út á móti Fram sem svo sigraði mótið. Strákarnir kepptu í fyrstu umferð í bikarkeppninni við feiknar sterkt lið HK og tapaðist sá leikur með minnsta mögulega mun. Til að kóróna svo þetta fína tímabil hjá strákunum þá léku þeir á Reykjavíkurmótinu og lenti Valur 2 í 2. sæti en Valur 1 sigraði mótið þar sem þeir lögðu Íslandsmeistara Fram í úrslitaleik og eru þeir Reykjavíkormeistarar í 4. flokki karla A-liðum.

**Áhugi og ástundun:** Ýmir Örn Gíslason.

**Mestu framfarir:** Guðmundur Eyjólfur Kristjánsson.

**Leikmaður flokksins:** Sturla Magnússon.

### 3. flokkur kvenna

**Þjálfarar:** Karl Guðni Erlingsson og Hrafnhildur Skúladóttir

13 stelpur æfðu með flokknum í vetur en auk þess nutu þær liðstyrks nokkurra leikmanna úr 4. flokki. Liðið æfði vel í vetur og sýndi þéttar framfarir. Vann 13 leiki tapaði 5, gerði 2 jafntefli og var hársbreidd frá því að fara í úrslit. Liðið á bjarta framtíð fyrir sér, en þess má geta að þær eiga allar tvö ár eftir í flokknum þannig að næsta vetur verður stefnt herra.

**Ástundun og áhugi:** Guðrún Lilja Gunnarsdóttir.

**Mestu framfarir:** Sunna Benónýsdóttir.

**Leikmaður flokksins:** Hulda Steinunn Steinsdóttir.

### 3. flokkur karla

**Þjálfarar:** Heimir Ríkharðsson og Maksim Akbachev

Starfið í vetur hófst með 10 daga æfingaraferð til Danmerkur þar sem leikmenn æfðu daglega auk þess að spila þrjá leiki við danska jafnaldrara sína. Tókst ferðin vel í alla staði og lagði grunn að góðum vetri. Flokkurinn æfði síðan að mestu 2. flokki í vetur en nokkrir leikmenn gengu til liðs við flokkinn í vetur og styrktu þeir liðið mikið. Flokkurinn tók þátt í Reykjavíkurmótinu og varð í 3.–4. sæti. Góður árangur náðist einnig í bikarkeppni HSÍ og í Íslandsmótinu. Í bikarkeppni HSÍ



datt liðið út í undanúrslitum en í Íslandsmótinu lék flokkurinn í 1. deild. Keppni var mjög jöfn og spennandi og varð flokkurinn í 3. sæti deildarinnar þegar upp var staðið. Í 8 liða úrslitum vannst góður sigur á Þór frá Akureyri og í undanúrslitum var spilað við Aftureldingu sem varð í 2. sæti deildarinnar. Liðið lék vel í þessum leik, vann góðan sigur og tryggði sér rétt til að leika til úrslita um Íslandsmeistararitilinn. Var úrslitaleikurinn gegn Selfossi jafn og spennandi en Selfyssingar sigu þó framúr undir lok leiks og urðu Valsstrákarnir að gera sér 2.sætið að góðu að þessu sinni. Liðið er skipað jöfnum og góðum leikmönnum sem eiga eftir að skila sér áfram í framtíðarlið Vals.

Aron Daði Hauksson, Valdimar Sigurðsson, Alexander Örn Júlíusson, Daði Laxdal og Gunnar Malquist voru valdir til æfinga með unglíngalandsliði Íslands og tóku þeir síðast töldu þátt í forkeppni EM þar sem Ísland tryggði sér sæti í úrslitum sem fram fór í Austurríki í júlí.

**Áhugi og ástundun:** Fjölur Georgsson.

**Mestu framfarir:** Alexander Örn Júlíusson.

**Leikmaður flokksins:** Daði Laxdal Gautason.



### 2. flokkur karla

**Þjálfarar:** Heimir Ríkharðsson og Maksim Akbachev

24 leikmenn æfðu í 2. flokki og voru því tvö lið skráð til keppni í Íslandsmótinu. Auk þess var gengið til samstarfs við Fjölni og léku nokkrir leikmanna flokksins með meistaraflokki Fjölnis í vetur. Valur 2 lék í 2. deild en tók ekki þátt í bikarkeppni HSÍ. Valur 1 lék í 1.deild og háði harða baráttu um deildarmeistararitilinn en varð að gera sér 2. sætið að góðu. Í átta liða úrslitum vann Valur lið ÍBV nokkuð örugglega en tapaði í undanúrslitum eftir framlengdan leik.







Í bikarkeppni HSÍ tókst liðinu að komast í úrslit en varð þar að gera sér 2. sætið að góðu eftir jafnan úrslitaleik. Flokkurinn varð Reykjavíkumeistari 2012. Sigurður Ingiberg Ólafsson, Arnar Daði Arnarsson, Bjartur Guðmundsson, Sveinn Aron Sveinsson, Agnar Smári Jónsson voru valdir til æfinga með unglingslandsliði Íslands og tóku Agnar og Sveinn þátt í forkeppni EM þar sem Ísland tryggði sér sæti í úrslitakeppninni sem fram fór í Tyrklandi í júlí.

**Efnilegasti leikmaður:** Styrmir Sigurðsson.

**Leikmaður flokksins:** Sveinn Aron Sveinsson.

**Við tókum upp þá nýbreytni í fyrra að verðlauna sérstaklega leikmenn sem hafa spilað landsleiki fyrir Ísland á tímabilinu.**

**Landsliðsmenn Vals 2011–2012 eru:** Alexander Örn Júlíusson, Daði Laxdal, Gunnar Malmquist, Agnar Smári Jónsson, Sveinn Aron Sveinsson, Bjartur Sigurðsson, Arnar Daði Arnarsson, Sigurður Ingiberg Ólafsson og Darri Sigþórsson.

**Maggabikarinn:** Bikarinn er gefinn til minningar um Magnús Blöndal sem lést fyrir rúmum 20 árum en Magnús byrjaði ungur að þjálfa hjá félaginu og var þjálfari af lífi og sál. Bikarinn er gefinn til

þess einstaklings sem þykir standa vel að vígi félagslega fyrir 4. flokk karla. Það er strákarnir sjálfir í sem velja einstaklinginn. Þess má geta að Óskar Bjarni hlaut þennan bikar fyrstur. Maggabikarinn í ár hlaut Rökkvi Finnsson.

**Dómari ársins:** Nokkrir komu til greina að þessu sinni og hefur hópur drengja staðið sig einstaklega vel í þessu. Sá sem varð fyrir valinu að þessu sinni Agnar Smári Jónsson.

**Efnilegasti leikmaður Vals:** Alexander Örn Júlíusson

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

Einar Þorvarðarson  
Elías Hergeirsson  
Esja gæðafæði ehf.  
Eyþór Guðjónsson  
Fasteignafélagið Reyr ehf.  
Friðjón B. Friðjónsson

Friðjón Örn Friðjónsson  
Garðar Vilhjálmsson  
Geirarður Geirarðsson  
Gestur Jónsson  
Gísli Arnar Gunnarsson  
Gísli Óskarsson

GR-Ráðgjöf slf.  
Grétar Haraldsson  
Grímur Garðarsson  
Grímur Sæmundsen  
Guðfinnur Halldórsson  
Guðjón Harðarson





## Við treystum á þau, þau treysta á Vodafone

Slysavarnafélagið Landsbjörg reiðir sig á öruggt og víðtækt fjarskiptakerfi okkar.

**Þín ánægja er okkar markmið**





# Uppskeruhátíð handknattli



8. flokkur karla.



7. og 8. flokkur kvenna.



6. flokkur kvenna.



6. flokkur karla.



5. flokkur kvenna.



5. flokkur karla.



4. flokkur kvenna.



4. flokkur karla.





3. flokkur kvenna.



3. flokkur karla. Daði Laxdal Gautason, Alexander Örn Júlíusson og Fjölur Georgsson.



2. flokkur karla. Dagný Arnþórsdóttir (sem tók við verðlaunum f.h. sonar síns Sveins Arons Sveinssonar) og Styrmir Sigurðsson.



Efnilegasti leikmaður Vals: Alexander Örn Júlíusson.



Nokkrir landsliðsmenn Vals: Sigurður Ólafsson, Dagný Arnþórsdóttir (f.h. sonar síns Sveins Arons Sveinssonar), Alexander Örn Júlíusson og Daði Laxdal Gautason.

## Vel heppnaður handboltaskóli Vals fyrir 6–15 ára krakka

Boðið var upp á sumarnámskeið í handbolta síðustu tvær vikurnar áður en grunnskólar hófu kennslu. Námskeiðin voru fyrir börn og unglínga á aldrinum 6–15 ára og var þeim skipt í þrjá aldurshópa. Yngsti hópurinn (6–11 ára krakkar) voru fyrir hádegis og svo var unglíngunum skipt í tvo hópa sem mættu eftir hádegis. Yfirumsjón hafði Ágústa Edda Björnsdóttir, yfirþjálfari yngri flokka handboltans og henni til halds og trausts voru reynsluboltinn Karl Erlingsson og hinn stórfnilegi Gunnar Malmquist Þórsson.

Þessar tvær vikur voru 15 krakkar á aldrinum 14–15 ára og tæplega 30 12–13 ára krakkar að undirbúa sig fyrir komandi handboltavetur. Þarna æfðu strákar og stelpur saman, sem þau gera annars nánast aldrei, og höfðu virkilega gaman af.

Fyrri vikuna voru rúmlega 20 börn í yngri hópnum en seinni vikuna varð algjör sprenging því þá skráðu sig rúmlega 50 krakkar til leiks. Er óhætt að segja að þá hafi verið líf og fjör í Vodafonehöllinni, þrír hópar af námsfúsum upprenn-

andi handboltastjörnum fylltu salina og sumir voru svo áhugasamir að þeir gáfu sér varla tíma til að borða nesti heldur héldu áfram að æfa sig í matarhléunum. Þarna voru nokkrir að prófa handbolta í fyrsta skipti og leist mörgum svo vel á að þeir ákváðu að stíga skrefið til fulls og byrja að æfa.

Handboltaskóli Vals stóð algjörlega fyrir sínu og gaman að sjá hvað Valur á mikið af ungu, efnilegu og áhugasömu handboltafólki. Þetta er kjörinn vettvangur fyrir yngri kynslóðina að búa sig undir handboltatímabilið og bæta við hæfni sína og kunnáttu.





# Mér hefur tekist að gera alla í fjölskyldunni að Völsurum

**Hulda Steinunn Steinsdóttir er 17 ára og leikur handknattleik með 3. flokki**

Hulda Steinunn hefur æft handbolta hjá Val í um 10 ár og hún er á því að Valur sé langbesta félagið. Henni finnst að yngri flokkar kvenna þurfi að fá betri æfingartíma. „Það gengur ekki að strákarnir séu alltaf í forgangi.“

**Hvernig gengur ykkur í vetur?** „Okkur gengur bara nokkuð vel. Erum búnar að spila tvo leiki á tímabilinu og við unnum þá báða. Hópurinn er allur að smella saman, við erum góð heild. Þjálfararnir eru frábærir, forréttindi að hafa Kalla Erlings og Hröbbu.“

**Hverjar eru fyrirmyndir þínar í handboltanum?** „Mér finnst mjög mikilvægt að hafa góðar fyrirmyndir, þær hvetja

mann áfram í handboltanum til að verða betri. Mínar fyrirmyndir eru Hrabba, Anna Úrsúla og Fúsi.“

**Hvað þarf til að ná langt í íþróttum?** „Stuðningur fjölskyldu skiptir miklu máli. Auðvitað þarf áhugi að vera fyrir hendi. Góðir þjálfarar og liðsheild skipta einnig mjög miklu.“

**Hvers vegna handbolti?** „Ég ákvað að prófa handboltaæfingu eftir að íþróttin var kynnt í skólanum. Ég var alveg ákveðin eftir fyrstu æfinguna að þetta væri eitthvað fyrir mig.“

**Hverjir eru helstu Valsararnir í fjölskyldunni?** „Ég er fyrsti Valsarinn í fjölskyldunni, en mér hefur tekist að koma þeim öllum yfir í Val.“

**Stuðningur fjölskyldu?** „Ég hef mjög mikinn stuðning frá foreldrum. Mamma mætir á alla leiki og tekur virkan þátt í


foreldrarstarfinu. Hún hefur líka komið með í allar utanlandsferðir. Foreldrar mínir leggja mikið uppúr því að ég mæti á æfingar og stundi íþróttina af kappi. Stuðningur systkina skiptir líka miklu máli, eldri systkini geta verið góðar fyrirmyndir. Oft velja yngri systkini sömu íþrótt og þau eldri.“

**Hverjir eru þínir framtíðardraumar í handbolta?** „Ég ætla að halda áfram í handbolta eins lengi og ég get. Ég stefni á að spila úti í Noregi eða Danmörku en hérna heima kæmi ekkert annað lið til greina en Valur.“

**Hver stofnaði Val og hvenær?** „Séra Friðrik stofnaði Val. *Láttu aldrei kappið bera fegurðina ofurlíði* voru hans ein-kunnarorð.“

**Valsmenn hf. óska öllum Valsmönnum nær og fjær gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári með þökk fyrir samstarfið á árinu sem er að líða**





**Hádegið er  
hápunktur  
dagsins  
hjá okkur!**

**Matreiðslumenn ISS**

**CATERING SERVICES**



*Sími 5 800 600 | [www.iss.is](http://www.iss.is)*

# Í dauðariðlinum í lokakeppni U18 í Evrópu sumarið 2012

Í byrjun júlí fór U-18 ára landslið Íslands í handbolta á lokakeppni EM. Með í för voru fjórir leikmenn Vals, Daði, Gunní, Sigvaldi og Alex. Heimir Ríkarðsson stjórnaði svo liðinu og Guss-vélin var liðsstjóri, alls sex Valsarar

Sæti í lokakeppninni var tryggt eftir sigur á Englendingum, Tyrkjum og Moldóvum í undankeppni sem haldin var í Tyrklandi um páskana. 16 lið tóku þátt í lokakeppninni en Ísland lenti í dauðariðlinum ásamt Pýskalandi, Svíþjóð og Frakklandi. Mæting var niður á HSÍ klukkan 22:15 þó að sumir hafi leyft sér að mæta örlítið of seint. Það voru auðvitað Nesbúarnir sem voru á síðustu stundu en ástæðan var sú að einn þeirra hafði gleymt töskunni í anddyrinu heima. Það var þó í góðu lagi fyrir okkur hina því að þessir þrír drengir fengu að ferðast með búninga- og sjúkratöskurnar. Ferðalagið til Bregenz gekk áfálalaut fyrir sig fyrir utan einhver smávægileg vandræði með flugmiðann hans Óskars. Fluglið var til Köben og þar var stoppað í 1,5 klst áður en haldið var áfram til Zurich. Í Zurich tók á móti okkur leiðsögumaður sem var með okkur út ferðina en hún fylgdi okkur í rútuna til Bregenz.

## Slökun fyrir lokakeppnina

Komið var á hótelið um hádegisbilið og þá var farið beint í hádegismat. Hótelið var fínt, mjög góð staðsetning, ágætis matur og herbergin rúmgóð. Klukkan 4 var farið á stutta æfingu í keppnishöllinni sem leit mjög vel út. Um kvöldið var farið á opunarhátíðina og óperan í Bregenz var skoðuð. Eftir það fór fram leit að opinni verslun en sú leit bar því miður ekki árangur. Þetta kvöld var farið snemma að sofa því að fyrsti leikur var daginn eftir. Menn mættu ferskir í morgunmat daginn

eftir enda höfðu flestir sofið í yfir 10 tíma. Mikil ánægja var með morgunmatinn og þá sérstaklega heita súkkulaðið sem var auðvitað farið varlega í. Villi lenti þó í leiðindar óhappi þegar hann missti niður allan matinn sinn. Villi sem hefur hingað til ekki verið þekktur fyrir góða enskunnáttu útskýrði mál sitt hins vegar snilldarlega: „My food fell down” sagði hann og uppskar mikinn hlátur.

## Jafntefli í baráttuleik við Þjóðverja

Eftir morgunmat var haldið á örstutta æfingu í íþróttahöll sem var falin innan um fjárhús og svínastúr. Það var ekki mikil gleði yfir lyktinni sem fylgdi dýrunum nema hjá Sverri sem að eigin sögn sagðist líða eins og hann væri kominn aftur heim í sveitina á Selfossi. Seinni part dags var svo spilað við Þjóðverja. Það var góð stemning á í höllinni enda andstæðingarnir nánast á heimavelli. Íslensku strákarnir voru sterkari aðilinn í leiknum en svo fór að Þjóðverjar jöfnuðu með marki á síðustu andartökum leiksins, svo sannarlega svekkjandi úrslit gegn sterkum Þjóðverjum.

## Tap gegn Svíum

Dagur þrjú í Bregenz byrjaði snemma, það var morgunmatur klukkan átta og í kjölfarið var farið í göngutúr. Eftir morgunmat var svo video-fundur þar sem að andstæðingarnir dagsins voru skoðaðir. Strákarnir lentu svo í óhappi á leiðinni úr hádegismat þegar lyftan festist með tíu



Valsarar í U18 í handbolta: Frá vinstri: Daði, Alex, Gunní og Sigvaldi.

leikmönnum innanborðs. Sigvaldi bar alla ábyrgð á þessu en hann vildi athuga hversu margir kæmust inn. Lyftan var föst á milli þriðju og fjórðu hæðar í rúm- ar þrjátíu mínútur áður en starfsmönnum hótelsins tókst að koma henni af stað og opna. Út hlupu tíu sveittir, fáklæddir og skelkaðir strákar.

Leikurinn við Svía endaði svo ekki allveg eins og lagt var upp með en hann tapaðist stórt. Eftir leikinn fór hluti hópsins aftur í höllina og horfðu á leik Þjóðverja og Frakka á meðan aðrir fóru á súp- ermarkaðinn.

Dagur fjögur var frídagur hjá strákunum en hann hófst á léttri æfingu í sveitahöllinni. Restin af deginum fór svo í að hlaða batteríin og skoða næsta andstæðing. Um kvöldið var svo farið niður í miðbæ Bregenz þar sem að borðað var á ítölskum veitingastað.

## Jafntefli við Frakka í spennandi leik og ævintýrið úti

Dagur fimm byrjaði eins og aðir leikdagar á morgunmat klukkan átta og göngutúr í kjölfarið. Fyrir hádegismat var video-fundur þar sem farið var yfir andstæðing dagsins sem voru Frakkar en það var einnig loka leikur riðilsins. Leikurinn við Frakka endaði með jafntefli sem dugði því miður ekki til að komast upp úr riðlinum. Seinni partur dagsins var rölegur þar sem að farið var í súpemarkaðinn og slakað á. Það var þreyta í hópnum svo farið var snemma að sofa.

## Leikið um sæti

Sjötti dagurinn í Bregenz var hvíldardagur, það var sofið út og svo var farið á æfingu í fjósinu. Eftir hádegismat var farið í æfintýraferð til Lindau sem er lítill bær sem stendur við sama vatn og Bregenz.



Bodenvatn. Í Lindau var mun meira líf en í Bregenz. Strákarnir fengu sér tíma-bundin tattoo, allt frá hello-kitty yfir í rolling stones. Sverrir tók þetta svo yfir á herra plan þegar hann fékk sér bleika og bláa vængi yfir allt bakið.

Dagur sjö var leikdagur og hann hófst á morgunmat, göngutúr og video-fundi. Næstu leikir voru um sæti í mótinu. Spilað var við Noreg, leikurinn endaði með sjö marka tapi. Um kvöldið var farið í pub-quiz sem endaði með naumum sigri Daða og Manna eftir bráðabana við Janus og Gunna.

Daginn eftir var spilað við Tékka en sá leikur endaði með eins marks tapi þar sem að mark á síðustu sekúndu réði úrslitum. Eftir leik var farið á ströndina þar sem að olían var tekin fram og stokkið var í vatnið.

Níundi dagur ferðarinnar var hvíldardagur. Hann hófst á æfingu um morguninn og eftir hana fór hluti af hópnum aftur á ströndina. Þeir sem að ekki fóru á ströndina horfðu á Harry Potter en í ferðinni var einmitt tekið Harry Potter og Star Wars maraþon.

Tíundi dagurinn í Bregenz var leikdagur við Svisslendinga. Leikurinn tapaðist með fimm mörkum. Eftir leik var farið á

undanúrslitaleik Svíja og Dana sem endaði með átta marka sigri Svíja. Í hinum undanúrslitaleiknum áttust við Þjóðverjar og Spánverjar þar sem að Þjóðverjar sigruðu stórt.

## Sigur á Finnum og 15. sætið niðurstaðan

Daginn eftir var síðasti leikurinn í mótinu en þá var spilað við Finna um 15 sætið. Sá leikur vannst með einu marki, 26-27 en þetta var fyrsti og eini sigurinn í mótinu. Síðasti leikdagurinn var jafnframt síðasti dagurinn í Bregenz. Seinni partinn var farið í kláf sem tók okkur uppá fjall við bæinn. Uppi á topp var hægt að sjá Alþafjöllin og yfir til Sviss og Pýskalands. Síðasta kvöldið var svo farið út að borða á veitingastað sem stóð við Bodenvatn. Kvöldið endaði svo á pub-quiz þar sem að Alex og Sverrir unnu öruggan sigur.

Morguninn eftir var svo haldið heim á leið. Aftur var keyrt til Zurich og þaðan flogið til Kaupmannahafnar. Fluginu frá Köben til Íslands seinkaði um sex tíma svo að við þurftum að leggja okkur á flugvællinum. Þessi hópur er þó öllu vanur eftir ævintýrið í Tyrklandi þar sem við



Þjóðsöngurinn sunginn fyrir leik. Alexander fremstur, næstur er Gunnar og Daði er 6. í röðinni.

missstum að tveim flugvélum og heimför seinkaði um sólarhring.

## Svo nálægt því að komast upp úr dauðariðlinum

Niðurstaðan í mótinu var 15 og næst síðasta sætið, jafnteflið við Pýskaland í fyrsta leik varð okkur að falli. Við vorum örfáum andartökum frá því að sagra Þjóðverjar og komast upp úr dauðariðlinum. Þjóðverjar urðu svo Evrópumeistarar eftir sigur á Svíum í úrslitaleik en Svíar voru einnig með okkur í riðli. Þó að niðurstaðan hafi verið vonbrigði þá fer þessi ferð beint í gamla, góða reynslubankann. Við náðum ekki að sýna okkar bestu hliðar en við vitum að við getum gert betur. Utan vallar var þetta erfitt á köflum eins og oft þegar á móti blæs í mótum sem þessum. Í heildina séð þá var þetta þó afar skemmtileg og lærdómsrík ferð.

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

Guðjón Ólafur Jónsson	Hafrún Kristjánsdóttir	Helgi Magnússon
Guðjón Kristleifsson	Hafsteinn Andrésson	Helgi Rúnar Magnússon
Guðlaugur Björgvinsson	Halldór Veigar	Helgi Sigurðsson
Guðmundur Ingi	Guðmundsson	Hjördís Smith
Gunnlaugsson	Hanna Katrín Friðriksson	Hörður Gunnarsson
Guðmundur Hansson	Hans B. Guðmundsson	Hörður Hilmarsson
Guðmundur Þorbjörnsson	Haraldur Örn Pálsson	Hótel Óðinsvé, Þórsgötu
Guðni Bergsson	Haraldur Daði Ragnarsson	Hreggviður Daníelsson
Guðni Áspór Haraldsson	Haukur Rúnar Magnússon	HS lögmannsstofa
Gunnar Kristjánsson	Helgi Benediktsson	Iðntré ehf
Gunnar Þ. Möller	Helgi I. Jónsson	Ingvi Hrafn Jónsson
Gunnar Svavarsson	Helgi Kjærnested	Jón Ágústsson
Gústaf Níelsen	Helgi Kristjánsson	Jón Örn Bogason



# Viðburðaríkt Fálkaár

## Eftir Benóný Val Jakobsson formann Fálkanna

Fálkar byrjuðu árið 2012 með trukki og stóðu fyrir sameiginlegri dósa- og jólatrjáasöfnun hjá öllum yngri flokkum félagsins. Er skemmt frá því að segja að söfnunin tókst frábærlega og safnaðist á vel á aðra milljón sem að flokkarnir skiptu á milli sín eftir fyrirfram ákveðnum reglum. Fálkarnir stóðu svo fyrir þrettándabrennu með flugeldasýningu og öllu tilheyrandi og var gerður góður rómur að.

### Viðamikil starfsemi Fálkanna og fjölgun í hópnum

Venju samkvæmt var svo aðalfundur félagsins haldinn í febrúar þar sem Hilmari Böðvarsson gekk úr stjórn og vill félagið þakka Hilmari fyrir frábær stjórnarstörf. Í hans stað var kosinn Rúnar D Bjarnason og bjóðum við hann velkominn í stjórn. Að öðru leyti var stjórn og formaður einróma endurkjörinn. Var svo gengið til að skipa í nefndir og ráð Fálka og er óhætt að segja að allir Fálkar hafi fengið verkefni og sumir allnokkur þar sem starfsemi Fálka hefur vægast breitt úr sér og er orðin ansi viðamikil. Allnokkur umræða var um hvort við ættum að rífa seglin eitthvað en niðurstaðan var að halda áfram á fullri ferð en gera átak í því að fjölga félagsmönnum. Sem tókst ágætlega og fjölgaði Fálkum um 7 manns á árinu og telur félagið í dag 34 karla sem leggja sig alla fram við að styðja við barna- og unglingsstarf Vals.

### Skemmtilegustu leikir vetrarins

Á mars fundi var tekinn ákvörðun um að færa út kvíarnar í grillmálunum og bæta hamburgurum á matseðilinn. Að loknum miklum bragðprófunum og verðsamburði var ákveðið að ganga til samstarfs við snillingana hjá Kjarnafæði. Ljóst er að það var mikið heillaskref fyrir félagið og verður án nokkurs vafa framhald á því samstarfi. Í mars voru einnig skemmtilegustu leikir vetrarins sem að óhætt er að kalla einn af hápunktum vetrarstarfs Fálkanna. 4. flokkur karla og kvenna yngri og eldri spiluðu leiki í Vodafonehöllinni í fullri stærð með tónlist, vallarþul í svakalegu stuði, heiðursgestum og grillstemningu. Tókst þetta vægast sagt frábærlega og vakti umtalsverða athygli gestaliða og stuðningsmanna.

### Fjárstuðningur til yngri flokka og félagsins

Á apríl-fundinum voru miklar umræður um styrkveitingar félagsins og að þeim loknum var ákveðið að verja 400 þúsund krónum í ferðastyrki til fjögurra flokka í handbolta og knattspyrnu sem fóru í viking til ýmissa landa. Einnig var á þeim fundi tekið fyrir, rætt og samþykkt að í ljósi efnahagsástandsins og erfiðs reksturs hjá Val yrði hagnaði af sumargrilli ársins veitt til Knattspyrnufélagsins Vals. Það yrði gert þannig að Fálkar myndu

fjármagna kaup á hlutum sem Valur þyrfti annars að kaupa og gætu þar með létt undir róðurinn. Var mikil stemning fyrir þessari hugmynd og stjórn falið að útfæra hana frekar.

Á aðalfundi Vals í apríl færðu Fálkar félaginu 25 fótbolta til notkunar fyrir yngri flokka að verðmæti 100 þúsund að gjöf.

### Kraftlyftingakeppni

Nokkrir hraustir Fálkar stunda líkamsrækt af miklum móð yfir vetrartímann og í vor var svo blásið til kraftlyftingakeppni. Tóku Fálkar þar hraustlega á löðunum en leikar fóru svo að lokum að excel tröllið Sigþór sigraði eftir harða keppni. Heyrst hefur að til standi að endurtaka leikinn á vori komanda en hafa mótið opið, þannig að hraustir Valsarar ættu að fylgjast spennitir með auglýsingum þegar líður að vori.

### Grillað af miklum móð

Á maí fundinum var eins og venjulega hátíðardagskrá þar sem Fálkar og makar skemmtu sér og brýndu grilláhöldin fyrir komandi vertíð. Að lokum var fjölmennt á afmælishóf Vals sem var velheppnað og vonandi orðinn fastur liður á dagatali Valsmanna.

Yfir sumarmánuðina liggur hefðbundið fundarhald niðri en það er ekki þar með sagt að Fálkar sitji auðum höndum. Að sjálfsögðu stóðu menn vaktina á öllum heimaleikjum karla og kvenna nema einum og grilluðu af miklum móð ofan í



Benóný Valur Jakobsson selur Valsrúmföt fyrir Fálkana.



gesti og gangandi. Alls runnu 1.500 hamborgarar og 2000 pylsur ofan í gesti Vodafonevallarins í sumar við mikla ánægju þeirra sem nutu.

## Skemmtilegustu leikir sumarsins

Einn af stærstu viðburðum Fálka hvert ár eru skemmtilegustu leikir sumarsins og var engin undantekning á því þetta sumarið. 4. og 3. flokkur karla og kvenna léku leiki á Vodafonevöllinum með fullri umgjörð. Fánaborgir, vallarþulur, grillstemning og heiðursgestir. Úrslit leikjanna voru allavega en þetta veker alltaf mikla athygli gestaliðsins og er umtalað hversu vel Valur stendur sig gagnvart sínum yngri flokkum og öðrum liðum til eftirbreytni.

## Stuðningur við börn af erlendum uppruna

Fljótlega eftir að Fálkar voru stofnaðir fór af stað hugmyndavinna um að hvernig hægt væri að hjálpa til við að koma börnum af erlendu bergi brotnu betur inn í íþróttastarf Vals. Nokkrir vaskir Fálkar gripu hugmyndina svo á lofti og fóru á fund allmargra aðila og skemmt frá því að segja að á haustdögum bárust þau tíðindi að elja þeirra og vinnusemi hefði borið árangur. Verkefnið fór svo á fullt og endaði með því að þau börn og foreldrar enduðu æfingatörninna í desember með sameiginlegum tíma og svo í súpu og meðlæti í boði Fálka. Góð byrjun á verkefni sem á klárlega eftir að stækka og dafna.

## Fjölbreytt starf

Í september héldu Fálkar grill uppskeruhátíð og funduðu með óhefðbundnu sniði buðum meðal annars Valkyrjum að kíkja í heimsókn og heppnaðist þetta kvöld í alla staði vel. Fálkar í samstarfi við Kjarnfæði tóku virkan þátt í hverfahátíðinni sem haldin var á Hlíðarenda og grilluðu og gáfu pylsur fyrir alla sem vildu. Í september færðu Fálkar Val 120 handbolta til notkunar fyrir yngri flokka að verðmæti 300 þúsund að gjöf. Einnig styrktu Fálkar tvo þjálfara til námsferðar erlendis um 100 þúsund kr. Gerum við fastlega ráð fyrir að þetta muni skila félaginu hæfari þjálfurum og að þau muni miðla þekkingu sinni til annarra þjálfara.

Október-fundurinn var með hefðbundnu sniði þar sem málin voru rædd



Fálkarnir grilluðu af miklum móð á heimaleikjum Vals að Hlíðarenda og ágóðinn var nýttur til að styrkja barna- og unglिंगastarfið hjá félaginu.

og Hörður Hilmarsson kynnti starfsemi ÍT ferða ásamt því að segja óborganlegar sögur úr starfi Vals að fornu og nýju. Í október færðu Fálkar Val 100 fótbolta til notkunar fyrir yngri flokka að verðmæti 350 þúsund kr. að gjöf.

Eins og venja er til er ekki haldinn hefðbundin fundur í nóvember heldur fylkja Fálkar liði á herrakvöld Vals sem var að venju hin besta skemmtun og sannarlega orðinn órjúfanlegur hluti af starfsemi Fálka. Í nóvember færðu Fálkar Val 40 körfubolta til notkunar fyrir yngri flokka að verðmæti 120 þúsund kr. að gjöf.

Í desember héldu Fálkar upp á 3 ára afmæli félagsins með pomp og prakt. Enn eitt viðburðarríkt ár að baki þar sem að menn litu aðeins um öxl og fóru yfir farinn veg. Ýmislegt hefði mátt gera betur

en flest vel heppnað og telst mönnum til að Fálkar hafi á sinni stuttu starfsævi skilað u.þ.b. 1,5 milljónum kr. í beinum peningum til barna- og unglिंगastarfs Vals fyrir utan þau fjölmörgu handtök sem félagarnir hafa lagt fram.

Fálkar vilja hefja athygli á því að félagið er opið öllum karlmönnum 18 ára og eldri og svo sannarlega getum við bætt við okkur mannskap sem vill starf barna- og unglिंगasviðs sem mest og best.

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

f.h. Fálka

Benóný Valur Jakobsson, formaður



Bjarni Hinriksson Fálki afhendir Viðari Bjarnasyni nýjum íþróttafulltrúa Vals bolta bolta að gjöf, en Fálkarnir færðu félaginu á árinu að gjöf marga körfubolta, handbolta og fótbolta.





# Vel heppnaður nýársfagnaður Vals



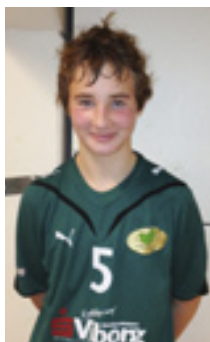
Meistaraflokkur kvenna í knattspyrnu hafði veg og vanda af skemmtuninni að þessu sinni og var fjölbreyttur matur framreiddur af leikmönnum. Mikil stemning var á Hlíðarenda og fólk skemmti sér vel og dagskráin var fjölbreytt. Myndirnar segja meira en 1000 orð. Nýársfagnaðurinn er orðinn árlegur viðburður sem enginn ætti að láta fram hjá sér fara.





## Við erum búnir að vinna alla leiki

Arnór Snær Óskarsson fór með fjölskyldunni til Viborgar þar sem hann æfir m.a. handbolta með jafnöldrum sínum. Arnór er sonur Óskars Bjarna Óskarssonar sem þjálfaði meistaraflokk í áraradír. Blaðamaður Valsblaðsins hitti Arnór þegar hann var í helgarfrí á Íslandi en fríið notaði hann einmitt til að spila með sínum gömlu félagum í túrningu á Íslandsmótinu í handbolta í 5. flokki Ertu búinn að spila á mörgum túrningum með Viborg? Nei. Það eru ekki túrningar við spilum reglulega leiki einu sinni í viku. Stundum á heimavelli, stundum á útvelli.



Er fyrirkomulagið svipað á æfingum í Danmörku og á Íslandi? Já það eru tveir árgangar sem æfa saman. Núna æfum við sem erum fæddir árið 2000 með strákum sem eru ári yngri. En þegar við keppum þá er alveg skipt í árganga.

Hvernig hefur liðinu gengið í þínum flokki og hvernig hefur þér gengið? Mér hefur gengið vel, við erum búnir að vinna alla leiki.

Hver er helsti munurinn á því að spila með Val eða Viborg í þínum aldursflokki? Strákarnir eru álíka góðir. En það eru um 15 strákar sem eru jafngamlir mér og æfa með Viborg en 23 með Val. Þjálfarinn er pabbi stráks í liðinu. Við æfum þrisvar í viku.

Ef þú værir að fylgjast með Val og Viborg keppa. Hvort liðið myndi vinna leikinn í þínum aldursflokki? Valur myndi vinna.

Hvað var erfðast við að koma út og spila með Viborg? Þetta var allt mjög svipað og því ekkert erfitt fyrir mig.

Finnst þér dönsku liðin vera svipuð og íslensku liðin? Þau eru betri á Íslandi.

Eru margir skólafélagar þínir sem æfa handbolta með þér? Nei, enginn. Hinir strákarnir í liðinu koma allir úr öðrum skólum en ég.

Hver munurinn á aðstöðunni hjá Val og Viborg? Aðstaðan hjá Viborg er miklu stærri og mér finnst hún betri.

Er munur á hvatningunni frá foreldrum þegar þeir koma að fylgjast með leikjum? Þeir eru rólegri í Danmörku.

Ef þú ættir að gefa okkur Valsmönnum ráð um hvað við gætum lært af þeim úti í Viborg í þínum aldursflokki? Viborg liðið tuðar ekki en við tuðum dálítið hérna í Val.

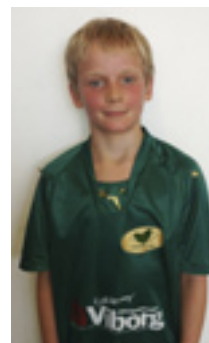
En ef þú ættir að ráðleggja Viborg eitthvað sem við gerum betur, hvað dettur þér í hug? Að spila vörn, þeir eru mjög slappir í vörn.

Hvernig heldurðu að Valsliðinu þínu hefði gengið í deildinni úti í Danmörku? Það væri búið að vinna alla. En ef Viborg hefði keppt í túrningunni í stað Vals? Við hefðum unnið alla nema einn.

Hvaða stöðu spilarðu með Viborg og hvernig skrifar maður það á dönsku? Ég spila sem hægri skytta sem er *højre back*.

## Í Viborg eru þeir ekki með bikaraskáp eins og í Valsheimilinu

Benedikt Gunnar Óskarsson er yngri bróðir Arnórs Snæs og æfir og spilar handbolta með Viborg í Danmörku. Valsblaðið mælti sér mót við Benna þegar hann var í helgarfrí á Íslandi fyrir skömmu



Hjá hvaða liði ertu að æfa handbolta og hver þjálfar? Ég æfi með Viborg og þjálfarinn minn heitir Peter.

Hvernig er mótafyrirkomulagið í Danmörku og hvernig hefur ykkur gengið á keppnistímabilinu? Flokkurinn minn heitir U-10 og í

honum spila allir sem eru 10 ára og yngri. Í mínu liði erum við allir jafngamlir, 10 ára. Við keppum við önnur lið á Jótlandi sem er stórt landsvæði í Danmörku. Okkur hefur gengið vel, við erum í fyrsta sæti enda búnir að vinna alla. Mér hefur gengið vel og hef náð að skora svolítið af mörkum.

Hversu oft æfið þið í viku? Við æfum tvisvar í viku. En við æfum samt lengur heldur en gert er á Íslandi. Æfingarnar eru í einn og hálfan klukkutíma.

Ef þú reynir að bera saman Valsliðið sem þú varst að spila með á Íslandi og Viborg liðið sem þú spilar með núna, hvort liðið er betra? Ég held að það sé Viborg.

En ef Valsliðið sem þú spilaðir með hefði verið að spila á Jótlandsmótinu í handbolta í staðinn fyrir Viborg, hvernig heldurðu að Val hefði gengið? Aþyggilega svipað og Viborg hefur gengið. Valur væri sennilega efstur. En ef Viborg væri að spila á Íslandi? Þeir væru örugglega í toppbaráttu í bestu deildinni.

Eru aðrir útlendingar sem spila með Viborg í þínum flokki? Nei, ég er sá eini.

Hver er munurinn á aðstöðunni á æfingum hjá Val og Viborg? Við höfum alltaf heila höll til að æfa í. Við notum höllina þar sem meistaraflokkur Viborg spilar sína leiki.

Geturðu bent á eitthvað sem er miklu betra hjá Viborg heldur en hjá Val? Við erum með fimm hallir hjá Viborg. Þær eru reyndar líka notaðar fyrir badminton, körfubolta og fótbolta. En ég æfi fótbolta hjá Søndermarke Idræts Klub.

Hefurðu tekið eftir einhverju sem við gerum betur hjá Val heldur en hjá Viborg? Þeir eru ekki með svona bikaraskáp eins og er í Valsheimilinu. Bikararnir eru bara uppi á skrifstofu hjá þeim.

Hvaða stöðu spilarðu með Viborg og hvernig skrifar maður það á dönsku? Ég spila á miðjunni sem er *playmaker*.





# Systir Lolla í Val fyrirmyndin að Mjallhvíti

## Fyrirmynd teiknimyndapersónunnar fæddist í torfbæ á Siglufirði

Á árunum 1907 til 1912 bjuggu hjónin Sölvi Jónsson og Jónína Gunnlaugsdóttir í bænum Hvanneyrarbakka (Bakki) á Siglufirði, bæði ættuð úr Skagafirði. Þau höfðu áður búið í Dæli í Fljótum og svo eitt ár í Leyningi, inni í Siglufirði.

Eitt af níu börnum þeirra Sölva og Jónínu var Ellert Sölvason eða Lolli í Val eins og Valsmenn þekkja hann. Lolli gekk í Val 1929 og lék sinn síðasta leik með meistaraflokki í knattspyrnu árið 1951, þá 34 ára gamall. Lolli varð 7 sinnum Íslandsmeistari með meistaraflokki.

Ein af systur Lolla fæddist 1. júlí 1912 í Bakka og var hún skírð Kristín Jóhanna. Fjölskylda Kristínar og Lolla flutti síðan niður á Siglufjarðareyri en Sölvi fór til Noregs haustið 1913 þar sem hann kynntist norskum manni sem rak verslun og útgerð á Fáskrúðsfirði. Þangað flutti fjölskyldan sumarið 1914. Þremur árum seinna fluttu þau öll til Eskifjarðar og sama ár að Búðareyri við Reyðarfjörð. Árið 1920 flutti fjölskyldan til Reykjavíkur og bjó meðal annars við Óðinsgötu sem er ástæða þessa að Lolli fór að æfa með Val.

Pegar Kristín var 17 ára, sumarið 1929, lést Jónína móðir hennar, 53 ára að aldri. Bæjarblöðin í Reykjavík greina frá því að Kristín Sölvadóttir hafi haldið til Kaupmannahafnar með varðskipinu Ægi í janúar 1930. Hún var þá 18 ára og á leið vestur um haf til Jónínu Oddleifsdóttur, frænku sinnar, sem bjó í Winnipeg í Kanada. Þar lék Kristín annað aðalhlutverkið í sýningu Íslendinga á Hallsteini og Dóru eftir Einar H. Kvaran í desember 1932.



Kristín Jóhanna Sölvadóttir, systir Lolla í Val, er fyrirmyndin að Mjallhvíti.

Heimskringla og Lögberg fjölluðu um leikritið og voru leiklistarhæfileikar Kristínar rómaðir. „Þar fer saman yndisþokki æsku og útlits, léttir hlátrar lífsglaðrar sálar og varhugaleysi barnslegs hreinleika,“ sagði Heimskringla sem nefndi leikkonuna Miss K. Sölvason.

Kristín gekk í skóla vestra og stundaði margvísleg störf, vann hluta úr ári við Niagara-fossana og fór til New York. Hún kom aftur til Reykjavíkur með Gullfossi 1934 og auglýsti að hún tæki að sér enskukennslu.

Maður er nefndur Charles Thorson, Vestur-Íslendingur, fæddur 29. ágúst 1890 í Winnipeg í Manitoba, sonur Stef-

áns Þórðarsonar og Sigríðar Þórarinsdóttur sem voru ættuð úr Biskupstungum. Þau fluttu vestur um haf árið 1887 og var Stefán meðal annars bæjarstjóri í Gimli í Manitoba.

Charles var þekktur teiknari í Íslendingabyggðum í Kanada, teiknaði í blaðið Heimskringlu og myndskreytti vörulista stórverslunarinnar Eaton í tvo áratugi. Um skeið var hann giftur konu af pólskum ættum. Sonur þeirra var Stephen Thorson.

Kristín Sölvadóttir og Charles Thorson hittust í Árborg, þar sem hann hélt námskeið í teikningu. Síðan fór Charles að venja komur sínar á Wevel Café í Winnipeg þar sem Kristín var afgreiðslustúlka, fékk sér þar kaffisopa og teiknaði myndir. Þau virðast hafa orðið mjög nánir vinir. Hann var þá rúmlega fertugur, hún tvítug. Það kom þó ekki í veg fyrir að hann bað hennar og gaf henni teikningu af þeim saman þar sem hann var prinsinn en hún prinsessan. Það mun hafa verið sumarið 1934. En Kristín hafnaði bönorðinu, fór að vinna í Niagara og flutti síðan aftur heim til Íslands um haustið. Þau skrifuðust síðan á en hittust aldrei aftur.

Charles flutti til Hollywood og fékk vinnu hjá Walt Disney, meðal annars við gerð teiknimyndarinnar um Mjallhvíti og dvergana sjö. Síðar sagði Charles syni sínum og fleirum að Kristín hefði verið fyrirmyndin að Mjallhvíti. Sú saga hefur einnig verið lífseig í Íslendingabyggðum.

Charles teiknaði líka myndir af öllum persónum í teiknimynd um fíllinn Elmer, indíanastrákin Hiawatha og fleiri persónur fyrir Walt Disney. Charles var alls sjö ár í Hollywood en fór síðan að vinna fyrir Warner Brothers, MGM og skapaði meðal annars Kalla kanínu (Bugs Bunny). Charles lést sumarið 1966.

Teiknimyndasagan „Mjallhvít og dvergarnir sjö“ birtist í Þjóðviljanum vorið og sumarið 1939 í tuttugu hlutum. Kvikmynd Walt Disney var frumsýnd í Gamla bíói í Reykjavík 10. maí 1939 og þótti mikið afrek.

Kristín Sölvadóttir giftist Garðari Þórhallssyni bankamanni haustið 1937. Þau bjuggu lengst af í Vogahverfi og eignuðust fimm börn. Kristín lést í nóvember 1981, 69 ára.

*Þorgrímur Þráinsson tók sam-  
an upp úr grein eftir Jónas  
Ragnarsson sem birtist í Fréttabréfi  
Siglufirðingafélagsins í október 2012.*



# Nýr bæklingur um vetrarstarf Vals 2012–2013

## Skilaboð frá Viðari Bjarnasyni íþróttafulltrúa Vals

### VELKOMIN Í VAL!

Íþróttastarf fyrir veturinn 2012–2013 er komið á fulla ferð hjá Knattspyrnufélaginu Val. Við kynnum hér æfingatöflu vetrarins og þá fjölmörgu þjálfara sem starfa fyrir félagið um þessar mundir. Það er að mörgu að huga þegar unnið er að gerð æfingatöflunnar og reynum við ætíð að koma til móts við þarfir allra okkar iðkenda. Knattspyrnufélagið Valur hefur ávallt haft að leiðarljósi að veita börnum og unglíngum eins góða þjónustu, aðhald og hvatningu og kostur er. Á komandi vetri munum við halda áfram samstarfi okkar við frístundaheimilin í nærliggjandi hverfum og bjóða uppá rútuferðir frá frístundarheimilunum fyrir börn í 1.–4. bekk, á æfingar sem hefjast kl. 15.00 eða 15.50.

Glæsileg íþróttastaða er að Hlíðarenda þar sem iðkendur hafa aðgang að fjórum íþróttasölum, lyftingaaðstöðu, knattspyrnuvöllum (m.a. upplýstum gervigrasvelli) og einstaklega skemmtilegri félagsaðstöðu þar sem krakkarnir koma oft saman, borða nesti, horfa á leiki í sjónvarpinu, kynnast og spjalla. Við bjóðum alla velkomna að Hlíðarenda í handbolta, fótbolta og körfubolta.

Áfram Valur!

Viðar Bjarnason, íþróttafulltrúi Vals



*„Markmið Vals er að veita börnum og unglíngum framúrskarandi íþróttaupplæði með áherslu á gleði, sterka sjálfsmynd og heilbriggt lífverni.“*

**Bæklingurinn er aðgengilegur á [valur.is](http://valur.is)**

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

Jón Óskar Carlsson

Jón Þór Einarsson

Jón Gíslason

Jón Guðmundsson

Jón Halldórsson

Jón S. Helgason

Jón Höskuldsson

Jón Sigurðsson

Jón Gunnar Zoëga

Jónas Guðmundsson

Júlíus Jónasson

Karl Axelsson

Karl Jeppesen

Karl Harry Sigurðsson

Kristján Ágústsson

Lárus Loftsson

Lárus Sigurðsson

Lárus Valberg



**Nám:** Stúdentspróf frá Flensborgarskól-  
anum í Hafnarfirði.

**Af hverju Valur?** Metnaðarfullt félag með frábæra aðstöðu.

**Með hvaða öðrum liðum hefur þú spilað handbolta:** Er uppalin í FH og hef spilað með Haukum og Skive FH í Danmörku. Helstu afrek mín eru líklega allir titlarnir í gegnum árin með Haukum og Val og það að hafa fengið að taka þátt í HM í Brasilíu með landsliðinu í fyrra.

**Frægur Valsari í fjölskyldunni:** Frændi minn hann Atli Már Báruson.

**Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í handboltanum:** Foreldrar mínir hafa stutt mig frábærlega í gegnum árin og hef ég fengið ófá ráðin þaðan allan minn feril.

**Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni:** Það er erfitt að velja, foreldrar mínir hafa bæði náð góðum árangri í íþróttum en ætli ég verði ekki að nefna Héðinn Gilsson frænda minn.

**Af hverju handbolta:** Það kom eiginlega bara aldrei neitt annað til greina er komin af mikilli handboltaætt og eftir að ég fékk handbolta í hendurnar í fyrsta skipti var bara ekki aftur snúið

**Eftirminnilegast úr boltanum:** Það er margt sem að kemur upp í kollinn þegar að maður hefur verið í þessu í 20+ ár erfitt að nefna eitthvað eitt en ætli fyrsta tímabilið mitt í Val sé ekki það eftirminnilegasta, endirinn á því tímabili gleymist aldrei, að vinna Íslandsmeistaratitil í víta-keppni verður held ég seint toppað.

**Ein setning eftir síðasta tímabil:** Allir titlarnir sem í boði voru eru í okkar höndum eftir tímabilið.

**Eitthvað eitt sem skýrir velgengi Vals í handbolta kvenna að undanförunu:** Held að það sé ekkert eitt heldur samblanda af mörgum litlum þáttum. Þetta lið er náttúrulega skipað ótrúlega flottum íþróttakönnum sem þola ekki að tapa. Öll umgjörð í kringum liðið hefur verið til fyrirmyndar og markmiðin alltaf skýr Valur fer í alla leiki til að vinna þá.

# Valur á að eiga lið í fremsta flokki í öllum íþróttagreinum

## Ragnhildur Rósa Guðmundsdóttir er 28 ára og leikur handknattleik með meistaraflokki

**Besti stuðningsmaðurinn:** Ekki hægt að nefna einhvern einn þar sem að það er virkilega flottur kjarni af fólki sem styður dyggilega við bakið á okkur sem er allveg ómetanlegt.

**Erfiðustu samherjarnir:** Samherjar mínir í eldri í fótboltanum voru erfiðar þangað til Anna Úrsúla tók skipulagið okkar í gegn eftir það hefur þetta verið frábært.

**Erfiðustu mótherjarnir:** Ætli það sé ekki Fram erum búnar að spila marga erfiða leiki við þá síðustu árin.

**Eftirminnilegasti þjálfarinn:** Enginn einn eftirminnilegri en einhver annar hef verið mjög heppin með þjálfara í gegnum árin.

**Fyndnasta atvik:** Ætli það hafi ekki verið þegar Dagný var að sýna snilli sína í fótbolta eins og svo oft áður, hún búin að taka þessi þvífku skæri á boltanum sem endaði ekki betur en svo að hún á einhvern óskiljanlegan hátt endaði ofan á boltanum og flaug á hausinn. Við gátum hlegið aðeins að þessu

**Stærsta stundin:** Ætli það hafi ekki verið fyrsti Íslandsmeistaratitillinn í mfl. og fyrsti sigurinn á HM í Brasilíu í fyrra á móti Svartfjallalandi

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val:** Þorgerður Anna Atladóttir.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val:** Agnar Smári Jónsson.

**Hvernig líst þér á yngri flokkana í handbolta hjá Val:** Bara virkilega vel flottir krakkar.

**Mottó:** Komdu fram við náungann eins og þú vilt að hann komi fram við þig.

**Við hvaða aðstæður líður þér best:** Ætli það sé ekki bara í faðmi fjölskyldunnar.

**Skemmilegustu gallarnir:** Veit nú ekki hversu skemmtilegur galli það er en ég er rosalega passasöm í öllu sem ég geri er

ekki mikið í því að taka sénsa sem er stundum leiðinlegt. En ég er að vinna í þessu skellti mér meira að segja í hrikalegan rússbana í Barcelona núna um daginn og lifði það af.

**Fullkomið laugardagskvöld:** Ég á nú tvær útgáfur af fullkomnu laugardagskvöldi annars vegar heima með fjölskyldunni að borða góðan mat og hins vegar hitta allar Valsstelpurnar mínar og gera eitthvað skemmtilegt með þeim.

**Fyrirmynd þín í handbolta:** Anja Andersen, Ivano Balic og Ólafur Stefánsson.

**Draumur um atvinnumennsku í handbolta:** Fórn til Danmerkur árið 2006 og spilaði þar, það dugði mér allveg.

**Landsliðsdraumar þínir:** Hef spilað með öllum landsliðum Íslands. Það eru auðvitað forréttindi að spila fyrir Íslands hönd og ætti að vera draumur hjá öllum íþróttamönnum.

**Besti söngvari:** Michael Jackson.

**Besta hljómsveit:** Dikta.

**Besta bíómynd:** Love and Basketball

**Besta bók:** Er ekki mikill lestrarhestur en las um daginn bók sem mér fannst virkilega skemmtileg. Bókin heitir It's not how good you are it's how good you want to be eftir Paul Arden.

**Besta lag:** With or Without you með U2.

**Uppáhaldsvefsíðan:** www.nikeverslun.is.  
**Uppáhaldsfélag í enska boltanum:** Man Utd.

**Uppáhalds erlenda fótboltafélagið, handboltafélagið:** Man Utd og Kiel.

**Nokkur orð um núverandi þjálfara:** Hæfileikaríkur, metnaðarfullur og skemmtilegur.

**Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðar-enda:** Virkilega flott eins sú besta á landinu.

**Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum:** Valur er félag sem á að eiga lið í fremsta flokki í öllum íþróttagreinum.



# Er allt eins og það á að vera?

Tækjaleiga Nýherja býður fyrirtækjum og einstaklingum bestu fánlegu þjónustu þegar skipuleggja á viðburð. Hvort sem um tónleika, ráðstefnur, fundi, sýningar eða veislur er að ræða getur Tækjaleigan veitt bæði búnað og tækniþjónustu fyrir verkið.

Með eitt stærsta framboð búnaðar og helstu sérfræðinga landsins á sínu sviði verður umgjörðin vel heppnuð.



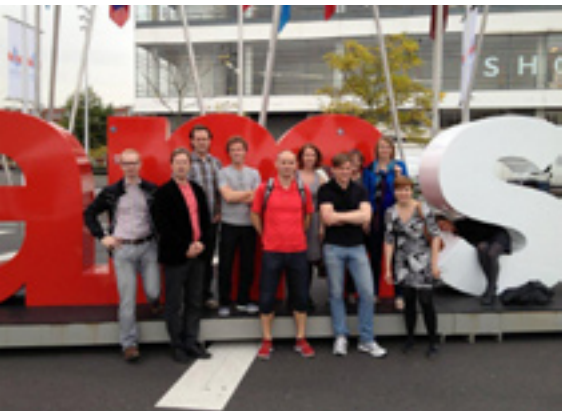
TÆKJALEIGA

Nýherji Sími 585 3880 [nyherji.is/leiga](http://nyherji.is/leiga) [leiga@nyherji.is](mailto:leiga@nyherji.is)

  
NÝHERJI

# Valur skokk er hlaupahópur félagsins – allir velkomnir

**Hlaupahópur félagsins, Valur skokk, hefur verið starfræktur síðan haustið 2007. Fjöldi virkra félaga er á milli 40 og 50 þó að yfir 100 séu á póstlista hópsins**



Á leiðinni að sækja keppnisnúmerin: Frá vinstri: Andri Már, Gísli, Pétur, Geir, Örvar, Halla, Ágúst, Ragna, Hugrún og Ingibjörg



Þórdís, Guðjón, Halla, Halldóra, Hugrún, Hilmar og Andri að skoða Ólympíuleikvanginn og sýna Valsmerkið að hætti hlaupahópsins á tvo vegu.

Algengur fjöldi á æfingum hjá okkur er á bilinu 10 til 15 manns. Það tekur oft langan tíma fyrir fólk að mæta reglulega á æfingar frá því að viðkomandi vill byrja að hlaupa enda getur oft verið erfitt að koma æfingunum fyrir í tímaplani vikunnar. Allt snýst þetta um að forgangsraða eftir því sem viðkomandi finnst skipta máli. Við fáum stundum fyrirspurnir um það hvort allir séu velkomnir á æfingar með okkur og er svarið við því „já, allir eru velkomnir með okkur og fá æfingar við hæfi“. Einnig halda margir að nauðsynlegt sé að vera kominn í ákveðið form til að byrja með okkur en það er óþarfi því aðalmálið er að mæta reglulega og byrja NÚNA og vera þolinmóð/ur því þetta kemur allt saman.

Æfingar okkar eru á þriðjudögum og fimmtudögum kl 17:30 og á veturna á laugardögum kl 9:30 (nóvember – mars) og á sumrin kl 8:30. Miðað er við að hittast á Hlíðarenda. Hvar og klukkan hvað getur breyst og því nauðsynlegt að vera skráður á póstlistann til að fylgjast með því vikulega er sent út æfingaplan komandi viku. Til að komast á póstlista hlaupahópsins er nóg að senda tölvupóst á [gislivh@gmail.com](mailto:gislivh@gmail.com) og ykkur verður bætt á listann.

Uppbygging æfinganna hjá okkur er eftirfarandi: Á þriðjudögum eru sprettæfingar þar sem yfirleitt er hlaupin „stutt“ leið (100 m–1.000 m) með endurtekninum þar sem hópurinn er allur á sama svæði og eru þessar æfingar vinsælastar. Á fimmtudögum eru svokallaðar tempóæfingar þar sem hlaupið er af nokkurri ákefð lengri vegalengd og er þá verið að tala um nokkra km. Á laugardögum er það sem við köllum langt og rólegt. Þessar æfingar eru svokallaðar lykilaefingar hverrar viku og eru forsendur framfara hjá hlaupurum. Að hlaupa einn og alltaf á sama hraða skilar ekki sérlega góðum árangri eins og þeir þekkja sem hafa prófað. Að vera í hópi veitir stuðning og aðhald fyrir hlaupara ásamt því að setja sér markmið sem er forsenda þess að nenna að hlaupa a.m.k. til að byrja með.

Segja má að virkir félagar séu á ýms-

um aldri, með mismunandi getu og markmið, allt frá því að reyna að hlaupa 5 km án þess að ganga og allt að því að hlaupa maraþon (42 km) eða Laugavegin (55 km).

## Hlaupaferð til Amsterdam

Í hlaupahópnum er skemmtilegur félagsandi og hafa verið tveir fastir atburðir á ári, uppskeruhátíð sem enginn vill missa af og lokahóf Powerade mótaraðarinnar. Til viðbótar við þetta eru hlaupaferðir til útlanda sem farnar eru annað hvert ár hingað til. Síðasta hlaupaferð var til Amsterdam núna í október 2012. Það voru 20 úr hópnunum (makar taldir með) sem skelltu sér í hlaupaferðina til Amsterdam og tóku 12 þátt í heilu maraþoni, 2 í hálfu maraþoni og 3 fóru 8 km sem stóð einnig til boða. Ákvörðun um ferðina var tekin í ársbyrjun 2012 til að allir hefðu nægan tíma til að komast í skammlaust maraþonform þar sem markmiðið er ekki að klára eitt maraþon og hætta síðan öllum hlaupum heldur að vera í góðu standi eftir þessa þolraun. Þrjú í hópnunum voru að fara sitt fyrsta maraþonhlaup og fóru þau samviskulega eftir 6 mánaða æfingaprógrammi sem sett var upp í vor.

Flogið var til Amsterdam á föstudagsmorgni og var góð stemning í hópnunum fyrir komandi þolraun. Eftir að komið var á hótelið sem var staðsett í miðanum



Örvar, Pétur, Sólrún, Andri, Þórdís, Rannveig, Halldóra, Gísli, Geir, Ágúst, Halla og Hugrún að hlaupi loknu.



rétt við Damtorgið og búið að tékka sig inn skiptist hópurinn í tvennt. Annar helmingurinn fór til að sækja keppnisnúmerin en hinn fór beint í HM eða svona hér um bil.

Á laugardegnum leigði hluti af hópnum sér reiðhjól og skoðaði sig um á Ólympíuleikvangi þeirra Hollendinga þaðan sem hlaupið var ræst og það endaði. Þess má geta að í Amsterdam þar sem mjög mikið er um hjól er enginn með reiðhjólahljálma og á það jafnt við um börn og fullorðna og því ómögulegt að fá leigða hjálma með hjólunum.

Á keppnisdegi þarf að borða 2,5 til 3 klst. fyrir ræsinguna hlaupsins og var samið við eldhús hótelsins að hleypa okkur extra snemma í morgunmat til að það næðist. Þrammaði hópurinn því næst af stað til að ná lest á áfangastað og voru allir orðnir stressaðir en þó mismikið.

Pegar komið var að Ólympíuleikvanginum þurfti að koma sér fyrir á réttum

stað miðað við þann tíma sem áætlað var að hlaupa á, því vont er að þurfa að taka framúr mög þúsund manns þegar hlaupaleiðin er oft þröng og mörg þúsund manns í brautinni.

Allir í Valshópnum kláruðu sín hlaup og var enginn meiddur að hlaupi loknu eins og oft vill koma fyrir hjá þeim sem ekki undirbúa sig nægjanlega vel fyrir svona þolraun.

Þess er vert að geta að þremmenningarnir sem voru að fara sitt fyrsta maraþon náðu öll, Pétur Fannar, Halldóra og Hugrún, létt undir 4 klst. sem er mjög góður árangur í fyrsta maraþoni. Halldóra og Hugrún náðu 46. og 49. besta árangri íslenskra kvenna í maraþoni árið 2012 sem er frábær árangur.

Eftir að hafa farið snemma að sofa á föstudag og laugardagskvöldi var hópur-



Ingibjörg, Ágúst, Gísli, Andri, Pétur og Sólrún.

inn til í smá tjútt á sunnudagskvöldi að loknu maraþoni, smá afslöppun og góðri máltíð á steikhúsi. Gerð var úttekt á næturlífínu í Amsterdam sem var furðu gott miðað við sunnudag.

Síðan þarf að finna metnaðarfull markmið við hæfi fyrir árið 2013 til að halda sér við efnið.

Ef Valur skokk er eitthvað sem þú villt prófa hafðu þá samband eða kíktu á æfingu með okkur.



Halldór Einarsson (Henson) og Sigurbjörn Hreiðarsson ánægðir með afmælisritið *Áfram hærra*.

## Hefðbundið starf fulltrúaráðs Vals

Starf Fulltrúaráðs félagsins hefur verið með hefðbundnum hætti á árinu. Fundir hefðu reyndar mátt vera fleiri og það hefði mátt vera meiri kraftur í starfinu en það er hugur í mönnum um að gera bragarbót og sjá til þess að ráðið komi að mun meira gagni fyrir Val á komandi ári. Ýmsir hlutir eru í undirbúningi og hugur er í mönnum. Fulltrúaráðið er fyrst og fremst skipað þeim sem verið hafa virkir í leik og starfi innan félagsins til langs tíma. Mikil reynsla í félagsstörfum og hollusta við Val er ein-kennandi meðal félagana og mikilvægt að kraftar þess nýtist sem mest og best.

Halldór Einarsson  
formaður

## Á þriðja hundrað barna í knattspyrnskóla Vals

Knattspyrnskóli Vals fór fram í sumari á fjórum tveggja vikna námskeiðum eins og undanfarin ár. Freyr Alexandersson var skólastjóri skólans, en aðalkennarar voru þau Dagný Brynjarsdóttir og Ásgeir Þór Magnússon leikmenn meistaraflokka-



anna, Þórhallur Valur Benónýsson þjálfari og krakkar í unglíngavinnu sem öll æfa hjá félaginu. Alls voru 212 börn skráð í skólann en hann var einkum ætlaður fyrir börn yngri en 12 ára. Uppsetning námskeiðsins var þannig að ákveðið verkefni var tekið fyrir hvern dag í fyrri vikunni, t.d. var höfuðáhersla einn daginn lögð á sendingar, næsta knattak, þriðja á skot og svo á skalla og svo lauk fyrri vikunni á fótbotamóti. Í seinni vikunni var meira um leiki og keppni eins og vítakeppni, skyttukóng, fótbottagolf og halda bolta á lofti svo að eitthvað sé nefnt. Flestir þátttakendur æfa hjá félaginu en svo eru aðrir að stíga sín fyrstu spor í knattspyrnu í Knattspyrnskóla Vals.



# Ég hef virkilega mikla trú á liðinu

## Mist Edwardsdóttir er 22ja ára og leikur knattspyrnu með meistaraflokki

**Nám:** Er á öðru ári í viðskiptafræði í HÍ.  
**Kærasti:** Hann er ófundinn.

**Af hverju Valur?** Metnaðurinn í klúbbsnum heillaði mig mikið. Valur er frábær klúbbur með frábæra stuðningsmenn og magnaða sögu. Viljinn til að ná árangri er svo mikill og félagið veitir þér öll þau verkfæri sem þú þarft til að bæta þig, þannig að það var mjög auðvelt að segja já þegar tækifærið bauðst að koma í Val.

**Hvernig var tekið á móti þér í Val þegar þú skiptir úr KR:** Mér var tekið einstaklega vel, bæði af stelpunum í liðinu og öðrum Völsurum þannig að ég var mjög fljót að komast inn í hlutina.

Ég er uppalin í Aftureldingu þar sem var enginn meistaraflokkur kvenna allan þann tíma sem ég var í yngri flokkum og þar var venjan bara að klára 2. flokk og hætta svo. Það var ekki fyrr en ég var komin í U-19 að ég áttaði mig á því að þetta væri eitthvað sem ég vildi og gæti gert.

**Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni:** Margrét Ólafsdóttir, ein af bestu fjölskyldu verð ég að nefna mömmu mína, hún á A-landsleiki í handbolta.

**Af hverju fótbolti:** Ég byrjaði í fótbolta þegar ég var 4 ára gömul, systkini mín voru öll í fótbolta og systir mín að þjálfar mig á þessum árum. Ég hafði bara svo rosalega mikinn áhuga á fótbolta og minnst þess ekki að hafa prófað neinar aðrar íþróttir fyrir utan frjálssar sem ég entist engan veginn í enda fannst mér ekkert varið í eitthvað annað en boltaíþróttir. Ég sé þó mikið eftir því að hafa ekki verið í handbolta líka en þegar ég var að byrja var enginn handbolti fyrir stelpur hjá Aftureldingu.

**Eftirminnilegast úr boltanum:** Bikarmeistaratið með Val 2011 er klárlega það sem stendur upp úr hingað til, ásamt því að hafa komist á lokamót EM með U-19 2009.

**Besti stuðningsmaðurinn:** Mennirnir þrír sem mæta á alla leiki hjá okkur og öskra okkur áfram sama hvernig gengur.

**Erfiðustu samherjarnir:** Thelma Björk getur verið andlega mjög erfið. Tekur sérstaklega á að vera með henni í reit enda þrætugjörm með eindæmum.

**Eftirminnilegasti þjálfarinn:** Gunni Borgþórs. Hann þjálfaði mig hjá Aftureldingu í 3. og 4. flokki og gerði alvöru lið úr þeim árgangi. Hann fékk mig svo yfir til Vals 2010 og er sá þjálfari sem hefur hjálpað mér hvað mest á mínum ferli.

**Stærsta stundin:** Ætli það hafi ekki verið þegar ég var valin fyrst í A-landsliðið.

**Athylisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val:** Ég ætla að segja Laufey Ólafs herna, bæði í von um að hún hafi ekki spilað sinn síðasta leik fyrir félagið en líka vegna þess að hún er einhver magnaðasti leikmaður sem ég hef kynnst. Hún hefur einhvern x-factor sem er erfitt að útskýra. Hennar nærvera fær aðra leikmenn til að spila betur og hún lyftir liðinu. Frábær karakter innan vallar sem utan.

**Athylisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val:** Rúnar Már, hann dró vagninn klárlega í sumar og það verður gaman að fylgjast með honum því hann getur farið mjög langt.

**Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val:** Mér líst hrikalega vel á þá, það eru nokkrir mjög skemmtilegir árgangar á leiðinni. Ég hef sérstaklega mikla trú á dúllunum í '99 árganginum.

**Flygustu orð:** Það er í lagi að gera mistök, svo lengi sem maður lærir af þeim.

**Móttó:** *Þetta reddast* er svolítið mikið ég.

**Við hvaða aðstæður líður þér best:** Mér líður alltaf ótrúlega vel eftir að hafa staðið mig vel í fótboltanum. Það er svo gaman að uppskera þegar þú veist að þú hefur virkilega unnið fyrir því. Það er svo eins þegar gengur illa, það leggst svakalega þungt á mig.

**Hvaða setningu notarðu oftast:** „Ég er ógeðslega svöng“.

**Fullkomið laugardagskvöld:** Húmarveisla með stórfjölskyldunni heima í Mosó og spilakvöld í kjölfarið. Svoleiðis kvöld eru uppáhöldin mín.

**Fyrirmynd þín í fótbolta:** Þegar ég var lítil var það minn hinsti draumur að hitta David Beckham. Núna held ég þó mikið upp á Nemanja Vidic og svo hef ég ógeðslega gaman af Christiano Ronaldo. Ég hef alveg eytt þó nokkrum klukkutímum í að googla hann og skoða myndir og video.

**Draumur um atvinnumennsku í fótbolta:** Atvinnumennskan hjá mér er næsta skref, mig langar að fara út, spila í sterkustu deildunum og vinna titla.

**Landsliðsdraumar þínir:** Fyrsta markmiðið er EM í Svíþjóð á næsta ári en hitt er síðan einfalt, mig langar að vera fastamaður í landsliðinu og spila hvern leik þangað til ég hætti í fótbolta. Ég vil fara með liðinu á EM, HM og Ólympíuleikana og draumdraumurinn er vinna eitt slíkt stórmót.

**Besti söngvari:** Celine Dion, hún er rugluð.

**Besta hljómsveit:** U2.

**Besta bíómynd:** My Sister's Keeper, nýjustu Batman myndirnar og Derailed.

**Besta bók:** Grafarþögn.

**Uppáhaldsfélag í enska boltanum:** Manchester United.

**Nokkur orð um aðstöðuna á Hlíðaranda:** Algjörlega frábær, af því sem ég hef séð eru Valur og FH eru í algjörum sérflokki hvað þetta varðar.

**Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum:** Ég vil að sjálfsögðu sjá liðið ná hæstu hæðum í öllum greinum, karla og kvenna, en ég hef virkilega mikla trú á liðinu sem við stelpurnar erum nú með í höndunum í fótboltanum. Þetta getur hæglega orðið næsta gullaldarlið ef allir halda haus og standa saman. Mig langar rosalega að sjá þennan hóp blómstra.





Valskórinn hélt sína árlegu jólatónleika í Friðrikskapelli í desember í ár. Frá vinstri: Erla Vilhjálmssdóttir, Sigurður Guðjónsson, Elísabet Anna Vignir, Guðrún Grímsdóttir, Halldór Einarsson, Þuríður Ottesen, Karítas Halldórsdóttir, Sóley Ingadóttir, Hrafnhildur Ingólfssdóttir, Ólafur Sigurðsson, Bára Grímsdóttir stjórnandi Valskórsins, Anna Sigríður Jóhannsdóttir,

Chris Foster, Guðbjörg B. Petersen, Þóra Sjöfn Guðmundsdóttir, Sunna Gunlaugsdóttir pianóleikari, Þórarinn G. Valgeirsson, Jón Guðmundsson, Björk Steingrimsdóttir, Guðmundur Frímannsson, Elínros Eiríksdóttir, Emilía Ólafsdóttir, Lára Kristjánsdóttir, Nikulás Úlfar Másson, Hrefna Þórðardóttir, Sólborg Sumarliðadóttir og Helga Birkisdóttir. Mynd Þorsteinn Ólafs.

# Valskórinn 20 ára

## Ævintýraferð Valsmanna til Belfast í apríl 2013

Á næsta ári fagnar Valskórinn 20 ára afmæli. Í tilefni þess fæddist sú hugmynd að leggja land undir fót innanlands eða utan. Nú hefur verið ákveðið að fara í söngferðalag til Belfast og endurnýja kynni okkar við Glentoran FC sem við lékum við í Evrópukeppninni 1977. Þegar Valur og Glentoran mættust í Evrópukeppni meistaraárið 1977 vann Valur frækilegan sigur í heima-leiknum sem var 15. september, en Valur tapaði útileiknum hálfum mánuði síðar 0-2. Valsblaðið hefur heimildir fyrir því frá leikmönnum sem tóku þátt í þessum leik að þeir hafi verið vægast sagt óhressir með þetta tap. Hörður Hilmarsson segist muna eftir því að þeir hafi ekki klappað fyrir dómarastríóinu þegar þeim voru afhentar gjafir í hófi eftir leikinn, enda þóttust Valsarar hafa verið rændir vítaspyrnu í leiknum og annað marka Glentoran hefði ekki átt að standa. Valsarar voru alls ekki sáttir við að falla úr leik með þessum hætti.

### Afmæliserð Valskórsins

Valskórinn er einstakur sem eini kórinn sem rekinn er innan íþróttafélags á Íslandi. Í honum eru 27 virkir þátttakendur og æfingar eru yfir veturinn alla mánudaga í Friðrikskapelli kl.19–21. Kórstjóri er Bára Grímsdóttir tónskáld. – Þegar farið var að ræða fyrirhugaða ferð fæddist sú hugmynd að koma á fótbolta-leik og golfkeppni milli félaganna.

### Ferðatilhögun

ÍT ferðir hafa tekið að sér að skipuleggja ferðina og er tilhögun eftirfarandi:

Fimmtudagur (sumardagurinn fyrsti) 25. apríl; KEF-Belfast kl.12:40–16:20 Sunnudagur 28. apríl; Belfast-KEF kl.16:50–18:25

**Drög að dagskrá:** Fimmtudagur: Ferðalag, innritun á Hótel Park Inn, golf, verslunarferð, bjórsmökkun.

**Föstudagur:** Glentoran Legends v Valur Legends á heima-velli Glentoran, The Oval kl.17:15 Fyrirliði Vals er Guðni Bergsson. Guðni liggur undir feldi með Val á liðinu, en Glentoran hefur þegar valið 7 leikmenn frá liðinu 1977. HENSON mun í tilefni þessa leiks gera búninga fyrir bæði liðin. Lagt hefur verið til að sem flestir úr báðum liðum sem léku 1977 leiki a.m.k. fyrri hálfleikinn. Í gögnum Glentoran má lesa eftirfarandi um leikaðferð Valsmanna; „Players (Glentoran) had been warned not to get involved when Valur resorted to pushing, ankle-tapping and shirt tugging which is part of their tradition“ (!)

**Laugardagur:** kl. 09:00 Golfkeppni; Glentoran v Valur. Leikið á Knock Golf Course sem vígður var 1895. Fyrirliði Vals er Stefán Hilmarsson. Stefán liggur undir sama feldi og Guðni, en Glentoran hefur þegar tilnefnt 5 kylfinga í sitt lið. Kl.17:00–Tónleikar í Stormont. Fram munu auk Valskórsins koma listamenn úr röðum heimamanna. Stormont hýsir írsku þingið og þar fór fram útför George Best 5. des. 2005. Um kvöldið fagna félögin saman þar sem stuðningsmannaklúbbur Glentoran hefur ákveðið að afmælishald vegna 90 ára afmælis verði haldið í tengslum við komu Valsmanna.

Þetta er einstök ferð og um að gera að taka makann með, kærustu eða vin. Verð er kr. 102.900 og miðast við gistingu í 2ja manna herb. og gengi GBP 15. okt. 2012. Skráning: Nafn, kennitala, sími og pósthfang + staðf.gjald kr. 30.000 pr. mann. Bókun skal send á itferdir@itferdir.is eða fax 588 9901.

# Kvennalandsliðið í knattspyrnu fékk viðurkenningu á baráttudegi gegn einelti

**Mennta- og menningarmálaráðherra, Katrín Jakobsdóttir afhenti kvennalandsliðinu viðurkenningu í Þjóðmenningarhúsinu 8. nóv. sl. fyrir myndband með skilaboðum gegn einelti í samfélaginu**

Kvennalandsliðið fékk á baráttudegi gegn einelti afhenta viðurkenningu stjórnvalda vegna jákvæðra skilaboða gegn einelti til samfélagsins. Viðurkenninguna fengu þær afhenta við athöfn í tilefni af baráttudegi gegn einelti. Tilefnið er myndband sem stelpurnar í landsliðinu gerðu til að vekja fólk til umhugsunar um afleiðingar eineltis. Myndbandið var við lag sem Katrín Ómarsdóttir samdi en lagið sungu þær Raket Hönnudóttir og Mist Edvardsdóttir og tóku þær tvær síðarnefndu við viðurkenningunni fyrir hönd kvennalandsliðsins. Hugmyndin af þessu framtaki stelpnanna kemur frá Katrínu og útskýrir kveikjuna af þessari hugmynd á eftirfarandi hátt:

„Í tilefni eineltisdagsins langar mig að nota tækifærið og útskýra hvers vegna íslenska kvennalandsliðið ákvað að gera myndband sem sett var á youtube undir nafninu „Fögnum fjölbreytileikanum“. Það hafa komið margar spurningar um hvaðan hugmyndin er komin og af hverju við ákváðum að láta okkur þetta varða. Eftirfarandi texti útskýrir af hverju.

Hugmyndin að framtakinu kemur frá þessari færslu á facebook frá stelpu á Egilsstöðum: „Þó ég sé feit, ljót og strákaleg hvað á ég að gera í þessu? Ég á allavega ekki að vera lögð í einelti vegna þess að einelti lagar ekkert. Sorry ákvað að koma þessu hingað en ef ykkur finnst þetta asnalegt þá má ykkur finnast það mér er alveg sama. :( Plízz hættiði að leggja mig í einelti er komin með nóg. :(“

Það er sama hvaða stöðu manneskjan gegnir í samfélaginu þá hefur hún ákveðna ábyrgð—ábyrgð til að láta gott af sér leiða. Því áhrifameiri stöðu sem manneskjan gegnir því meiri samfélagsábyrgð þarf hún að sýna. Sem partur af íslenska kvennalandsliðinu,

hópur af flottum konum og fyrirmyndum á Íslandi, fannst mér við geta haft jákvæð áhrif á samfélagið með einhverjum hætti. Allar stelpurnar tóku vel í hugmyndina og úr varð myndbandið. Það er frábært að það skuli vera dagur til að vekja athygli á einelti, en munum líka að baráttan á sér stað alla daga. Fögnum fjölbreytileikanum alltaf.“



Dóra María Lárusdóttir er fastamaður í kvennalandsliðinu.



## Fögnum fjölbreytileikanum

Ég kem heim úr skólanum, mér líður ekki vel lít í spegilinn og átta mig ekki á því hver ég er. Ég er ekki eins og hinir, ég lít öðruvísi út, hegða mér á annan hátt, en samt er staðreyndin þó sú að ég er bara ég, þarf ég að breyta hver ég er? til þess eins að fitta inn og fá að vera með. Hvað sem ég geri sjá þau flísina í auga mínu en ekkert þeirra tekur eftir bjálkanum í sínu.

Það er til tvenns konar fólk, þeir sem hífa þig upp og þeir sem rífa þig niður. Þeir reyna að rífa þig niður til að hífa sig upp og þeir sem hífa þig upp eru alvöru vinir.

Ég læt þetta ekki á mig fá. Ég er sterkari en það, stend upp fyrir sjáfrí mér. Það dýrmætasta sem ég á er þetta líf og ég mun lifa því eins og ég er.

Þegar á endann er kominn vinna þeir sem breyta rétt. Þú sérð samt fljótt að þessi leið er ekki alltaf létt. Sá sem ranglæti mætir ekki, fylgir alltaf hinum. Hjálpar ekk' og stendur ekki upp á móti vinum. Mótlaeti myndar manninn, sýnir úr hverju hann er gerður. Ekki gefast upp þó heimurinn sé stundum harður. Bitt'í skjaldarrendur og treystu eigin hjarta fyrr en varir muntu sjá að þú átt framtíðina bjarta.

Það er til tvenns konar fólk, þeir sem hífa þig upp og þeir sem rífa þig niður. Þeir reyna að rífa þig niður til að hífa sig upp og þeir sem hífa þig upp eru alvöru vinir.

Ég læt þetta ekki á mig fá. Ég er sterkari en það, stend upp fyrir sjáfrí mér. Það dýrmætasta sem ég á er þetta líf og ég mun lifa því eins og ég er.

Lag flutt af Mist Edvardsdóttur og Raket Hönnudóttur.



# Fögnum fjölbreytileikanum – einelti á aldrei að fá að þrífast

## Viðtal við Mist Edvardsdóttur í tilefni af myndbandinu sem kvennalandsliðið gerði til að berjast gegn einelti

Stelpurnar í kvennalandsliðinu eru miklar og góðar fyrirmyndir unga fólksins og margar í landsliðinu hafa leikið með Val einhvern tíma á ferlinum og eru því Valsmönnum að góðu kunnar. Þar má t.d. nefna Dóru Maríu Lárusdóttur, Margréti Láru Viðarsdóttur, Katrínu Jónsdóttur, Sif Atladóttur, Hallberu Guðnýju Gísladóttur, Dagnýju Brynjarsdóttur, Guðbjörgu Gunnarsdóttur, Hólmlfríði Magnúsdóttur svo nokkrar séu nefndar. Ein þessara landsliðskvenna Vals er Mist Edvardsdóttir sem leikið hefur nokkra landsleiki, en henni er fleira til lista lagt, en hún tók þátt í að gera myndband með skilaboðum gegn einelti sem hlaut viðurkenningu fyrir skömmu. Valsblaðið tók Mist tali og spurðist nánar fyrir um þetta verkefni.

**Hvers vegna völduð þið þetta málefni, þ.e. baráttu gegn einelti?** „Þetta er hugmynd sem kviknaði hjá Katrínu Ómarsdóttur. Hún varð vör við umræðu á Facebook þar sem eineltisfórnarlamb steig fram og sagði sögu sína. Katrínu fannst hún vera í stöðu þar sem hún gæti haft áhrif til góðs og bauð stelpunni á landsleikinn við Úkraínu en fannst það ekki nóg því hún vildi geta náð til fleiri. Þá bar hún undir landsliðið þá hugmynd að búa til myndband gegn einelti og þær tóku vel í það. Yfirskriftin á myndbandinu er „Fögnum fjölbreytileikanum“ sem þýðir í raun að við eigum ekki að dæma hvert annað á útliti, kynþætti, kyni, kynhneigð, skoðunum eða þeim hlutum sem móta manneskjuna. Það er allt í lagi að hafa mismunandi skoðanir og vera öðruvísi svo lengi sem þú kemur vel fram við sjálfa þig og aðra,“ segir Mist.

**Hvernig sérð þú að íþróttafélög geti unnið gegn einelti í starfi sínu, bæði almennt og í yngri flokkum?** „Ég held að opin umræða sé alltaf besta lausnin. Um leið og einelti byrjar þarf að taka á því strax en það verður ekki gert ef það má ekki ræða það því menn eru hræddir um að blanda sér í málið. Einelti verður aldrei útrýmt þannig. Þjálfari getur takmarkað fylgst með því sem fer fram í krakkahópnum því hann er ekki með þeim nema rétt á meðan æfingunni stendur. Krakkarnir eyða miklu meiri tíma en það saman og það þarf að brýna fyrir þeim að ef þau verða vör við eða jafnvel sjálf fyrir einelti þá þarf að segja frá því strax og taka á því opinskátt. Fræðsla er því gríðarlega mikilvæg og hún þarf að ná til barna, þjálfara, foreldra og allra þeirra sem koma að íþróttastarfinu því það hvílir einnig mikil ábyrgð á þeim sem ætlað er að taka á málinu,“ segir Mist ákveðið.

**Hvar er mesta hættan á einelti í íþróttastarfi?** „Að mínu mati myndast mesta hættan í yngri flokkunum þegar hópurinn er einn, þ.e.a.s. fyrir eða eftir æfingu, inni í klefa, eða alls staðar þar sem þjálfari er ekki með hópnum. Mér finnst samt mikilvægt að muna það að einelti getur tekið á sig svo margar myndir og getur þess vegna farið fram á æfingu innan um alla og án þess að menn átti sig hreinlega á því að hegðun þeirra sé að valda öðrum vanlíðan. Menn verða að muna að þó svo þeim finnst þeir ekki vera að leggja í einelti þá getur upplifun fórnarlambins verið allt önnur. Sem dæmi má nefna leikmann sem fær miklu meiri og harðari gagnrýni frá sumum liðsfélögum fyrir mistök á æfingu en aðrir leikmenn liðsins. Ég held að flestir íþróttamenn kannist við svona dæmi þar sem þolinmæði gagnvart leikmönnum er mismunandi og til lengdar getur þetta haft virkilega slæm áhrif á sjálfstraust þess sem fyrir aðkastinu verður og það að finnast hann/hún vera velkomin/n og hluti af hópnum.

**Hvernig sérð þú fyrir þér að Valur ætti að vinna gegn einelti?** „Eins og ég sagði hér að ofan þá er fræðsla aðalmálið. Þegar kemur að einelti þá finnst mér svokölluð „zero-tolerance“ stefna vera eina vit-ið. En þjálfarar þurfa þá líka að kunna að taka á málunum og foreldrar verða á vera á sömu blaðsíðu. Svo er einna mikilvægast að fræða iðkendur um einelti, t.d. hvernig það sem sumir túlka sem saklaust grín getur þolandinn túlkað sem einelti. Það má heldur ekki gleyma fullorðna fólkinu. Einelti meðal fullorðinna er kannski aðeins öðruvísi háttáð en það er svo sannarlega til. Ég held að gullna reglan henti hér ágætlega. Við ættum stundum að prufa að snúa dæminu við á sjálf okkur áður en við segjum eða gerum eitthvað sem við munum sjá eftir,“ segir Mist.

**Hafa viðbrögð við þessu myndbandi komið ykkur á óvart?** „Já og nei. Það kom mér á óvart hversu mikla athygli þetta fékk enda gerðist þetta allt mjög hratt. Frá því að Katrín hafði samband við mig og þar til myndbandið kom út liðu bara tæpir tveir sólarhringar. En viðbrögðin við myndbandinu sem slíku komu mér ekki á óvart enda er þetta málefni sem flestir, ef ekki allir, eru sammála um. Það er enginn fylgjandi einelti. Við viljum öll búa í heimi þar sem fólk getur verið það sjálft án þess að líða fyrir það. Tilgangurinn með myndbandinu var náttúrulega að vekja athygli og skapa umræðu um einelti. Það er því frábært að geta nýtt athyglina sem landsliðið gefa til að leggja þessu málefni lið og gefa til baka til samfélagsins en á sama tíma auglýsa landsliðið.“

**Valsblaðið þakkar Mist fyrir greinargóð svör og það er ekki amalegt fyrir samfélagið að hafa aðrar eins fyrirmyndir sem geta vonandi haft áhrif í baráttunni gegn einelti sem aldrei á að fá að þrífast, hvorki í skólum, íþróttastarfi, á vinnustöðum eða á netinu eða hvar sem er. Blaðið óskar Mist velfarnaðar í atvinnumennskunni.**



# Við erum miklu betri í að búa til leikmenn heima á Íslandi

**Viðtal Erni Hrafn Arnarson sem spilar með Emstetten í næst efstu deild í Þýskalandi, en Emstetten er okkur Valsmönnum vel kunnugt því þeir Sigfús Sigurðsson og Fannar Friðgeirsson spiluðu með liðinu en þess utan þjálfaði Patrekur Jóhannesson liðið fyrir tveimur árum**

**Hvernig hefur liðinu gengið það sem af er tímabilinu?** Mjög vel. Við erum í öðru sæti sem stendur.

**Hver er stefna liðsins fyrir tímabilið?** Planið er að undirbúa liðið fyrir efstu deildina. En það felst aðallega í því að auka fagmennskuna í kringum liðið. Yfirlýst markmið er að gera betur en síðast en þá enduðum við í sjötta sæti. En liðið hefur verið í 2. deild í 25 ár utan eitt ár sem liðið féll. En nú er stefnt að efstu deild og að halda sig þar en það þarf að bæta ýmislegt til að það gangi.

**En hvernig hefur þér gengið í hand-**

**boltanum?** Spilarðu mikið í hverjum leik? Mér hefur gengið vel. Ég fór út fyrir einu og hálfu ári og fór þá til Dusseldorf. Þar spilaði ég skyttu allan tímann. Liðið fór á hausinn um áramótin en sem betur fer var ég búinn að standa mig vel og var markahæstur hjá liðinu. Þess vegna fékk ég nýjan samning á miðju tímabili hjá Emstetten og þar hef ég verið síðan. Það er töluverð samkeppni um hægri skyttuna. Við erum með austurrískan landsliðsmann í þeirri stöðu og Hvítrússa sem var markahæstur í Bundesligunni fyrir nokkrum árum. En ég

spila mikið á miðju og jafnvel í horni og spila því flestar mínútur. Það er ætlast til að miðjan hafi fulla stjórn á spili liðsins og þjálfarinn lætur mann heyra það þegar sóknin klikkar. Í haust var gert ráð fyrir því að ég byrjaði í horninu og ég var á fullu að undirbúa það en síðan hef ég í raun minnst spilað þar í vetur, aðallega vegna meiðsla í liðinu. Hópurinn er fremur þunnskipaður vinstra megin.

**Hvað var erfiðast við að koma út og spila?** Mér gekk vel frá byrjun, félagi minn í sömu stöðu í Dusseldorf meiddist snemma og ég spilaði því strax 60 mínútur í leikjum. Það var mér mjög dýrmætt. Tungumálið var erfið í fyrstu en ég kom inn í góðan hóp af strákum. Liðinu gekk reyndar ekki vel og framkvæmdarstjórninn kom á fund með okkur í október og sagði að við yrðum að fara að vinna leiki, annars færi liðið á hausinn. Þetta var kannski ekki alveg rétt því félagið var að glíma við gamlar skuldir en samt sem áður það var fullyrft að við yrðum að vera duglegir að hala inn stig til að halda styrktaraðilunum. Pressan varð gríðarleg í kjölfarið.

**En hvað var skemmtilegast við það að koma út?** Meiri stemning í stærra umhverfi. Meiri athygli.

**En handboltalega hver er munurinn á handboltanum sem þú ert að spila núna í samanburði við boltann eins og þú þekktir hann hjá Val?** Í deildinni hjá okkur eru 20 lið og meiri fjöldi af góðum leikmönnum. Það eru því færri veikir hlekkir í hverju liði, mun meira af skyttum sem þarf að ganga út í. Frjálst spil er illa séð og ef maður leyfir sér eitthvað frjálrsræði þá er eins gott að skora, annars ertu settur á bekkinn. Æfingarnar eru svipaðar og maður þekkir að heiman. Núna er ég með sænskan þjálfara en var áður með Dana. En maður heyrir lýsingar af því hvernig sumir þýskir þjálfarar vinna og finnst það hálfgeru rugl. Þeir eiga það til að vera með útihlaup daginn eftir tapleik sem skilar engu fyrir þjálfun leikmannanna en er bara refsing fyrir slæm úrslit.

**En hver er munurinn á félagsskapnum hjá Emstetten og hjá Val?** Í Dusseldorf var mikið af strákum sem voru upprunnir af svæðinu. Það var svolítill ungmennafélagsbragur yfir því, án þess þó að þeir væru til í að gera allt fyrir liðið. Það var þægilegur hópur. Hér hjá Emstetten erum við 7 útlendingar og það er því alþjóðlegri bragur á hópnum. Hérna búa samt flestir í Emstetten þannig að það er



meira um það að menn séu að hittast utan æfinga en í Dusseldorf var þetta dreifðara.

**Hvernig er aðstaðan hjá ykkur í samamburði við Val?** Hún er öll miklu betri hjá Val. Handboltaaðstaðan er fín á báðum stöðum. En hjá Dusseldorf og Emstetten er þrekaðstaðan mjög slök miðað við heima. Það sleppur svosem alveg hér hjá Emstetten en þegar ég var hjá Dusseldorf þurfti ég að kaupa mér kort í ræktina til að komast í almennilega aðstöðu. Það er alltaf mjög greiður aðgangur að lækni og sjúkrahjúfara ef eitthvað bjátar á, og menn eru alltaf sendir í rannsóknir, röntgen eða sneiðmynd, strax og eitthvað gerist til að skoða hvað er í gangi.

**En hvernig er aðsókn á leiki?** Það eru yfirleitt um 1.500 manns á leikjum hérna en það er hægt að koma 2.200 manns í húsið. Hún fyllist þegar við tökum á móti Hamborg í bikarnum. Það er sambærilegur fjöldi þegar við spilum á útivelli.

**Er hátt hlutfall af uppöldum leikmönnum í liðinu?** Ég held að það séu um 5–6 heimamenn, þar af tveir sem

spila reglulega. En útlendingar? Við erum 7, tveir Hvítússar, svartfellskur Austurríkismaður, tveir Svíar, tveir Íslendingar og Hollendingur.

**Ef þú ættir að benda mér á eitthvað eitt sem er betra hjá Emstetten heldur en hjá Val, hvað kemur fyrst upp í hugann?** Áhorfendurnir skipta þar mestu máli og vitaskuld það að geta lifað af því að spila.

**En geturðu bent á einhver einföld atriði sem liðin heima á Íslandi ættu að taka upp af því sem þú hefur kynnst þarna úti?** Það er auðvitað búið að reyna að grilla ofan í mannskapinn eða bjóða í súpu í Valsheimilinu en upp á umgjörð og stemningu virðist bjórinn skipta máli. Ég veit að það hljómar kjánalega að segja þetta en fólk kemur vel fyrir leik og fær sér bjór og af grillinu. Kannski menningarmunur, kannski bjórinn.

**En þegar þú hugsar til baka minnst þú einhvers sem við erum að gera betur en Þjóðverjar?** Við erum miklu betri í að búa til leikmenn heima á Íslandi. Hér horfir maður stundum á einhverja flokka og finnst illa farið með mikinn fjölda.

Þjálfun og hugarfar í yngri flokkunum er mun lakara hér úti. Metnaðurinn er mun meiri heima. Hér eru menn bara að dúlla sér. Svo má benda á að hér erum við bara í húsinu á skipulögðum æfingum. Það er ekki þessi félagsmiðstöðvar tilfinning eins og á Hlíðarenda þar sem maður getur komið þegar manni hentar og tekið á því í þreksalnum. Svo má ekki gleyma blessuðum pottinum þar sem maður getur slakað á með strákunum eftir átökin. En hér úti hverfur hver til síns heima fljótlega eftir æfingu.

**Í hvaða deild heldur þú að Valsliðið, eins og þú manst það, væri ef það spilaði í Þýskalandi?** Við værum í basli í 2. deild það er á hreinu, en ég hugsa að besta liðið heima hverju sinni væri nálægt toppnum hérna í 2. deildinni.

**En ef Emstetten væri að spila á Íslandi?** Ég held að við værum í efsta sæti. **Hvaða stöðu spilarðu með Emstetten og hvernig skrifar maður það á þýsku?** Miðjan er *Rückraum Mitte*, hægri skyttan er *Rückraum rechts* og hægri hornið er *Rechtsaußen*.





## Starfið er margt

Ragnar Már Vilhjálmsson frá Íslandsbanka og Ragnheiður Haraldsdóttir formaður Krabbameinsfélags Íslands taka við söfnunarfé frá Valsstúlkunum Rögnu Margréti Brynjarsdóttur og Lilju Ósk Sigmarsdóttur.

leyfi til þess að skipta um lit á keppnisbúningum, fjármagn og tíminn var einnig naumur, aðeins nokkrar vikur voru í október. En eins og okkur Valsstelpum er lagið þá ákváðum við að láta reyna á það þó svo að við værum ekki alveg vissar hver útkoman yrði. Gústi Þjálfari sagðist ekki hafa mikinn tíma fyrir þetta verkefni en ætlaði að tala við stjórn Vals og KKÍ og láta okkur svo vita ef hann fengi leyfi fyrir búningunum.

Næst þegar við hittum Gústa var hann búinn að tala við Val og KKÍ og hafði fengið jákvæð svör. Hann hafi ekki einungis gert það heldur einnig talað við Svala Björgvinsson formann körfuknattleiksdeildar, sem leist líka svona vel á hugmyndina, og þeir talað við Íslandsbanka, sem vildu endilega styrkja okkur um búningana, og Henson, sem vildi glaður hanna og prenta þá. Okkur stelpunum langaði ekki aðeins að sýna stuðning við málefnið heldur langaði okkur einnig að styrkja það. Við gengum á milli fyrirtækja og söfnuðum styrkjum í skipti fyrir logo aftan á upphitunartreyjunum okkar. Mörg frábær fyrirtæki lögðu málefnið og söfnuðust 410.000 kr. Þau í Margt smátt voru svo yndisleg að gefa okkur upphitunartreyjur og prentunina.

### Holl áminning um mikilvægi forvarna

Mjög gaman var að sjá litla hugmynd verða að veruleika og hversu jákvæð og mikil viðbrögð þetta verkefni hjá okkur fékk. Við spilum í bleikum búningum allan október og kvöddum þá með trega. Við þökkum öllu því frábæra fólki og fyrirtækjum sem lögðu okkur lið til þess að þetta verkefni gat orðið að veruleika. Við vonumst til þess að þetta verði árlegt hjá okkur að spila í bleikum búningum og jafnvel hjá öllu félaginu í heild sinni.

# Valsstúlkur í körfu léku í bleiku í október

## Í tilefni átaks Krabbameinsfélagsins í október, Bleiku slaufunnar, ákvað kvennalið körfuknattleiksdeildar Vals að leggja þessu þarfa málefni lið

Samhliða undirbúningi fyrir komandi keppnistímabil, söfnuðu liðsmenn Vals fé sem rann til átaksins. Að auki lék liðið í sérhönnuðum bleikum búningum í októbermánuði og þannig með táknaðum hætti kom að því að auka vitund íþróttafólks og annarra á mikilvægi forvarna og heilbrigðis.

Í rúm 100 ár hefur það verið eitt meginhlutverk Vals að auka hreysti hugar og líkama og efla skilning á mikilvægi íþróttar sem forvarna. Því er það sameiginlegt markmið og verkefni Vals og Krabbameinsfélagsins að stuðla að auknum lífsgæðum og skynsömu lífverni. Það er von okkar Valsmanna og víska að þessi söfnun og þetta vitundarskref aðstoði Krabbameinsfélagið í mikilvægum verkefnum þess.

Í þessu samhengi er gott að minnst einkunnarorða Vals: *Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði.*

Valsblaðið bað stelpurnar í körfunni að greina frá þessu verkefni, m.a. hvernig það kom til og hér á eftir fer greinargerð stelpnanna:

### Valsstúlkur í bleiku

Þessi skemmtilega hugmynd kviknaði í æfingarferð okkar Valsstelpna í Kaupmannahöfn síðastliðið haust, 2012. Við sátum öll saman á HardRock síðasta kvöldið eftir vel heppnaða æfingarferð, þegar þjónustustúlkan á HardRock bað okkur að kaupa ljósbleik gúmmiarmbönd til styrktar bleiku slaufunni þar í landi. Við keyptum allar eitt band enda brýnt málefni sem snertir okkur allar og þarf á stuðningi að halda hvar sem er í heiminum. Við kaup á þessu armbandi kviknuðu umræðum um hvernig við Valsstelpur gætum sem lið sýnt bleiku slaufunni stuðning heima fyrir. Hugmyndirnar voru ekki háleitar og voru á borð við að spila með bleikar hártreyjur eða bleikar reimar í körfuboltaskónum. Haddý aðstoðarþjálfari spurði okkur afhverju við myndum ekki bara spila í bleikum búningum eins og tíðkast í bandarískum háskóla-körfubolta. Okkur fannst hugmyndin frábær en viðamikil. Til þess að þessi hugmynd yrði að veruleika þyrfti að fá ýmis



# Mér líður best inn á fótboltavellinum

## Svava Rós Guðmundsdóttir er 17 ára og leikur með meistaraflokki og 2. flokki í knattspyrnu

**Nám:** Er á náttúrufræðibraut í Menntaskólanum við Sund.

**Kærasti:** Nei.

**Hvað ætlar þú að verða:** Ég er ekki enn búin að ákveða.

**Af hverju Valur:** Ég vissi að Valur væri metnaðarfullur og góður klúbbur og svo fór systir mín líka í Val þannig að ég elti hana.

**Hvernig skýrir þú hvað margar efnilegar fótboltastelpur koma upp úr yngri flokkum Vals:** Góðir þjálfarar og áhugasamar stelpur.

**Frægur Valsari í fjölskyldunni:** Sif Atladóttir.

**Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum:** Þau hafa alltaf mætt á alla leiki hjá mér síðan ég byrjaði að æfa fótbolta og hafa alltaf verið til staðar.

**Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni:** Það mun vera systir mín, hún er að æfa handbolta í Fram.

**Af hverju fótbolti:** Ég prófaði bæði handbolta og fótbolta og var að æfa báðar greinar í nokkur ár, en valdi fótbolta því að mér fannst hann skemmtilegri.

**Helstu afrek í öðrum íþróttageinum:** Ég var mjög góð í handbolta, einnig keppti ég í nokkrum hlaupum í frjálsum íþróttum.

**Eftirminnilegast úr boltanum:** Þegar ég var í 6. flokki spilaði ég með Fram og var að keppa við Val lentum við Hildur Antonsdóttir saman, með þeim afleiðingum að hún hjó tönnum sínum í hnéd á mér og er ég með ör eftir tennurnar hennar í dag.

**Hvernig gengur næsta sumar:** Íslands- og bikarmeistarar

**Besti stuðningsmaðurinn:** Það er alltaf gott að vita af mömmu og pabba í stúkunni.

**Erfiðustu samherjarnir:** Thelma Björk Einarsdóttir.

**Erfiðustu mótherjarnir:** Glódís Perla Viggósdóttir.

**Eftirminnilegasti þjálfarinn:** Sofía Ámundadóttir og Björn Sigurbjörnsson

**Stærsta stundin:** Þegar við urðum bikarmeistarar árið 2011.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val:** Dóra María Lárusdóttir.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val:** Rúnar Már Sigurjónsson.

**Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val:** Efnilegir.

**Fleygustu orð:** „Winners never quit and quitters never win.“

**Mottó:** „Beleive you can and you'r half way there.“

**Við hvaða aðstæður líður þér best:** Inn á fótboltavellinum.

**Hvaða setningu notarðu oftast:** Án djóks.

**Hvað er það fallegasta sem hefur verið**



**sagt við þig:** Ef ekki sú fallegasta sem ég hef séð.

**Fullkomið laugardagskvöld:** Kósí upp í sófa að horfa á skemmtilega mynd.

**Fyrirmynd þín í fótbolta:** Sif Atladóttir, Cristiano Ronaldo og Messi.

**Draumur um atvinnumennsku í fótbolta:** Ég stefni á atvinnumennsku, helst langar mig að spila í Svíþjóð eða Þýskalandi,

**Landsliðsdraumar þínir:** Að komast í A-landsliðið.

**Besta bíómynd:** Notebook.

**Uppáhaldsvefsíðan:** facebook.

**Uppáhaldsfélag í enska boltanum:** Manchester United.

**Uppáhalds erlenda fótboltafélagið:** Barcelona.



... svo ótrúlega þægileg eftir sturtuna eða baðið!



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

Fáanleg í 10 litum

**Sif**  
höfuðhandklæði  
gsm 660 8860  
elfursif@internet.is  
Nánar um Sif höfuðhandklæði á facebook 



Sindri með systur sinni Selmu Dís sem er líka mikill Valsari.

# Mikilvægt að hugsa vel um yngri flokkana í Val

## Sindri Scheving er 15 ára og leikur knattspyrnu með 3. flokki

þeim bestu sem ég hef haft. Æfði og spilaði líka með 2. flokki en Einar þjálfari er mjög góður, reynslumikill og mikið hægt að læra af honum.“

**Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum?** „Ég fæ mjög góðan stuðning frá foreldrum mínum og að mínu mati mestan af öllum félögum. Þau sáu til þess að ég mætti á allar æfingar, tæmi mér aga, fékk metnað fljótt að ná langt í boltanum og hvöttu mig áfram.“

**Skemmtileg atvik úr boltanum?** „Igor þjálfari minn í 4. fl. tók aukaspyrnu á æfingu, bombaði yfir grindverkið og í hausinn á hjólreiðamanni sem átti leið framhjá. Klárlega eitt af því myndasta sem ég hef lent í.“

**Hvað þarf til að ná langt í íþróttum?** „Viljann til þess að ná langt, leggja hart að sér og hæfileika. Ég þarf að bæta hægri fótinn mest.“

**Hvers vegna fótbolti?** „Fótbolti er það skemmtilegasta sem ég geri, hef æft aðr-

ar íþróttagreinar en það er aðallega bara aukaíþrótt með fótbolta, t.d. handbolta, box og körfubolta hef samt aldrei tekið þær jafn alvarlega og fótbolta.“

**Hvað finnst þér mikilvægast að gera hjá Val til að efla starfið í yngri flokkum?** „Hafa góða þjálfara og innanhúshöll. Hugsa vel um yngri flokkana og hafa góða meistaraflokka til að hafa góðar fyrirmyndir fyrir yngri iðkendur.“

**Hvernig er aðstæðan á Hlíðarenda til að æfa fótbolta?** „Aðstæðan er ágæt en yfir veturinn getur verið erfitt að æfa á klaka og í miklum kulda.“

**Hverjir eru þínir framtíðardraumar?** „Mínir framtíðardraumar í fótbolta eru að fara í atvinnumennsku erlendis og komast í A landslið Íslands. Einnig að mennta mig og ná langt í lífinu.“

**Frægasti Valsarinn í fjölskyldunni?** „Klárlega mamma, Soffía Ámundadóttir – Sossa.“

**Hver stofnaði Val og hvenær?** „Sr. Friðrik Friðriksson, 11. maí árið 1911.“

Sindri hefur æft fótbolta í Val í 11 ár og segir að ekkert annað lið hafi komið til greina hjá mömmu hans, en móðir hans, Soffía Ámundadóttir. Sindri þykir afar efnilegur leikmaður og fyrirmyndir hans í fótbolta eru Cristiano Ronaldo og Dani Alves.

**Hvernig gekk ykkur í sumar?** „Okkur gekk ekki vel í Íslandsmótinu, lentum í 6. sæti í riðlinum en við fórum í úrslit í bikarnum og lentum í 2. sæti. Góð stemning var í hópnum og liðsandinn varð betri því lengra sem við komumst í bikarnum. Þór og Jón er grillaðasta tvenna sem um getur. Frábærir þjálfarar og klárlega með

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

Lárus Ögmundsson  
Magnús Gylfason  
Magnús Ólafsson  
Már B. Gunnarsson  
Nikulás Úlfar Mátsson  
Ólafur Guðjónsson  
Ólafur G. Gústafsson hrl.  
Ólafur H. Jónsson  
Ólafur Rögnvaldsson  
Ólafur Már Sigurðsson  
Óttar Felix Hauksson

Pétur Magnús Sigurðsson  
Pétur Sveinbjarnarson  
Raftækjapjónustan  
Sigurður Ásbjörnsson  
Sigurlaug Rúnarsdóttir  
Stefán Gunnarsson  
Stefán Karlsson  
Svala Guðrún  
Þormóðsdóttir  
Sveinn Stefánsson  
Sveinn Sveinsson sjúkraþj.

Thelma Guðrún  
Jónsdóttir  
Valur skokk –  
skokkhópur Vals  
Viðar G. Elísson  
Þórarinn Dúi Gunnarsson  
Þórgímur Þráinsson  
Þórhallur Björnsson  
Þorsteinn Haraldsson  
Ægir H. Ferdinandsson  
Örninn





Einn af ótal kostum N1 kortsins

# BETRA VERÐ FYRIR VALSARA

Völsurum bjóðast sérkjör á viðskiptum við N1 sem gerir þér kleift að styðja íþróttafélagið þitt með viðskiptum við N1. Það eina sem þú þarft að gera er að sækja um N1 kort á [www.n1.is](http://www.n1.is) og tilgreina hópanúmerið **408**.

**Ath.** í hvert skipti sem þú kaupir eldsneyti á N1 fær Valur hluta andvirðisins í sinn hlut og þú nýtur betri kjara.



# Valur – Íslands- og bikarmeistari í handbolta kvenna 2012











# Það er mikill heiður að fá Friðriksbikarinn

**Marteinn Högni Elíasson er 16 ára og leikur knattspyrnu með 2. flokki og er handhafi Friðriksbikarsins 2012**

Marteinn hefur æft með Val þar sem öll fjölskyldan hans hefur alltaf haldið með Val og bæði æft fótbolta og handbolta. Honum finnst æskilegt að fjölga krökkum í yngri flokkum til efla samkeppni. Hann á sér þann draum að komast í atvinnumenskuna og geta samhliða öðlast góða menntun. „Ég get alveg séð mig fyrir mér í atvinnumenskunni eftir 10 ár, en það mun kosta mikla vinnu og mikið sjálfs-traust sem ég er tilbúinn að takast á við.“

## Hvernig tilfinning var að fá Friðriksbikarinn á uppskeruhátíðinni í haust?

„Það er mikill heiður að fá Friðriksbikarinn. Það hvetur mann til þess að halda áfram og æfa meira en aðrir. Ég var ekkert að búast við það að fá þennan bikar frekar en einhver annar í flokknum mínum þar sem um fyrirmyndarstráka er að ræða. En auðvitað var ég kátur að fá hann því þetta er mjög flott viðurkenning.“

**Hvernig gekk ykkur í sumar?** „Sumarið

hjá okkur strákunum gekk mjög vel á köflum. Það komu auðvitað einhver mót-læti en við börðumst gegn því og unnum vel sem heild. Við fórum gífurlega einbeittir í bikarinn og löguðum mikla áherslu á þá leiki. Okkur gekk mjög vel og slógum út þau lið sem eru á toppnum í A-riðlinum og tókst okkur að komast í úrslitaleikinn en þar mættum við Stjörnunni sem unnu okkur 2-0 þrátt fyrir spennandi og skemmtilegan leik. Það var virkilega gaman þegar við fórum í sumar út til Englands á mót sem hét Keele Cup. Þar stóðum við okkur virkilega vel og enduðum í 2. sæti. Hópurinn núna er mjög flottur. Ég fór upp úr 3. flokki og í 2. flokk þar sem er fullt af flottum knattspyrnumönnum. Mér líst vel á hópinn og finnst að framtíðin sé björt. Það er góður andi í hópnum og alltaf gaman á æfingum. Ég er virkilega sáttur með þjálfarana mína. Ég hef fengið góða þjálfun og bætt mig með tímanum.“

**Fyrirmynd í boltanum?** „Mér hefur

alltaf fundist Rúnar Már sem leikur með meistaraflokki Vals vera skemmtilegur leikmaður en fyrirmyndirnar mínar í fót-boltanum erlendis eru þeir Fabregas sem leikur með Barcelona á Spáni og Neymar sem leikur með Santos í Brasilíu.“

## Hvað þarf til að ná langt í íþróttum?

„Til þess að ná langt í íþróttum þarf að hugsa vel um sjálfan sig. Það skiptir mikli máli að borða vel og hollan mat og fá nógu mikinn svefn. Það hjálpar alltaf að gera aukaæfingar en eitthvað sem ég lærði á þessu ári var hvað hugarfarið er gríðarlega mikilvægt. Maður getur alltaf bætt sig í hverju sem er en það sem ég væri til í að bæta mig í væri styrkleiki, sprengikraftur og hraði.“

**Hvers vegna fótbolti?** „Ég valdi fótboltann sennilega því ég byrjaði snemma að horfa á enska boltann með pabba mínum og systur minni. Systir mín var líka að æfa með Val þegar hún var yngri og hún var dugleg að taka mig með sér út á tún í fótbolta. Ég hef bara æft fótbolta.“

**Frægur Valsari í fjölskyldunni?** „Faðir minn er helsti Valsarinn í fjölskyldunni. Hann var sjálfur í handboltanum í Val og var mjög góður. Hann spilaði sem markmaður og var valinn í mörg landslið. Hann tók þátt á Norðurlandamóti með landsliðinu eitt sinn og var valinn besti markmaður mótsins.“

**Stuðningur fjölskyldu?** „Ég hef fengið mikinn stuðning frá föður mínum hann hefur alltaf verið duglegur að kalla inn á völlinn og hvetja mann áfram. Mamma mín kom á alla á þá leiki sem hún gat komið á. Systir mín hefur líka verið dugleg að mæta og hvetja mig. Ég tel stuðning frá foreldrum og systkinum vera mjög mikilvægur. Þau hvetja mann áfram og veita manni ákveðinn stuðning.“

**Hver stofnaði Val og hvenær?** „Séra Friðrik Friðriksson og hann stofnaði Val árið 1911. *Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurlíði* eru hans einkunnarorð.“

**FLUGELDASALA  
VALS 2012  
HLÍÐARENDA**

**OPNUNARTÍMI**

28. des. kl. 16–22

29. des. kl. 16–22

30. des. kl. 14–22

31. des., gamlársgagn kl. 10–16



# Skemmtilegar Sumarbúðir í borg

**Markmið Sumarbúða í borg hafa alltaf verið að börn upplifi íþróttir, leiki og aðra hreyfingu á jákvæðan hátt**

Hinar árlegu Sumarbúðir í borg voru haldnar í júnímánuði þetta árið. Um var að ræða tvö tveggja vikna námskeið og voru alls 65 krakkar skráðir á námskeiðin. Skólastjóri sumarbúðanna var Lýður Vignisson íþróttafræðingur. Aðrir starfsmenn sumarbúðanna voru iðkendur úr deildum félagsins og voru það krakkar á aldrinum 15–20 ára. Flestir þessara starfsmanna hafa unnið í nokkur ár við sumarbúðirnar og eru þau orðin þaulvön, fær í sínu starfi og skilðu því með miklum sóma.

Unnið er að aukinni hreyfingu og líkamlegu atgerfi í umhverfi sem er öruggt, ögrandi og hvetjandi. Unnið er í fjölbreyttum leikjum sem reyna á samvinnu, samhæfingu líkamans, athyglisgáfu, snerpu, styrk, liðleika, þol og gróf- jafnt sem fínhreyfingar. Framkoma, hegðun og tjáning er æfð meðal annars með söng, dansi og í leikjum með aðstoð starfsmanna sem aðstoða og taka þátt í leikjum á jákvæðan hátt.

Fjölmargar heimsóknir voru á dag-skránni í sumar og voru þær eins mismunandi og þær voru margar. Í heimsókn til slökkviliðsins fengu krakkarnir kynningu á starfsemi slökkviliðsins, skoða bílana og prófa að sprauta vatni úr slöngum. Hjá Landhelgisgæslunni fengu krakkarnir að skoða þyrlurnar en mest þótti þó spennandi að skoða lítinn vinnubíl sem er á svæðinu enda mátti prófa flautuna á þeim bíl. Á Árbæjarsafninu var farið í kynningu um svæðið og fengu börnin að kynnast því við hvaða aðstæður fólk bjó á árum áður. Krakkarnir fengu svo að fara í ratleiki um Þjóðminjasafnið og tengdust leikirnir ýmsum fróðleiksmólum sem mátti finna á safninu. Sundferðir í Laugardalslauginu voru mjög vinsælar enda vorum við einstaklega heppin með veður í bæði skiptin. Krakkarnir fengu svo að kynnast starfsemi Smára-

bíós og fengu að sjá sýningavélarnar og hvernig þeim er stjórnað. Börnin fengu popp og svaladrykk og voru svo kvödd með gjöfum. Það er einnig orðinn fastur liður að fara með hópinn í Fjölskyldu- og húsdýragarðinn þar sem að börnin fá að skoða dýrin og leika í leiktækjum auk þess sem öllum er boðið upp á grillaðar pylsur og svaladrykk í hádeginu.

Margt var dundað dags daglega enda auðvelt að nýta þau svæði sem eru í kringum Valsheimilið auk þess sem að Hliðarendi sjálfur býður upp á margs konar möguleika. Á Valssvæðinu var farið í margskonar leiki, bæði innandyrna sem utan. Boltaleikir og aðrar íþróttir, sjóræningjasaga og fjársjóðsleit, veggjakrotskeppni í portinu, Ólympíuleikar og ratleikir er á meðal þess sem við gerðum á Hliðarenda. Einnig var farið í ratleik í Óskjuhlíðinni og grillaðir sykurpúðar, hjólaferð í Nauthólsvík og farið í leiki á ströndinni, Bátsferð á Jónasi feita, leikir á Klambratúni og í Hljómskálagarðinum, fjöruferð og svo dansleikir í boði Dansskóla Jóns Péturs og Kóru.

Á lokadögum sumarbúðanna var krökkunum svo boðið upp á leynigest og hoppukastala auk þess sem þau voru kvödd með gjöfum í boði Íslandsbanka.

Allir iðkendur sumarbúðanna voru til fyrirmyndar í leik og starfi.

Sumarbúðir í Borg vilja þakka öllum þeim einstaklingum, fyrirtækjum og stofnunum sem komu að starfinu í sumar og hjálpuðu okkur við að gera sumarbúðirnar enn skemmtilegri.

*Lýður Vignisson, skólastjóri*







*Meistaraflokkur karla í körfuknattleik 2012–2013: Efri röð frá vinstri: Ágúst Sigurður Björgvinsson þjálfari, Benedikt Skúlason, Þorgrímur Guðni Björnsson, Chris Woods, Þirgir Björn Pétursson, Atli Rafn Hreinsson, Bergur Ástráðsson, Sævaldur Bjarnason aðstoðarþjálfari. Neðri röð frá vinstri: Jens Guðmundsson, Hlynur Logi Víkingsson, Rúnar Ingi Erlingsson, Ragnar Gylfason, Benedikt Blöndal, Kristinn Ólafsson og Bjarni Geir Gunnarsson.*

# Valsmenn laufléttir í lund: uppbygging körfuknattleiksdeildar Vals

## Skýrsla körfuknattleiksdeildar 2012

Keppnistímabilið 2011–2012 var mikilvæg reynsla fyrir körfuknattleiksdeild Vals. Í fyrsta sinn í mörg ár var Valur með bæði kvenna- og karlalið í efstu deild. Karlaliðinu gekk ekki vel, miklar breytingar urðu á mannskap og féll liðið aftur í fyrstu deild. Kvennaliðið var að berjast við að ná einu af fjórum efstu sætum til að komast í úrslitakeppnina, sem tókst ekki. Því fór liðið fyrir í sumarfrí en ráð var fyrir gert. Kvennaliðið endaði í fimmta sæti mótsins og tók endaspenn of seint. En þessi reynsla var leikmönnum og deildinni mikilvæg. Ágúst Björgvinsson var áfram þjálfari bæði kvenna- og karlaliðsins og strax á vordögum var farið í að stilla saman strengi og undirbúa nýja sókn í körfuknattleik í Val. Sævaldur Bjarnason var ráðinn aðstoðarþjálfari hjá karlaliðinu en hann er öllum hnútum kunnugur hjá félaginu. Hann þjálfaði í mörg ár yngri flokka Vals og fór til Breiðablik í 4 ár og snýr nú aftur heim. Við fögnum komu

Sævaldar og eru miklar væntingar gerðar til starfa hans. Hafdís Elín Helgadóttir var ráðin aðstoðarþjálfari fyrir meistaraflokk kvenna. Hafdís þekkir körfuknattleik betur en flestir aðrir (eiginlega allir). Hún spilaði til fjölda ára með ÍS, Val og landsliði Íslands. Það er gríðarlegur fengur að fá Hafdís til starfa.

### Stjórn körfuknattleiksdeildar Vals 2012–2013:

Svali H. Björgvinsson, forsvarsmáður  
Einar Örn Jónsson  
Sigþór Björgvinsson  
Gunnar Skúlason  
Hjörtur Fr. Vígfússon

Úr stjórn gengu Lárus Blöndal, Steindór Aðalsteinsson, Grímur Atlason og Bjarki Gústafsson og þakkar körfuknattleiksdeildin þeim vel unnin störf á liðnum árum.

En ásamt stjórninni er vaskur hópur góðra Valsmanna sem kemur að störfum deildarinnar og rétt er að nefna nokkra;

Lárus Blöndal, Steindór Aðalsteinsson, Torfi Magnússon, Bjarni Sigurðsson, Guðmundur Sigurgeirsson og Sigurður Örn Sigurðarson og eru verkefni þeirra mörg og vel unnin. Störf þessa fjölmanna hóps gerir verkefnið skemmtileg og áhugaverð. Öllu því góða fólki sem starfa fyrir deildina eru þökkud góð störf.

### Meistaraflokkur karla

Ágúst Björgvinsson þjálfaði meistaraflokk karla keppnistímabilið 2011 til 2012. Miklar breytingar voru á mannskap fyrir tímabilið og Valsmenn í efstu deild í fyrsta sinn um skeið. Veturinn var erfiður, illa gekk að finna erlenda leikmenn sem virtust hæfa og falla vel að liðinu og því mikil um breytingar á hópnum á tímabilinu. Margir leikmenn fengu þó mikilvæga reynslu á því að leika í úrvalsdeild sem vafalítið á eftir að nýfast þeim á komandi misserum. Því var ljóst að tímabilið 2012 til 2013 yrði Valur í fyrstu deild.





*Meistaraflokkur kvenna í körfuknattleik 2012–2013. Efri röð frá vinstri: Hafdís Helgadóttir, aðst. hjálfari, Margrét Ósk Einarsdóttir, Lilja Ósk Sigmarsdóttir, Kristín Óladóttir, Sara Diljá Sigurðardóttir, Signý Hermannsdóttir, Ragna Margrét Brynjarsdóttir, Ragnheiður Benónisdóttir, Alberta Auguste, Elsa Rún Karlsdóttir, Selma Skúladóttir og Sóllilja Bjarnadóttir. Neðri röð frá vinstri: Hallveig Jónsdóttir, Guðbjörg Sverrisdóttir, Krístrún Sigurjónsdóttir, Ágúst Sigurður Björgvinsson, hjálfari, Unnur Lára Ásgeirsdóttir, Þórunn Bjarnadóttir og María Björnsdóttir.*

Flestir leikmenn frá síðasta tímabili héldu áfram tímabilið 2012 til 2013, staðráðnir í að gera betur. Þá bættust nokkrir nýir leikmenn í hópinn; Rúnar Ingi Erlingsson sem lengst af hefur leikið í Njarðvík og Atli Hreinsson kom frá Þór Akureyri. Þá sneri Þorgrímur Björnsson aftur, en hann lék áður með yngri flokkum og meistaraflokk í Vals. Þessir leikmenn ásamt fleirum hafa breikkað hópinn og keppnislið Vals. Nú þegar tímabilið 2012–2013 er hálfnað er Valsliðið taplaust og komnir í átta liða úrslit í bikarkeppni KKÍ. Stefna liðsins er að fara aftur í úrvalsdeild og spila þar á meðal þeirra bestu. Það er metnaður Vals og vilji að eiga sterkt lið í efstu deild.

## Meistaraflokkur kvenna

Ágúst Björgvinsson hjálfaði meistaraflokk kvenna keppnistímabilið 2011 til 2012. Liðið lék í efstu deild eftir að hafa leikið í fyrstu deild árið áður. Liðið tefldi fram öflugum, en mikið breyttum hópi. Nokkrar væntingar voru til liðsins í byrjun tímabils, en veturinn var verulega kaflaskiptur og liðið komst ekki á gott skrið fyrir en á vordögum og því miður of seint. Valur endaði í fimmta sæti og komst ekki í úrslitakeppnina. Þetta var fyrsta tímabil sem aðeins fjögur lið komust í úrslitakeppnina.

Ágúst Björgvinsson hélt áfram með liðið, flestir leikmenn héldu áfram; María

Ben Erlingsdóttur flutti erlendis og nýr erlendur leikmaður fengin fyrir Melissa Lechlitner. Einnig hefur það veikt liðið að fyrirliðinn og Valsmaðurinn Signý Hermannsdóttir hefur ekki getað leikið og beitt sér eins og hún hefði kosið vegna meiðsla. Sumarið 2012 gekk einnig til liðsins Ragna Margrét Brynjarsdóttir sem lék í Svíþjóð ásamt góðum hópi yngri leikmanna. Ágúst fór liðið í æfingaferð til Danmerkur og stóð sig vel á mótí sem SISU hélt. Nú þegar mótíð er hálfnað er Valur í fjórða sæti og í 8 liða úrslitum í bikarkeppni KKÍ. Góð eining er í hópnum og heilbrigð samkennd. Metnaðarfullt starf körfuknattleiks kvenna í Val á eftir að skila góðum árangri fyrir félagið.







Valsliðið tók með afar glæsilegum hætti þátt í átaki Krabbameinsfélagsins, bleika slaufan í októbermánuði. Hannaðir voru sérstakir bleikir búningar af því tilefni sem liðið lék í október. Nokkuð fé safnaðist sem gefið var til Krabbameinsfélagsins. Átakið vakti athygli á þessu góða málefni víða. Sameiginlegt markmið Vals og Krabbameinsfélagsins er varðar forvarnir og heilbrigðan lífstíl kemur vel fram í þessari vakningu. Við viljum þakka styrktaraðila Vals, Íslandsbanka fyrir stuðninginn ásamt öllum þeim fyrirtækjum öðrum sem komu að þessu verkefni með okkur.

## Valur old boys

Hjá körfuknattleiksdeildinni er eitt allra öflugasta old boys lið landsins. Markvissar æfingar og enn markvissari skemmtanir skila góðu starfi fyrir Val.

## Fjáraflanir

Meistaraflokkar deildarinnar hafa staðið sig vel í fjáröflunum undanfarna vetur og er framlag leikmanna til fjáröflunar mjög mikilvægt fyrir starfið. Stjórn deildarinnar þakkar sérstaklega öllum leikmönnum

og öðrum sem komið hafa að fjáröflunum í vetur.

## Uppskeruhátíð körfuboltans 2012

### Minnibolti 6 ára

**Þjálfari:** Lýður Vignisson

Í þessum aldurshópi æfa drengir og stúlkur saman og alls æfðu 18 krakkar á einhverjum tímupunkti í vetur. Krakkarnir tóku alveg gríðarlegum framförum og eiga framtíðin svo sannarlega fyrir sér. Hópurinn tók þátt í þremur félagsmótum í vetur og voru félagi sínu og foreldrum til mikil sóma.

### Minnibolti 8 ára drengir

**Þjálfari:** Lýður Vignisson

Hópur sem vert er að fylgjast vel með í náinni framtíð. Þessir strákar eru alveg ótrúlega duglegir að æfa og hafa verið duglegir að mæta á æfingar og keppa með eldri flokkum. Strákarnir spiluðu í fjórum félagsmótum í vetur og voru félagi sínu og foreldrum til mikils sóma.

### Minnibolti 11 ára drengir

**Þjálfari:** Alexander Dungal

Við í minnibolta eldri börðumst hart í C-riðli í vetur og sýndum á köflum að við hefðum getað unnið riðilinn á góðum





degi. Allt kom þó fyrir ekki þar sem veikindi í þriðju umferð Íslandsmótsins urðu til þess að við féllum niður í D-riðil. D-riðillinn reyndist sterkur og voru Valmsmenn aðeins hársbreidd frá því að sigra riðilinn en úrslitaleikurinn tapaðist á flautukörfu. Liðið var að einhverju leyti mannað af leikmönnum úr yngri árgöngum í þessum mótum. Töluverð fjölgun varð í hópnum á seinnihluta tímabilsins sem á eftir að hjálpa liðinu á komandi árum.

**Mestar framfarir:** Matthías Gauti Emilsson.

**Besta ástundun:** Óðinn Arnarsson.

**Leikmaður ársins:** Matthías Óli Matthíasson.

### Minnibolti 11 ára stúlkur

**Þjálfari:** Melissa Lechlitner

Alveg einstakur og skemmtilegur hópur stúlkna sem æfðu í vetur. Þær gerðu allar æfingar skemmtilegar með góðri vinnu og góðu viðhorfi. Stelpurnar voru alltaf tilbúnar að prófa nýja leiki og æfingar og forðust aldrei áskoranir. Allar stelpurnar tóku miklum framförum á öllum sviðum körfuboltans þegar leið á tímabilið. Það var gaman að fylgjast með þeim bæta sig og þær eiga eftir að bæta sig enn frekar á næsta tímabili.

**Mestar framfarir:** Guðrún Blöndal.

**Besta ástundun:** Hrafnhildur Orradóttir.

**Leikmaður ársins:** Freyja Friðþjófsdóttir.

### 7. flokkur drengja

Drengirnir byrjuðu tímabilið í C-riðli Íslandsmótsins og unnu sig sannfærandi upp í B-riðli í því móti. Í næstu þremur mótum spilaði liðið í B-riðli sem var yfirleitt mjög jafn riðill. Strákarnir voru bæði í baráttu um að vinna sér inn sæti í A-riðli og um leið í baráttu um að halda sæti sínu í B-riðli. Strákarnir í 7. flokki eru efnilegur hópur sem er duglegur að mæta á æfingar að mestu leyti. Í hópinn vantar sárlega hávaxna leikmenn til þess að árangurinn geti orðið enn betri. Hafa ber þó í huga að árangur er ekki alltaf mældur í sigrum og strákarnir vita að þeir hafa bætt sig mjög mikið í vetur.

**Mestar framfarir:** Ísak Sölvi Ingvaldsson.

**Besta ástundun:** Arnar Steinn Helgason og Helgi Tómas Helgason.

### 7. flokkur kvenna

**Þjálfari:** Guðbjörg Sverrisdóttir

Stelpurnar í 7. flokki hófu Íslandsmót-

id á að spila fyrstu 2 túrningarnar í B-riðli en eftir mikla baráttu lá leiðin niður í C-riðil þar sem þær kláruðu tímabilið. Það voru 8 stelpur sem æfðu yfir veturinn, en við lærðum það í vetur að við þurfum að vera duglegri að mæta á æfingar til að sjá meiri framfarir og til að bæta okkur sem einstaklingar og sem lið.

**Mestar framfarir:** Eyrún Björk Jakobsdóttir.

**Besta ástundun:** Kristel Eir Eiríksdóttir.

**Leikmaður ársins:** Anna Guðbjörg Hannesdóttir.

### 8. flokkur drengja

**Þjálfari:** Elvar Steinn Traustason

Strákarnir í þessum þremur flokkum spiluðu allir á Íslandsmótinu í vetur og mátti sjá framfarir hjá þeim milli móta. Þessir flokkar, ásamt 7. flokki, eru allir samliggjandi flokkar og því eru leikmenn oft að spila upp fyrir sig. 8. flokkur byrjaði tímabilið á því að vinna sig upp úr sínum riðli og endaði tímabilið í C-riðli sem er svipaður árangur og undanfarin ár. 9. flokkur spilaði fyrstu þrjú mótin í D-riðli og var alltaf hársbreidd frá því að vinna sig upp um riðil sem hafðist svo í síðasta móti vetrarins. 10. flokkur sem er mjög fámennur flokkur og er að miklu leyti skipaður yngri leikmönnum og tveimur leikmönnum úr 10. flokki kvenna var stigvaxandi að bæta sig yfir veturinn. Þar sem að flokkurinn var ekki skráður til móts í fyrri þurftu þeir að byrja í neðsta riðli en unnu sig upp um riðil í tvö skipti af fjórum í vetur.

### 8. flokkur

**Mestar framfarir:** Hjalti Sveinn Viktorsson.

**Besta ástundun:** Bergur Ari Sveinsson.

**Leikmaður ársins:** Bergur Ari Sveinsson.

### 9. flokkur

**Mestar framfarir:** Heimir Marel Geirsson.

**Besta ástundun:** Heimir Marel Geirsson.

**Leikmaður ársins:** Bjarki Ólafsson.

### 10. flokkur

**Leikmaður ársins:** Hlynur Logi Víkingssonþ

### Stúlknaflokkur

**Þjálfari:** Ágúst Björgvinsson

**Aðstoðarþjálfari:** Melissa Lechlitner

Stelpurnar spiluðu allt tíma bilið í A-



riðli. Í fyrstu umferð endaði liðið í 3 sæti, annarri umferð í 2. sæti, þriðju umferð í 3. sæti og fjórðu umferð í 4. sæti sem gaf þeim sæti í undanúrslitum þar sem liðið datt út fyrir Njarðvík sem endaði sem Íslandsmeistari.

Í bikarkeppninni byrjaði liðið að slá út hið geysisterka Keflavíkurlíð sem hafði unnið til allra titla í flokknum á undanförunum árum og var það einnig fyrsti sigur Valskvenna á Keflavík í þessum flokki. Stelpurnar dattu þó út gegn Njarðvík sem enduðu sem bikarmeistarar. Framtíð stelpnanna er björt og verður fróðlegt að fylgjast með þeim í framtíðinni.

**Mestar framfarir:** Elsa Rún Karlsdóttir.

**Besta ástundun:** Hallveig Jónsdóttir.

**Leikmaður ársins:** Ragnheiður Benónýsdóttir.

### Unglingaflokkur kvenna

**Þjálfari:** Ágúst Björgvinsson

**Aðstoðarþjálfari:** Melissa Lechlitner

Valur tefldi fram ufl.kv í fyrsta skipti frá endurvakningu kvennadeildarinnar. Árangurinn var nokkuð góður og liðið komst í bikarúrslit en tapaði naumlega á síðust sekúndum leiksins með þremur stigum. Liðið hafnaði í fjórða sæti í deild eftir að hafa leitt deildina mestan hluta af



vetrinum. Fjórða sætið tryggði þeim sæti í undanúrslitum en lengra komust þær ekki. Stelpurnar allar höfðu mjög gott af því að spila í flokknum en allir leikmenn flokksins voru að spila upp fyrir sig að undanskildum einum leikmanni.

**Leikmaður ársins:** Guðbjörg Sverrisdóttir.

### 11. flokkur drengja

**Þjálfari:** Lýður Vignisson

Drengirnir hófu tímabilið í B-riðli þar sem þeir unnu sig upp í A-riðil í fyrsta skipti. Í öðru móti féll liðið aftur niður í B-riðil en sú reynsla var þeim lærdómsrík. Liðið spilaði svo þriðja og fjórða hluta Íslandsmótsins í B-riðli. Hópurinn fór í gegnum miklar mannabreytingar á tímabilinu og varð fyrir blóðtöku eftir að liðið féll úr A-riðli. Einnig urðu þjálfarabreytingar um áramótin. Strákarnir hafa staðið sig mjög vel undanfarin ár og hafa lagt á sig mikla vinnu. Þess ber að geta að fyrir tæpum þremur árum spilaði liðið í D-riðli og því hafa framfarirnar orðið gríðarlega miklar.

**Mestar framfarir og besta ástundun:** Víðir Tómasson.

**Leikmaður ársins:** Ernesto Emil Ortiz.

### Drengjaflokkur

**Þjálfari:** Lýður Vignisson

Eins og undanfarin ár er flokkurinn að mestu skipaður leikmönnum úr yngri flokkum en drengjaflokki. Árangurinn í ár var þó töluvert betri en undanfarin ár og liðið orðið samkeppnishæft í þessum árgangi. Liðið spilaði flottan körfubolta á seinni hluta tímabilsins þar sem að liðið tók nokkra sigra og var nokkuð nálægt sigrum í þremur öðrum leikjum. Mikil hugarfarsbreyting hefur orðið hjá nokkrum leikmönnum liðsins sem er mikið ánægjuefni.

**Mestar framfarir og besta ástundun:** Hjálmar Hannesson.

**Leikmaður ársins:** Benedikt Blöndal.

**Dómari ársins:** Hlynur Logi Víkingsson.

**Einarsbikarinn:** Verðlaunin eru veitt til minningar um Einar Örn Birgis sem lést ungur að árum með voveiflegum hætti. Einar Örn var sérlega fjölhæfur íþrótta- maður og var m.a. unglingslandslíðs- maður í körfu. Þessi verðlaun eru veitt þeim leikmanni í yngri flokkum félagsins sem valinn er efnilegastur og eru þau nú veitt í 11. sinn. Í ár hlýtur þau leikmaður í stúlkna-, unglings og meistaraflokki Guðbjörg Sverrisdóttir.

**Valsmaður ársins:** Verðlaun þessi eru veitt þeim leikmanni sem skarast hefur fram úr í félagsstörfum fyrir deildina og eru gefin af Ágústi Björgvinsyni þjálf- ara. Að þessu sinni hlýtur verðlaunin Margrét Ósk Einarsdóttir leikmaður í stúlkna-, unglings- og meistaraflokki.

Við tókum upp þá nýbreytni í fyrra að verðlauna sérstaklega leikmenn sem hafa spilað landsleiki fyrir Ísland á tímabilinu. **Landsliðsfólk Vals 2011012 eru:** Hlynur Logi Víkingsson, Elsa Rún Karlsdóttir, Hallveig Jónsdóttir, Margrét Ósk Einars- dóttir og Guðbjörg Sverrisdóttir. Að auki var Sara Diljá Sigurðardóttir valin í landslið en hún spilaði ekki í Val í vetur, var erlendis.

### Uppskeruhátíð yngri flokka í körfu

Eftirtaldir einstaklingar fengu einstak- lingsverðlaun:

#### MB 11 ára drengja

**Mestar framfarir:** Matthías Gauti Em- ilsson

**Besta ástundun:** Óðinn Arnarsson

**Leikmaður ársins:** Matthías Óli Matth- íasson

#### MB 11 ára stúlkna

**Mestar framfarir:** Guðrún Blöndal

**Besta ástundun:** Hrafnhildur Orradóttir

**Leikmaður ársins:** Freyja Friðþjófsdóttir

#### 7.flokkur drengja

**Mestar framfarir:** Ísak Sölvi Ingvalds- son

**Besta ástundun:** Arnar Steinn Helgason og Helgi Tómas Helgason

**Leikmaður ársins:** Orri Steinn Árnason

#### 7.flokkur stúlkna

**Mestar framfarir:** Eyrún Björk Jakobs- dóttir

**Besta ástundun:** Kristel Eir Eiríksdóttir

**Leikmaður ársins:** Anna Guðbjörg Hannesdóttir

#### 8. flokkur drengja

**Mestar framfarir:** Hjalti Sveinn Viktors- son

**Besta ástundun:** Bergur Ari Sveinsson

**Leikmaður ársins:** Bergur Ari Sveinsson

#### 9. flokkur drengja

**Mestar framfarir:** Heimir Marel Geirs- son

**Besta ástundun:** Heimir Marel Geirsson

**Leikmaður ársins:** Bjarki Ólafsson

#### 10. flokkur drengja

**Leikmaður ársins:** Hlynur Logi Víkingss- on

**Leikmenn ársins:** Guðbjörg Sverrisdótt- ir og Ragnar Gylfason

**Varnarmaður ársins:** Birgir Björn Pét- ursson og Þórunn Bjarnadóttir

**Mestu framfarir:** Kristinn Ólafsson og Unnur Lára Ásgeirsdóttir

**Efnilegasti leikmaður:** Benedikt Blöndal og Hallveig Jónsdóttir

#### Stúlknaflokkur

**Mestar framfarir:** Elsa Rún Karlsdóttir

**Besta ástundun:** Hallveig Jónsdóttir

**Leikmaður ársins:** Ragnheiður Benón- ýsdóttir

#### Unglingaflokkur kvenna

**Leikmaður ársins:** Guðbjörg Sverris- dóttir

#### 11.flokkur drengja

**Mestar framfarir:** Víðir Tómasson

**Besta ástundun:** Víðir Tómasson

**Leikmaður ársins:** Ernesto Emil Ortiz

#### Drengjaflokkur

**Mestar framfarir:** Hjálmar Hannesson

**Besta ástundun:** Hjálmar Hannesson

**Leikmaður ársins:** Benedikt Blöndal

**Dómari ársins:** Hlynur Logi Víkingsson

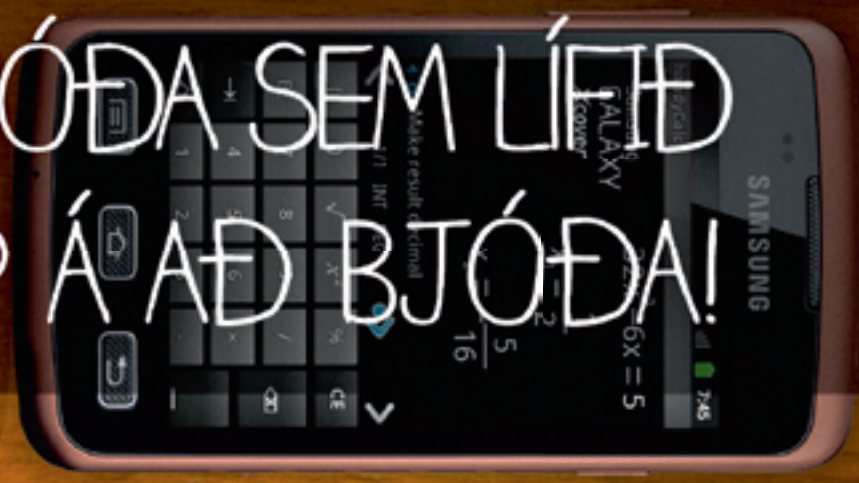
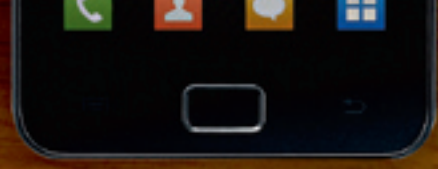
**Einarsbikarinn:** Guðbjörg Sverrisdóttir

**Valsmaður ársins:** Margrét Ósk Einars- dóttir

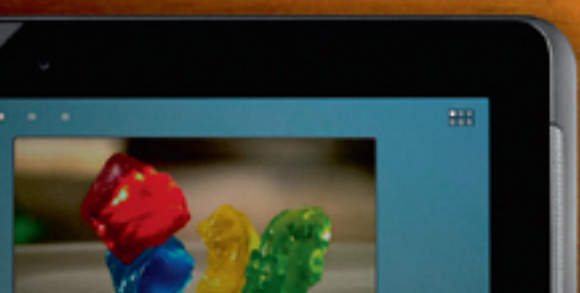
**Að lokum var landsliðsfólk Vals tíma- bilið 2011012 verðlaunað en þau eru:** Hlynur Logi Víkingsson, Elsa Rún Karls- dóttir, Hallveig Jónsdóttir, Margrét Ósk Einarsdóttir og Guðbjörg Sverrisdóttir.



SAMSUNG GAL



Samsung GALAXY  
ALLT ÞAÐ GÓÐA SEM LÍFIÐ  
HEFUR UPP Á AÐ BJTÓÐA!





# Uppskeruhátíð körfuknatt



Minnibolti



Minnibolti 11 ára drengja. Matthías Óli Matthíasson, Óðinn Arnarsson og Matthías Gauti Emilsson.



Minnibolti 11 ára stúlkna. Guðrún Blöndal, Hrafnhildur Orradóttir, Freyja Friðbjófsdóttir



7. flokkur drengja. Arnar Steinn Helgason Orri Steinn Árnason, Ísak Sölvi Ingvaldsson og Helgi Tómas Helgason.



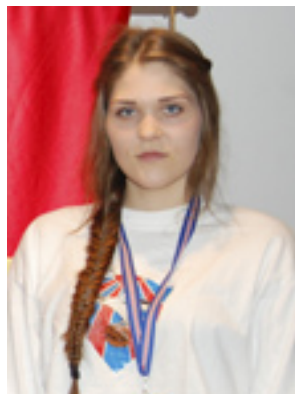
7. flokkur stúlkna. Eyrún Björk Jakobsdóttir, Kristel Eir Eiríksdóttir og Anna Guðbjörg Hannesdóttir.



8. og 9. flokkur drengja. Bergur Ari Sveinsson, Hjalti Sveinn Viktorsson, Bjarki Ólafsson og Heimir Marel Geirsson.



10. flokkur drengja. Hlynur Logi Víkingsson.



Stúlknaflokkur. Elsa Rún Karlsdóttir.



Stúlknaflokkur. Hallveig Jónsdóttir.



Stúlknaflokkur. Ragnheiður Benónísdóttir.





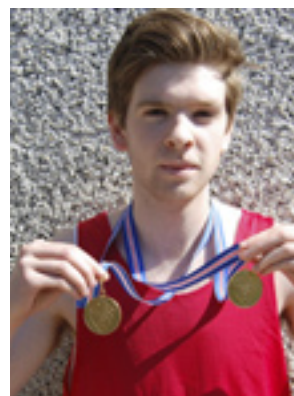
Unglingaflokkur kvenna.  
Guðbjörg Sverrisdóttir.



11. flokkur drengja. Víðir  
Tómasson



11. flokkur drengja. Ernesto  
Emil Ortíz.



Drengjaflokkur. Hjálmar  
Hannesson.



Drengjaflokkur. Benedikt  
Blöndal.



Dómari ársins: Hlynur Logi  
Víkingsson



Einarsbikarinn, Guðbjörg  
Sverrisdóttir.



Valsmaður ársins: Margrét  
Ósk Einarsdóttir.

## Körfuboltaskóli Vals fyrir 5–11 ára krakka



Körfuboltaskóli Vals var haldinn dagana 13.–17. ágúst í Vodafonehöllinni að Hlíðarenda. Alls tóku 20 krakkar á aldrinum 5–11 ára þátt í skólanum þetta árið en hann var starfræktur frá kl. 9 til 12. Ágúst Björgvinsson þjálfari meistaraflokks karla og kvenna var þjálfari skólans og honum til aðstoðar var Edwin Duane Bo-uama og skólastjóri var Lýður Vignisson yfirþjálfari körfuknatleiksdeildar.

Krakkarnir stóðu sig virkilega vel en meirihluti krakkanna höfðu ekki æft körfubolta áður og vonumst til að sem flestir skili sér í vetrarstarfið.





# Lykillinn að velgengni er góð liðsheild og leikgleði

**Karólína Bærhenz er 24ra ára og leikur handknattleik með meistaraflokki**

Ég er að læra að verða stærðfræðingur. **Hvers vegna Valur?** Ég veit ekki alveg af hverju ég valdi að fara í Val. Mig vantaði að koma mér í lið, auðvitað langaði mann að fara í Val og þar var bara 1 hægri hornamaður og ákvað því að stökkva á það tækifæri og sína einhverja takta.

**Stuðningur fjölskyldu:** Vá mamma mín og pabbi hafa alltaf stutt mig í öllu sem ég geri. Ég er mjög heppin með foreldra/fjölskyldu ef maður getur sagt það. Eg var reyndar voðalega fyndið og skrítið barn og vildi helst ekki að neinn kæmi að horfa á mig keppa. Ég er með mikla fullkunnunaráráttu og vildi alls ekki að neinn væri að horfa á mig ef ég mundi ekki standa mig. En það er nú breytt í dag.

**Af hverju handbolli:** Ég get sagt þér að ég ætlaði mér sko aldrei að fara í handbolta. Ég var í fimleikum en allar vinkonur mínar í skólanum voru í handbolta. Mamma bestu vinkonu minnar var að þjálfra handbolta í Gróttu og vildi endilega fá mig á æfingar en mér fannst þetta sko ekkert spennandi. En svo var alltaf haldið skólámót í handbolta einu sinni á ári á Nesinu og Vesturbænum og vinkona mín bað mig að vera með. Ég ákvað að taka þátt og hef bara ekki hætt síðan.

Helsta afrek mitt og eftirminnilegast var boccia mót sem ég tók þátt í úti í Danmörku og vann 500 kr. danskar í því. Virkilega stoltur boccia meistari.

Eftirminnilegast hjá mér í handboltanum er fyrsti meistaraflokksleikurinn sem ég spilaði með Gróttu. Ég stóð mig hörmulega og grét þegar ég fór út af. Hræðileg upplifun en algjörlega eftirminnilegast, gleymi þessu aldrei. Einnig

er alltaf eftirminnilegt þegar ég braut framtennurnar í mér.

**Ein setning eftir síðast tímabil?** Lykillinn að velgengni er góð liðsheild og að hafa gaman að því sem þú ert að gera.

**Eitthvað eitt sem skýrir velgengi Vals í handbolta kvenna að undanförunu:** Við höfum allar gaman að því sem við erum að gera

**Hvernig verður þetta tímabil:** Þetta tímabil verður eitt skemmtilegasta sem ég hef spilað held ég. Hef aldrei kynnst jafn góðri liðsheild og í ár. Við erum allar vinkonur og ekkert drama. Elskum að spila handbolta og vera saman.

**Helstu markmið?** Maður setur sér náttúrlega fullt af markmiðum þegar maður fer í svona mót.

Ég passa mig alltaf að setja mér markmið fyrir hvern og einn leik líka og bæði lítil og stór. Evrópumótið byrjaði vel hjá okkur og það er spennandi að fara keppa næstu leiki. Besti stuðningsmaðurinn er hún móðir mín. Henni finnst allt frábært sem ég geri og sér alltaf það jákvæða úr leikjunum.

**Erfiðasti samherjinn?** Ég held ég verði að segja að það sé ég sjálf.

**Eftirminnilegasti þjálfari?** Það verður að segjast að Karl Erlingsson sé eftirminnilegastur þegar ég var í unglingslandslíðinu.

Fyndnasta atvik er örugglega þegar ég fór í hraðauppplau, stökk upp en skaut aldrei. Veit ekki hvað var að fara í gegnum heilann á mer þá en það hefur verið eitthvað voðalega lítið held ég..

Stærsta stundin í handboltanum hjá mér verð ég að segja þegar við urðum Íslandsmeistarar í fyrra. Það var bara alltof sætt.

**Við hvaða aðstæður líður þér best:** Mér líður best heima hjá mér upp í sófa og að horfa á þætti og borða popp.

**Hvaða setningu notarðu oftast:** Vá hvað þú ert dugleg/ur.

**Skemmtilegustu gallarnir:** Get ekki vaxað mig sjálf.

**Hvað er það fallegasta sem hefur verið sagt við þig:** Þú ert með svo stórt hjarta, Karólína.

**Besti söngvari:** Ray Charles.

**Nokkur orð um núverandi þjálfara:** Honum finnst gaman að smásögum, vill helst ekki vera í merktum fötum, er mikill rappari og hefur gaman að því að skreppa í pottinn.



## Nýr fjögurra ára samningur við Hummel

Á fjölmennri kynningu á leikmönnum í Vodafonehöllinni var á þessu ári undirritaður nýr 4 ára búningasamningur við Hummel. Mikil ánægja er meðal foreldra, leikmanna og stjórnar með samstarfið við Hummel sem hófst árið 2007. Með tilkomu samningsins verður Hummel einn af aðal styrktaraðilum Knattspyrnufélagsins Vals.

Samninginn undirrituðu Ævar Sveinsson umboðsmaður Hummel á Íslandi og Sveinn Stefánsson frá aðalstjórn Vals.



# Fæ mikla útrás bæði í handbolta og fótbolta

**Sturla Magnússon er 16 ára og leikur handbolta með 3. flokki og fótbolta með 2. flokki og hlaut markmannsviðurkenningu á uppskeruhátíð í knattspyrnu**

Sturla hefur æft handbolta í 10 ár en fótbolta í 11 ár og vill vera í Val vegna þess að félagið er með bestu æfingaaðstæður á landinu og er auk þess í hverfinu hans. Hann tekur í vetur frí frá æfingum í fótboltanum og einbeittir sér að handboltandum en vonast til þess að koma sterkur inn í fótboltann þegar nær dregur sumri. Hann fékk markmannsviðurkenningu yngri flokka í haust og finnst frábært að hafa þessa viðurkenningu sem hafi hvatt sig til þess að halda lengur áfram í fótboltanum.

**Hvernig gekk ykkur í sumar?** „Gengi okkar í sumar var upp og niður. Við spiludum frábærlega í bikarnum en spiludum bara stundum vel í Íslandsmótinu en svo komu leikir þar sem við spiludum alls ekki vel.”

**Hvernig gengur í handboltanum?** „Hópurinn í handboltanum er mjög góður en mætti vera stærri. Þjálfarateymið er mjög gott og allir fá góða þjálfun bæði sem lið og sem einstaklingar. Þegar við förum á Partille í sumar og komumst áfram úr riðlinum og spiludum á móti Rússnesku liði sem áttu að vera jafnaldrar okkar en nokkrir hefðu getað verið þabbar mínir og 90% liðsins var með alskegg.

**Fyrirmyndir í boltanum.** „Já ég hef margar fyrirmyndir bæði í handbolta og fótbolta. Í fótboltanum eru það markmenn eins og Peter Schmeichel og Oliver Kahn. Í handboltanum eru það línumenn eins og Bjarte Mirhol, Rene Toft og Robbi Gunn.”

**Hvað þarf til að ná langt í íþróttum?** „Til þess að ná árangri í öllum íþróttum er það 90% hugurinn sem skiptir máli og að leggja sig alltaf fram allan tíman á öllum æfingum. Ég þyrfti helst að bæta hraða, stöðkraft og fótavinnslu í báðum greinum.”

**Hvers vegna fótbolti og handbolti?** Hvernig er að láta það ganga upp að æfa

tvær íþróttagreinar samtímis? „Ég er í handbolta og fótbolta vegna þess að ég fæ ótrúlega útrás þegar ég spila íþróttirnar og þær eru báðar ótrúlega skemmtilegar þótt önnur sé í aðalhlutverkinu í augnablikinu. Ég hef ekki æft neinar aðrar íþróttir. Það er mjög erfitt að gera það þótt ég myndi samt mæla eindregið með því, en þegar maður fer í menntaskóla fer það að vera ennþá erfiðara vegna þess hversu mikið maður þarf að leggja í námið.

**Hverjir eru helstu Valsararnir í fjölskyldunni og fyrir hvað eru þeir þekktastir?** „Pabbi var nú mikill íþróttamaður og var efnilegur markmaður en meiddist þá á hnéi. Bróðir langömmu Agnar Breiðfjörð var líka mikill íþróttamaður en hann var einn af fyrstu Völsurum til þess að verða Íslandsmeistari með meistaraflokki Vals í handbolta.”

**Stuðningur fjölskyldu?** „Mamma og pabbi hafa alltaf verið til staðar á leikjum, æfingum og öllu sem við kemur íþróttunum og ég tel það vera eitt af mikilvægustu þáttunum sem hafa áhrif á unga íþróttamenn og hvort þeir haldi áfram að æfa eða hafi gaman af íþróttinni.”

menntaskóla fer það að vera ennþá erfiðara vegna þess hversu mikið maður þarf að leggja í námið.

**Hvernig finnst þér að eigi að efla starfið í yngri flokkunum hjá Val?** „Halda betur utan um yngri flokkana bæði í handbolta, bæta aðstöðuna í fótboltanum og virkja sem flesta, bæði börn unglinga og foreldra til að koma á völinn eða mæta og horfa á æfingar hjá börnunum sínum vegna þess að stuðningur foreldra skiptir öllu og þá sérstaklega hjá yngstu krökkunum.”

**Framtíðardraumar í íþróttum?** Hvar sérðu fyrir þér að þú verðir eftir 10 ár? „Ég stefni mjög hátt í handboltanum en ég ætla mér að spila í þýsku Bundesligunni, eftir 10 ár sé ég mig fyrir mér í útlöndum spilandi handbolta og ég ætla mér að vera í háskólanámi til hliðar við það.”

**Hver stofnaði Val og hvenær?** „Það var séra Friðrik Friðriksson, þann 11. maí árið 1911. Uppáhandseinkunnarorðin mín frá honum eru, aldrei láta kappið bera fegurðina ofurliði.



## Valur og Samsung undirrita samstarfssamning

Á árinu undirrituðu Knattspyrnufélagið Valur og Tæknivörur/Bræðurnir Ormsson umbodsaðilar Samsung undir samstarfssamning. Samningurinn er til þriggja ára og verður Samsung einn af styrktaraðilum Vals.

Á myndinni undirrita framkvæmdastjóri Vals Haraldur Daði Ragnarsson og markaðsstjóri Tæknivara Björn Ragnar Björnsson samninginn.

Allir Valsmenn- og meyjjar eru hvattir til þess að versla við samstarfsaðila félagsins.



# Skemmtilegt árlegt golfmót Vals

Föstudaginn 13. júlí fór fram árlegt golfmót Vals á Urriðavelli. Uppselt var í mótið og mikið fjör að vanda.

Í kvennaflokki var Guðrún Aðalsteinsdóttir hlutsörpust og í öðru og þriðja sæti voru Guðrún Kristjánsdóttir og Jenetta Bárðardóttir. Hjá körlunum var Jón R. Kristjánsson í fyrsta sæti og í öðru og þriðja voru Anton K. Þórarinnsson og Gunnsteinn Skúla-son. Hér má sjá myndir af sigurvegurunum.

Golfnefnd Vals þakkar öllum þátttakendum kærlega fyrir og hlakkar til að sjá sem flesta að ári.



## Sigurmarkið beint úr fríkasti

Valdimar Grímur Magnússon æfir handbolta með öðrum flokki Vals. Valdimar er sjaldnast í byrjunarliðinu en hann fær sín tækifæri af og til. Þegar leikmenn búa við svo slitrótta spilamennsku þá er eins gott að nýta tækifærið þegar það gefst. Blaðamaður Valsblaðsins er búinn að heyra nokkrar útgáfur af sigurmarki sem Valdimar skoraði gegn Stjörnunni. Það var því fullt tilefni til að hafa upp á Valda og fá hann til að segja söguna frá fyrstu hendi.

**Segðu mér frá þessu atviki í lok leiksins gegn Stjörnunni. Hvernig gekk þetta fyrir sig?** Leikurinn var búinn en við áttum fríkast vegna þess að það hafði verið brotið á mér. Ég hélt fyrst að það væri víti en svo var ekki. Balli (Baldvin Fróði Hauksson) hélt á boltanum en segir mér að taka fríkastið. En ég neita og vil ekkert taka það. Ég var þínu stressaður og treysti mér ekki til þess. En hann lætur mig hafa

boltann og ég samþykki að taka það. Ég stilli mér upp á punktalínunni, nokkurn veginn fyrir miðju og allt Stjörnuliðið er í vegg á línunni. Dómarinn flautar og ég tek kastið, nota úlniðinn en sé að þeir halla sér dálítið til hægri og þá hafði ég meira pláss vinstra megin á þá læt ég vaða þeim megin yfir vegginn og bomba skeytin inn. Markmaðurinn vissi ekkert hvað var í gangi og sjálfur hélt ég að ég hefði skotið framhjá. En síðan koma allir strákarnir hlaupandi til mín og stökkva á mig. Þá loksins áttaði ég mig, – okey – þetta var mark.



*Sigurður Ásbjörnsson skræði.*



# Ég hef alltaf haft áhuga á körfubolta

**Hjálmar Hannesson er 19 ára og leikur körfubolta með unglingaflokki**

Hjálmar hefur æft lengi með Val síðan hann var í minnibolta eldri en þó með nokkrum hléum. Hann valdi Val þar sem pabbi hans var Valsari og hann bjó nálægt Valsheimilinu.

**Hvaða viðurkenningar hefur þú fengið fyrir körfuboltaíðkun hjá Val?** „Ég fékk verðlaun fyrir mestu framfarir í 9. flokki og svo fékk ég bestu ástundun og mestu framfarir í drengjaflokki.“

**Skemmtileg atvik úr boltanum:** „Það var mjög gaman þegar við fórum til Gautaborgar á mót þar og ennþá skemmti-

legra þegar við fórum til Bandaríkjanna í æfingabúðir.“

**Hvers vegna körfubolti?** „Ég hafði alltaf áhuga á körfunni, fæ það líklega frá pabba. Ég æfði samt fótbolta þegar ég var yngri og fannst það ekkert mjög skemmtilegt.“

**Hverjir eru helstu Valsararnir í fjölskyldunni?** „Pabbi er klárlega Valsari fjölskyldunnar og var í körfunni þar þegar hann var yngri. Hann er ennþá í körfunni og æfir með Old Boys og hefur þar unnið mörg verðlaun. Svo er litla systir mín líka að æfa körfu með Val.“



**Hvaða hvatningu og stuðning hefur þú fengið frá foreldrum þínum í sambandi við körfuboltann?** „Það kom tímabil þar sem ég hætti að æfa körfu og þá voru mamma og pabbi mikið í því að reyna að fá mig til að byrja að æfa aftur, sem að lokum gekk og ég er þakklátur fyrir það í dag.“



**DANSSMIÐJAN ER Í VALSHEIMLINU ALLA ÞRIÐJUDAGA OG FIMMTUDAGA  
FRÁBÆR NÁMSKEIÐ FYRIR VALSMENN OG KONUR  
OPIÐ ZUMBA PARTÍ ALLA LAUGARDAGA KL. 11-10 Í GAMLA SAL**

Upplýsingar og skráning: [www.dansogjoga.is](http://www.dansogjoga.is)



**LÍNUDANS**  
MED JÓA



**Sving & Salsa**



# Það þarf að leggja meiri metnað í körfuna hjá Val

**Ernesto Emil Ortiz er 17 ára og leikur körfubolta með drengjaflokki**

Ernesto er búinn að æfa körfubolta í 6 ár og byrjaði í Val því Valur er heimaliðið hans og besti vinur hans dró hann á æfingu. Ernesto hefur þrisvar verið valinn leikmaður flokksins og þykir mjög efnilegur í körfubolta. Fyrirmyndir hans í körfubolta eru Kobe Bryant og T-mac.

**Hvernig gekk ykkur síðastliðinn vetur?** „Okkur gekk alveg ágætlega, við vorum allan veturinn í b-riðli í okkar flokki, en svo spiluðum við líka upp fyrir okkur með drengjaflokki og vorum flestir yngri en hin liðin, við litum á þá leiki sem góða æfingu fyrir okkur. Ég myndi halda að flestir unglingar hætta að æfa íþróttir annaðhvort vegna þess að þeir hafa sterkari áhuga á einhverju öðru eða af því að þeir geta ekkert í íþróttinni og nenna því ekki lengur.“

**Hvernig er hópurinn í körfunni núna í vetur?** „Hópurinn í ár er frábær. Við erum allir góðir vinir. Ég spila helst með drengjaflokki og ég er búinn að spila 3

leiki með unglingaflokki. Okkur gengur aðeins betur en drengjafloknum gekk í fyrra. Við erum alveg á uppleið. Þjálfarinn er líka mjög góður.“

**Skemmtileg atvik úr boltanum?** „Það var drullufyndið þegar allt liðið okkar var rekið úr sundlauginni í Keflavík fyrir að vera með fíflalæti. Síðan fannst öllum rosa fyndið þegar ég ældi öllum innnyflunum út úr mér fyrir framan alla í flugvélinni á leiðinni til Egilsstaða. Besta atvikið samt innan vallar var þegar við vorum einu stigi undir og Guðjón „legend“ setti buzzer til að vinna leikinn í smettið á einhverjum gæja.“

**Hvað þarf til að ná langt í íþróttum?** „Til að ná langt í íþróttum þarf aukaæfinguna. Hún skapar meistarann. Ég þarf að bæta körfubolta iq-ið mitt og þriggja stiga skotin frekar mikið.“

**Hvers vegna körfubolti?** „Mér finnst körfubolti bara langskemmtilegasta íþróttin. Ég hef líka æft fótbolta og sund.“

**Helstu Valsarar í fjölskyldunni?** „Ég er eini Valsarinn í fjölskyldunni sko. Annars er pabbi mjög góður boxari og mamma var ansi efnileg í sundinu. Foreldrar mínir hafa alltaf hvatt mig áfram og eru góð í því. Stuðningur frá þeim er lykilatriði.“

**Hvernig finnst þér að eigi að efla starfið í yngri flokkunum hjá Val í körfubolta?** „Það þarf að reyna að fá fleiri krakka til þess að æfa körfu. Og hafa smá félagslíf í kringum það. Það þarf að leggja meiri metnað í körfuna hjá Val, jafn mikið og lagt er í handboltann og fótboltann. Og krakkar þurfa að hætta að fara í önnur lið ef að það gengur ekki nógu og vel hjá liðinu. Þá þurfa þeir bara að gera liðið betra í staðinn.“

**Framtíðardraumar í körfubolta?** „Ég sé mig ekki endilega í atvinnumennsku í körfunni eftir 10 ár. En ég mun samt aldrei hætta að spila körfu. Nema ég missi hendurnar eða eitthvað.“

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

## 50 krakkar í íþróttaskóla Vals

Íþróttaskóli Vals haustið 2012 fór fram í þremur sölum í Vodafonehöllinni. Alls voru fimmtíu krakkar fæddir 2007–2010 skráðir og stóðu sig vel. Krökkunum var skipti í eldri og yngri hópa sem voru fyrri hluta í mismunandi þrautum en sameinuðust í stórra þrautabraut í lok hvers tíma. Einn tími var kenndur úti og tókst vel. Í lokatímanum fengu krakkarnir Valsbol, buff og kaldan drykk í verðlaun fyrir góða frammistöðu í skólanum. Skólastjóri Íþróttaskólans var Ragnar Vignir, meðstjórnandi Sigrún Brynjólfssdóttir og aðstoðarkonur komu úr meistaraflokki kvenna í handknattleik.





# Draumurinn er að spila með Real Madrid

## Indriði Áki Þorláksson er 17 ára og leikur knattspyrnu með meistaraflokki

**Nám:** Verzlunarskóli Íslands.

**Kærasta:** Nei.

**Hvað ætlar þú að verða:** Flugþjónn eða atvinnumaður í knattspyrnu.

**Af hverju Valur:** Ástæðan fyrir því að ég kom í Val var sú að hér var stutt í hóp í meistaraflokki og aðstaðan á Hlíðar-enda er hrikalega góð, svo að hér er góður staður til að bæta sig sem leikmaður.

**Frægur Valsari í fjölskyldunni:** Afi var í Val, annars mjög fáir Valsarar í minni ætt.

**Hvernig hafa foreldrar þínir stutt þig í fótboltanum:** Gríðarlega vel og það hjálpar mikið til.

**Hver er besti íþróttamaðurinn í fjölskyldunni:** Bróðir minn er nokkuð góður í fótbolta en verð að segja ég.

**Helstu afrek í öðrum íþróttagreinum:** Hef unnið nokkra badminton leiki.

**Eftirminnilegast úr boltanum:** Ætli það sé ekki þegar ég skoraði mín fyrstu mörk fyrir Val, gegn Keflavík.

**Hvernig gengur næsta sumar:** Ef hópurinn styrkir sig er allt hægt, stefnum á gott sumar og skemmtilegt mót.

**Mesta prakkarastrik:** Fór með bróður mínum og félagamönnum okkar niður á strönd og við söfnuðum marglyttum í poka. Fórum svo inn í fimm hæða blokk og létum pokann falla niður frá efstu hæð og lenti pok-

inn fyrir utan hurðina hjá gamalli konu. Allt varð brjálað og á endanum þurftum við að þrifa marglyttuslettur af veggjum blokkarinnar.

**Fyndnasta atvik:** Þegar Gummi Steinars sagði Valsliðið vera það lélegasta sem hann hafi mætt þrátt fyrir 4-0 tap.

**Stærsta stundin:** Fyrsti byrjunarliðsleikur gegn Grindavík.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki kvenna hjá Val:** Það eru nokkrar efnilegar en ætli það sé ekki Elín Metta.

**Athyglisverðasti leikmaður í meistaraflokki karla hjá Val:** Matarr Jobe, hann kemur manni alltaf skemmtilega á óvart, t.d. með íslenskukunnáttu sinni.

**Hvernig líst þér á yngri flokkana í fótbolta hjá Val:** Það er metnaðarfullt starf í gangi og er ég bjartsýnn á framtíðina.

**Hvernig skýrir þú hvað margar efnilegar fótboltastelpur koma upp úr yngri flokkum Vals en færri strákar:** Því miður er ég ekki búinn að kanna þetta mál en ætli stelpurnar séu ekki bara duglegri en strákarnir.

**Flygustu orð:** Menntunin tryggir þér starfið en viðhorfið stöðuhækkunina.

**Mottó:** Horfðu til himins með höfuðið hátt.

**Skemmtilegustu gallarnir:** Á það til að lenda í árekstrum.



**Hvað er það fallegasta sem hefur verið sagt við þig:** Hrikalega ertu myndarlegur frá gamalli konu úti í búð.

**Fullkomið laugardagskvöld:** Bíó með Fyrirmynd þín í fótbolta: Hef alltaf lítið mikið upp til Zidane.

**Draumur um atvinnumennsku í fótbolta:** Draumurinn er að spila með Real Madrid.

**Landsliðsdraumar þínir:** Markmiðið hefur alltaf verið A-landsliðið og þangað stefni ég.

**Besti söngvari:** Geir Ólafsson.

**Besta hljómsveit:** Hjálmar.

**Besta bíómynd:** Lord of the Rings klikkar ekki.

**Besta bók:** I am Zlatan.

**Uppáhaldsfélag í enska boltanum:** Í gamla daga var það Arsenal en nú styð ég ekkert lið í enska boltanum.

**Uppáhalds erlenda fótboltafélagið:** Real Madrid.

**Hvernig viltu sjá Val þróast á næstu árum:** Á næstu árum vona ég svo sannarlega að Valur vinni nokkra titla og að ungir Valsarar komi inn í liðið.

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

**GG LAGNIR**<sub>ehf</sub>  
PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA  
1988 - 25 ára - 2013

V O X  
RESTAURANT

**ALARK**  
arkitektar ehf.  
DALVEGUR 18, 201 KÖPVAÐUR 5. 534-8800, 534-8818  
JAVIÐ LINDAL OG KRISTJAN ÁSGRÉSSON - ARKITEKTAR FKI

**Hilton**  
REYKJAVÍK NORDICA



# Það er miklu meiri skemmtun hjá stuðningsmönnum að koma á leiki hér úti

**Orri Freyr Gíslason spilar með Viborg í Danmörku undir stjórn okkar ástsæla þjálfara Óskars Bjarna Óskarssonar. En Orri flutti sig um set nú í sumar og er á sínu fyrsta tímabili hjá liðinu**

**Hvernig hefur liðinu gengið það sem af er tímabilinu?** Ekki nógu vel. En við trúum því að þetta fari að ganga betur og það sést berlega á æfingum að það er mikill stígandi í liðinu. Spurningin er hins vegar hvenær þetta smellur hjá okkur. Við urðum reyndar fyrir áfalli um daginn þar sem einn leikmaður sleit krossband í fæti og annar í hendi. Það

hefur því verið þúsluspil fyrir þjálfarann að láta hornamann spila á miðjunni og þetta tekur tíma. Þess utan eru 8 nýir leikmenn hjá liðinu frá því í fyrra og flestir að koma úr 1. deildinni. Engu að síður er það engin afsökun.

**Hver er stefna liðsins fyrir tímabilið?** Markmiðið er að komast í hóp átta efstu liða og þar með í úrslitakeppnina en við

eigum dálítið í land til að ná því. En það er samt góður möguleiki. Núna erum við í 10. sæti.

**En hvernig hefur þér gengið í handboltanum?** Ég byrjaði mjög vel og fann mig mjög vel og hafði mjög gaman að þessu. Síðan hefur þetta dalað lítillega. En strákarnir sem við misstum í meiðsli voru mjög duglegir að senda á mig inn á línuna. En það tekur tíma fyrir hina strákana að ná því spili.

**Spilarðu mikið í hverjum leik?** Ég er alltaf í byrjunarliðinu og spila 40–50 mínútur í leik. Ég er mjög ánægður með það hvað mér hefur gengið vel að aðlagast. Það var auðvelt fyrir mig að komast inn í varnarleikinn, ég þurfti auðvitað að læra inn á félagana en það hefur tekist vel. En það sem vakti fyrir mér með því að fara út var fyrst og fremst að bæta mig sem sóknarmann.

**Hvað var erfiðast við að koma út og spila?** Tungumálið er þröskuldur. Maður gat ekki tjáð sig af nákvæmni um það sem manni lá á hjarta, t.d. ef það komu upp einhverjar rökræður á æfingum þá gat maður ekki tekið fullan þátt í þeim. Þeir vilja bara tala dönsku og nenna ekki endalaust að tala ensku. En það er undir mér komið. Ég verð að læra tungumálið vel. Núna skil ég nánast allt sem sagt er en ég þarf að bæta talmálið mitt.

**En hvað var skemmtilegast við það að koma út?** Að geta einbeitt sér að því að spila handbolta eingöngu. Maður er alltaf miklu ferskari á æfingum.

**En handboltalega hver er munurinn á handboltanum sem þú ert að spila núna í samanburði við boltann eins og þú þekktir hann hjá Val?** Óskar er að mestu með sömu æfingarnar og það hjálpar mér að ég þekki þær vel. En tempóið er mun hærra. Hér eru menn auðvitað misjafnlega góðir en það er enginn sem hægt væri að segja að væri lélegur. Standardinn er mun hærra hérna. Boltinn er í sjálfu sér ekkert hardari hérna heldur en heima en það er töluverður munur á dómgæslunni. Dómararnir leyfa mun minna. Það er oft verið að dæma ruðning og maður sér að réttur sóknarmannsins er mun minni hérna úti heldur en heima. En það er alls ekki hægt að segja að dómararnir séu eitthvað verri heima.

**En hver er munurinn á félagsskapnum hjá Viborg og hjá Val?** Hann er betri hjá Val. Við erum ekki nema 6 eða 7 sem búum í Viborg en hinir eru dreifðir um nágrennið. Það er því ekki mikið félags-



legt í gangi. En það er samt góður mórall og létt yfir hópnum, en það mætti alveg vera eitthvað um að menn gerðu eitthvað saman eftir t.d. föstudagsleik. Það mætti líka vera meira á seyði í bænum þó að það sé mjög notalegt að vera hérna.

**Hvernig er aðstaðan hjá ykkur?** Mjög svipuð og í Valsheimilinu nema það er ekki pottur. Við erum með tvær hallir sem við getum notað til æfinga, síðan erum við með stóran sal þar sem við höfum sjónvarpsaðstöðu, fundaraðstöðu og billjard. Síðan er sjúkrapjálffari á hverri æfingu og ef einhver meiðist á æfingu þá er hann á staðnum. En það toppar ekkert aðstöðuna á Hlíðarenda.

**En hvernig er aðsókn á leiki?** Ég held að höllin taki um 1.700 manns og það eru um 1.000–1.200 á leikjum að jafnaði og mjög góð stemning.

**Er hátt hlutfall af uppöldum leikmönnum í liðinu?** Ég held að það sé bara einn mjög ungur sem spilar lítið. En útlendingar? Við erum fjórir, Sví, Serbi og Japani.

**Ef þú ættir að benda mér á eitthvað eitt sem er betra hjá Viborg heldur en hjá Val, hvað kemur fyrst upp í hugann?** Umgjörðin í kringum leiki er miklu meiri. Það er alltaf valinn maður leiksins sem fær veglegar gjafir eftir leik. Það er stöðug tónlist í gangi á meðan leiknum stendur og fólkíð klappar með, síðan standa allir upp þegar líður að lokum leiksins og hvatningin margfaldast.

**En geturðu bent á einhver einföld atriði sem liðin heima á Íslandi ættu að taka upp af því sem þú hefur kynnst þarna úti?** Það er auðvitað hægt að taka ýmis einföld atriði upp. Það heyrst t.d. stundum þegar leikmaður skorar þessi leikmaður var „sponsoraður“ af Sparkassen! Þá mætti auðvitað leyfa tónlistinni að flæða meira. Hérna eru um 500 manns í mat fyrir leiki og matnum er skolað niður með bjór.

**En þegar þú hugsar til baka minnst þú einhvers sem við erum að gera betur en Danirnir?** Mér finnst að það mætti vera meiri pressa á mannskapnum. Þeir

mættu vera grimmar og ekki sætta sig svona auðveldlega við tap. En flest er fremur svipað en Danirnir gera meira úr leiknum. Það er miklu meiri skemmtun að koma á leiki hér úti.

**Í hvaða deild heldur þú að Valsliðið, eins og þú manst það, væri ef það spilaði í Danmörku?** Þetta er hræðilega erfíð spurning. Þeir gætu vafalaust tekið einhver lið hérna en það er mjög erfitt að segja til um það. Hér er miklu meira um skyttur. Sennilega væri Valsliðið að ströggla.

**En ef Viborg væri að spila á Íslandi?** Ég held að við værum í toppbaráttu.

**Hvaða stöðu spilarðu með Viborg og hvernig skrifar maður það á dönsku?** Línumaður sem kallast *stregspiller*. En hvernig segir maður varnarmaður á dönsku? *Forsvarsspiller*, en sóknarmaður er *angrebspiller*.

## Vel heppnuð hverfahátíð á Hlíðarenda 8. september

Laugardaginn 8. september var í 7. sinn haldin hverfahátíð Miðborgar og Hlíða að Hlíðarenda. Hverfisráð Hlíða, hverfisráð Miðborgar, Samtaka hópurinn og Knattspyrnufélagið Valur stóðu fyrir hátíðinni og sáu um skipulagið. Í framkvæmdahópi voru Inga Sveinsdóttir frá Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða, Haraldur Daði Ragnarsson frá Val, Óttarr Ólafur Proppé og Sirrý Hallgrímsdóttir frá Reykjavíkurborg. Dagskráin var að venju glæsileg þar sem allir fundu eitthvað við sitt hæfi. Boðið var upp á alls konar afþreyingu, skemmtun, sýningar ýmis konar og alls konar veitingar voru í boði og fjölbreytt vetrardagskrá í hverfinu var kynnt. Íbúar í hverfinu fjölmenntu að Hlíðarenda og áttu þar saman góða stund og á meðfylgjandi myndum má sjá sýnishorn af stemningunni sem myndaðist á hverfahátíðinni. Það var samdóma álit aðstandenda hverfahátíðarinnar að vel hefði tekist til.



Valshlaðið 2012





**Björgvin  
Hermannsson**

fæddur 27. júní 1938

dáinn 24. maí 2012

Valur sér á bak einum sinna góðu félaga nú þegar Björgvin Hermannsson húsgagnasmíðameistari hefur kvatt eftir erfið veikindi síðustu ára. Björgvin hóf ungar að stunda knattspyrnu og átti glæsilegan feril hjá félaginu sem hámarki náði þegar Valur varð Íslandsmeistari 1956 og óhætt er að segja að þar lék Björgvin mjög stórt hlutverk.

Björgvin lék einnig með landsliðinu og varð aftur Íslandsmeistari með Val tíu árum síðar, 1966, þegar hann hlýddi kalliinu og tók aftur fram gömlu góðu hanskana. Það var ákveðinn ljómi yfir þessum góða dreng, flottur á velli með góðan húmor. Hann var vinsæll meðal félaga sinna, allt í hófi engin mikil fyrirferð en góð nærvera. Eftir að keppnisferlinum lauk, lagði Björgvin sitt af mörkum til áframhaldandi uppbyggingar félagsins með ýmsum hætti, þ.á.m. stjórnarsetu og þjálfun yngri flokka. Valur þakkar fyrir mikið og óeigingjarnt framlag og sendir fjölskyldu og vinum Björgvins sínar innilegustu samúðarkveðjur.

*Fh.fulltrúaráðs Vals  
Halldór Einarsson*



**Magnea Hrönn  
Stefánsdóttir**

fædd 12. október 1958

dáin 4. janúar 2012

Það voru ákaflega óvænt tíðindi þegar fréttist í nóvember síðastliðinn að Magnea íslenskukennari við Háteigsskóla til margra ára væri komin í veikindaleyfi, hefði greinst með krabbamein. Í fyrstu var ekki ljóst hvers eðlis meinið var en vitaskuld voru vonir bundnar við að hægt væri að vinna bug á því. Fréttir bárust reglulega af æðrulausri baráttu hennar og vitad er að það gladdi hana mjög þegar fyrrverandi nemendur úr Háteigsskóla komu í heimsókn til hennar á spítalann með blóm og kveðju frá útskriftarargangi skólans vorið 2009. Einnig hefur það örugglega glatt hana að sigurvegarar Háteigsskóla í hæfileikakeppni Skrekks í haust tileinkuðu verðlaunin Magneu íslenskukennara sínum. Hún náði að fylgjast með hátíðlegri jólaskemmtun hjá núverandi umsjónarnemendum sínum og gleðjast fyrir jólum með samkennum en hún naut þess að vinna með ungu fólki, en því miður tapadist baráttan við meinið í ársbyrjun.

Það var síðan sérstakt gleðiefni þegar Magnea fór að taka þátt í sjálfbodastarfi hjá Knattspyrnufélaginu Val, en maður hennar Jón Höskuldsson hefur tekið virkan þátt í fjölbreyttu sjálfbodastarfi hjá félaginu til margra ára. Magnea kom einkum að miðasölu á heimaleikjum í knattspyrnu og stóð þar vaktina ásamt öðru góðu fólki sem er ómissandi við rekstur á íþróttafélagi. Ég hef heyrt að þetta sjálfbodaliðastarf hjá Val hafi gefið henni mikið, þar kynnist hún ýmsu góðu fólki og naut þess að leggja sitt af mörkum til félagsstarfsins ásamt manni sínum.

Ég vil að lokum færa fjölskyldu Magneu og öllum aðstandendum innilegar samúðarkveðjur og flytja jafnframt kveðjur

fyrir hönd nemenda- og foreldrahópsins sem útskrifaðist 2009 frá Háteigsskóla sem eiga svo margar góðar minningar um Magneu og eiga henni svo margt að þakka. Einnig færa fyrir hönd Knattspyrnufélagsins Vals fjölskyldunni innilegar samúðarkveðjur með þakklæti fyrir allt sem þau hafa gert fyrir félagið.

*Guðni Olgeirsson,  
foreldri frá Háteigsskóla og í  
barna- og unglíngaráði Vals*



**Benedikt Karl  
Bachmann**

fæddur 12. mars 1945

dáinn 9. maí 2012

Góður vinur er fallinn frá langt fyrir aldur fram. Bósi eins og hann var alltaf kallaður á meðal gamalla félaga í Val var ávallt léttur í lund og hvers manns hugljúfi. Þegar Bósi var í stúði var brugðið á leik og spila-stokkurinn dreginn fram. Þá hófust römmustu galdrar og þeir sem ekki höfðu áður séð hann að verki voru agndofa enda ekki auðvelt að átta sig á því hvernig í ósköpunum hann framkallaði snilldina. Þeir voru flottir á fyrsta herrakvöldi Vals 1982 þeir Bósi og Þorsteinn Sívertsen/Skossi með pípuhattana merktir Magic Brothers og þó að eitthvað hafi skolast til og kanínan næstum andast þá er enn vitnað í uppákomuna með brosi á vör. Þau Magga voru sannarlega frábært teymi í öllu sínu lífi og starfi og náðu alltaf að heilla viðskiptavinum sína í þeim rekstri sem þau stóðu fyrir, nú síðast í Innrammaranum við Rauðarárstíg, fyrirtæki sem ber þeim hjónum vitni um þjónustulípuð og vönduð vinnubrögð. Það er þungbært að sjá nú á bak þessa frábæra drengs sem alltaf lagði sig fram um glæða lífið gleði og velgengi.

Innilegar samúðarkveðjur sendi ég Möggu, Hrefnu, Steina og fjölskyldu.

*Halldór Einarsson*





**Egill  
Kristbjörnsson**  
fæddur 24. ágúst 1916  
dáiinn 8. september 2012

Einn af litríkustu persónuleikum í sögu Vals er fallinn frá. Egill Kristbjörnsson fæddist fimm árum eftir að Valur var stofnaður og lék með félaginu í 15 ár. Hann varð fimm sinnum Íslandsmeistari og í liði Vals sem varð fyrst liða Íslandsmeistari í handknattleik. Aðrir sem voru í fyrsta Íslandsmeistaraliðinu í handknattleik voru Sigurður Ólafsson, Frímann Helgason, Grímar Jónsson, Anton Erlends-

son og Geir Guðmundsson. Tveir síðast-töldu eru enn á lífi.

Egill var frumkvöðull í margvíslegum skilningi því hann var í hópi kunnra Valsmanna sem fóru fyrstir íslenskra liða til meginlands Evrópu 1931 en í þeirri ferð léku Valsmenn í fyrsta skipti á grasi – í Danmörku.

Egill var að Hlíðarenda á þeim merku tímamótum þegar Valur vígði Haukalandsvöllinn undir Öskjuhlíð, 10. maí 1936. Og hann var leikmaður meistaraflokks þegar Valur keypti jörðina Hlíðarenda 9. maí 1939 en það ár kom Valsblaðið út í fyrsta skipti.

Í Valsblaðinu árið 1996 var eftirfarandi skrifað um Egil Kristbjörnsson:

*Hann lék með Val í 15 ár og varð fimm sinnum Íslandsmeistari og nokkrum sinnum Reykjavíkumeistari. Egill var ekki síður kunnur fjalla- og ferðamaður en knattspyrnumaður, og mun talinn hafa verið einn snjallasti og besti ferðamaður um fjöll og öræfi Íslands, og flestum kunnugri á þeim slóðum. Egill var stjórnandi leiðangursins sem bjargaði björgunarflugvél Varnarliðsins niður af Vatnajökli en hún hafði verið send þangað til að bjarga þeim sem lifðu af Geysis-slysið 14. september 1950. Flak Geysis fannst eftir fjögurra daga leit og var áhöfnin á lífi. Björgun björgunarvélarinnar var ævintýri líkust og tók heilan mánuð.*

Ég kynntist Agli á hundrað ára afmælisdegi Vals í fyrra. Við hittumst nokkrum sinnum eftir það og hann veitti mér mikilvægar upplýsingar við ritun bókarinnar *Afram hærra – Knattspyrnufélagið Valur í 100 ár*. Egill varpaði nýju ljósi á atburð sem Valsmenn minnst á hverju einasta ári með því að leggja blómsveig að leiði bróður hans, Jóns Karels, sem lést á sviplegan hátt eftir innvortis meiðsli sem hann hlaut í úrslitaleik um Íslandsmeistaratitilinn á Melavellinum árið 1933:

*„Í mínum huga var þetta allt mjög óraunverulegt því það hvarflaði ekki að mér að þetta gætu verið afleiðingar þess að vera í fótboltaleik. Þótt útfarardagurinn hafi farið fyrir ofan garð og neðan hjá mér man ég vel eftir honum. Eg var enn í sjokki. .... Kistan var síðan borin niður eftir Laugaveginum og fjöldi fólks fylgdi í kjölfarið enda Nonni bróðir þekktur maður og mikil hetja. Kirkjan var síðan full út úr dyrum.“*

Egill var Skógarmaður og einn af drengjum séra Friðriks Friðrikssonar. Í samtölum okkar kom fram hversu vel honum líkaði við æskulýðsleiðtogann sem var alltaf með vindil. Sjálfur sagðist Egill bara hafa reykt í montí, sett upp vindil á gamlárskvöld til að sprengja upp púðurkerlingar.

Það var bæði ánægjulegt og eftirminni-legt að heimsækja Egil á Droplaugarstaði



Þessi merkilega ljósmynd náði ekki inn í bókina *Afram hærra – Knattspyrnufélagið Valur í 100 ár* en myndina verður að varðveita í Valsblaðinu. Hún var tekin á útfarardegi Jóns Karels Kristbjörnssonar, 24. júní 1933 en eins og flestum Valsmönnum er kunnugt var lést hann á sviplegan hátt eftir innvortis meiðsli sem hann hlaut í úrslitaleik um Íslandsmeistaratitilinn í knattspyrnu gegn KR á Melavellinum 17. júní 1933. Vinstra megin á myndinni má sjá Egil Kristbjörnsson, bróður Jóns og foreldra hans. Egill var í fyrsta

Íslandsmeistaraliði Vals í handknattleik og margfaldur meistari í fótbolta og handbolta. Hann lést sl. haust.

Frá sumrinu 1934 hefur það verið hefð hjá Val að meistaraflokkur karla í knattspyrnu leggur blómsveig að leiði Jóns Karels sama dag og Valur leikur fyrsta leikinn á Íslandsmóttinu. Þar af leiðandi mun verða lagður blómsveigur að leiði Jóns Karels í 80. skipti þegar Valur hefur leik á Íslandsmóttinu 2013. Magnús Ólafsson tók myndina og eins og sjá má fór útförin fram í Dómkirkjunni

þar sem hann bjó síðustu æviárin. Hann sló endalaust á léttu strengi, gerði stanslaust grín að sjálfum sér. Gömlu, góðu árin hjá Val voru honum enn í fersku minni og það glitti í tár þegar ég sýndi honum gamlarnar Valsmyndir og bað hann að rifja upp nöfn. Hann var með allt á hreinu og lánaði mér aukinheldur fjölda mynda sem birtust í bókinni Áfram hærra! Egill hlaut Valsorðuna úr silfri árið 1976 og úr gulli á aldarafmæli félagsins 2011.

Það er fyrir tilstilli einstaklinga eins og Egils Kristbjörnssonar sem Valur hefur vaxið og dafnað í rúm 100 ár með sigursæld að leiðarljósi án þess að láta kappið bera fegurðina ofurlíði.

Valsmenn kveðja dáðan og dyggan dreng með söknuði en þó með gleði í huga því nærvera Egils varpaði skæru ljósi á tilveruna. Hann þráði hvíld og frið og fagnar því eflaust núna að vera kominn aftur í fang sinnar elskulegu eiginkonu sinni sem lést fyrr á árinu.

*Þorgrímur Þráinsson Valsmaður*



**Hermann Ólafur  
Guðnason**  
fæddur 5. júlí 1929  
dáiinn 7. febrúar 2012

Hermann Ólafur Guðnason, fæddist í Vopnafirði 5. júlí 1929, hann lést á Hjúkrunarheimilinu Mörk þann 7. febrúar 2012. Foreldrar Hermanns voru Guðni Erlendur Sigurjónsson, f. 12.11. 1909 á Skálum í Vopnafirði, leigubifreiðastjóri og ökokennari d. 1981 og Ragnhildur Davíðsdóttir, f. 09.09. 1909 á Kambi í Vopnafirði, húsfreyja d. 1985. Hermann ólst upp á Vopnafirði en fluttist til Reykjavíkur 1941 og bjó þar til dánardags. Hann lauk sveinsprófi í bifvélavirkjun frá Iðnskólanum í Rvk 1956 og öðlaðist meistararéttindi 1959.

Hermann vann hjá Ræsi árin 1945–57 og hjá Varnarliðinu 1957–60. Hann hóf störf hjá Vélamiðstöð Reykjavíkurborgar 1961 var þar verkstjóri 1965–73 og yfirverkstjóri frá 1973 til 1999 er hann lét af störfum vegna aldurs.

Hermann byrjaði snemma að stunda íþróttir hjá Val og lék bæði knattspyrnu og handknattleik með yngri flokkunum og síðar með meistaraflokki, hann varð m.a. Íslandsmeistari með Val í handknattleik árið 1948. Hann var þjálfari í handknattleik hjá Val um árabíl og kom að þjálfun flestra flokka karla ásamt því að vera einn af frumkvöðlum kvannahandboltans hjá Val þar sem hann þjálfaði m.a. meistaraflokk kvenna í handbolta frá 1950–1954. Hermann var einnig mjög virkur skíðaiðkandi og tók þátt í uppbyggingu skíðaskála Vals ásamt því að sitja í skíðanefnd félagsins. Hermann bjó og starfaði á Hlíðarenda um tæplega tveggja ára skeið ásamt eftirlifandi eiginkonu sinni Elnu P. Nielsdóttur og börnum, þóttu þau sinna starfi sínu vel og dyggilega. Árið 1961 fékk Hermann silfurmerki Vals fyrir vel unnin störf í þágu félagsins. Valshjartað sló ávallt sterkt og má segja að hann hafi ætíð verið Valsari í húð og hár.

*EÓH/RGH*



**Hafsteinn  
Guðmundsson**  
fæddur 1. október 1923  
dáiinn 29. apríl 2012

**Kveðja frá Knattspyrnufélaginu Val**

Við Valsmenn kveðjum í dag góðan féлага þegar við sjáum á bak Hafsteini Guðmundssyni. Hafsteinn lék knattspyrnu og handknattleik með Val um nokkurra ára skeið á sínum yngri árum og var fyrsti

leikmaður Vals sem lék A-landsleik í báðum greinum, og annar tveggja Íslendinga sem náðu þeim merka áfanga árið 1950. Hafsteinn varð margfaldur Íslandsmeistari með meistaraflokkum Vals í knattspyrnu og handknattleik enda sannkallaður afreksmaður. Eftir að Hafsteinn flutti til Keflavíkur voru ætíð mikil tengsl og vináttubönd á milli hans og Vals, enda var hans sárt saknað á Hlíðarenda.

Á kveðjustund þakkar Knattspyrnufélagið Valur innilega fyrir það framlag sem Hafsteinn lagði til félagsins og ekki síður til knattspyrnunnar og íþróttanna í landinu. Sendum eftirlifandi konu Hafsteins, Jóhönnu Guðjónsdóttur og fjölskyldu einlægar samúðarkveðjur.

*f.h. Knattspyrnufélagsins Vals,  
Hörður Gunnarsson – formaður*



**Hjördís  
Böðvarsdóttir**  
Fædd 22. júní 1944  
dáiinn 12. júní 2012

**Kveðja frá Knattspyrnufélaginu Val**

Látin er Hjördís Böðvarsdóttir eiginkona Bergs Guðnasonar fyrrum leikmanns í áráraðir og síðar formanns Vals á árunum 1977-1981. Það má til sanns vegar færa að þegar menn taka sér fyrir hendur umfangsmikil störf eins og formennska í íþróttafélagi er, kemur það niður á fjölskyldulífínu öllu og makar viðkomandi eru orðnir með beinum eða óbeinum hætti þátttakendur í starfinu. Með þessum fáu línunum vil ég flytja þakkir frá Knattspyrnufélaginu Val fyrir stuðning Hjördísar við félagið.

Sendum Guðna, Böðvari, Bergi, Sigríði, Elínu og fjölskyldunni allri okkar dýpstu samúðarkveðjur.

*Hörður Gunnarsson, formaður*



# OPIÐ

allan sólarhringinn

Skeifan, Garðabær & Eiðistorg



**HAGKAUP**

*Ein ferð betra verð*

Coca-Cola®

Með þér um jólin



Coca-Cola® - the design of the "Coca-Cola" red script logo, contour bottles and Santa are trademarks of the Coca-Cola Company. © 2012 The Coca-Cola Company