HM í handbolta

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 12. janúar 2023

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

GENERATION HANDBALL DANMÖRK 31. JÚLÍ – 5. ÁGÚST 2023

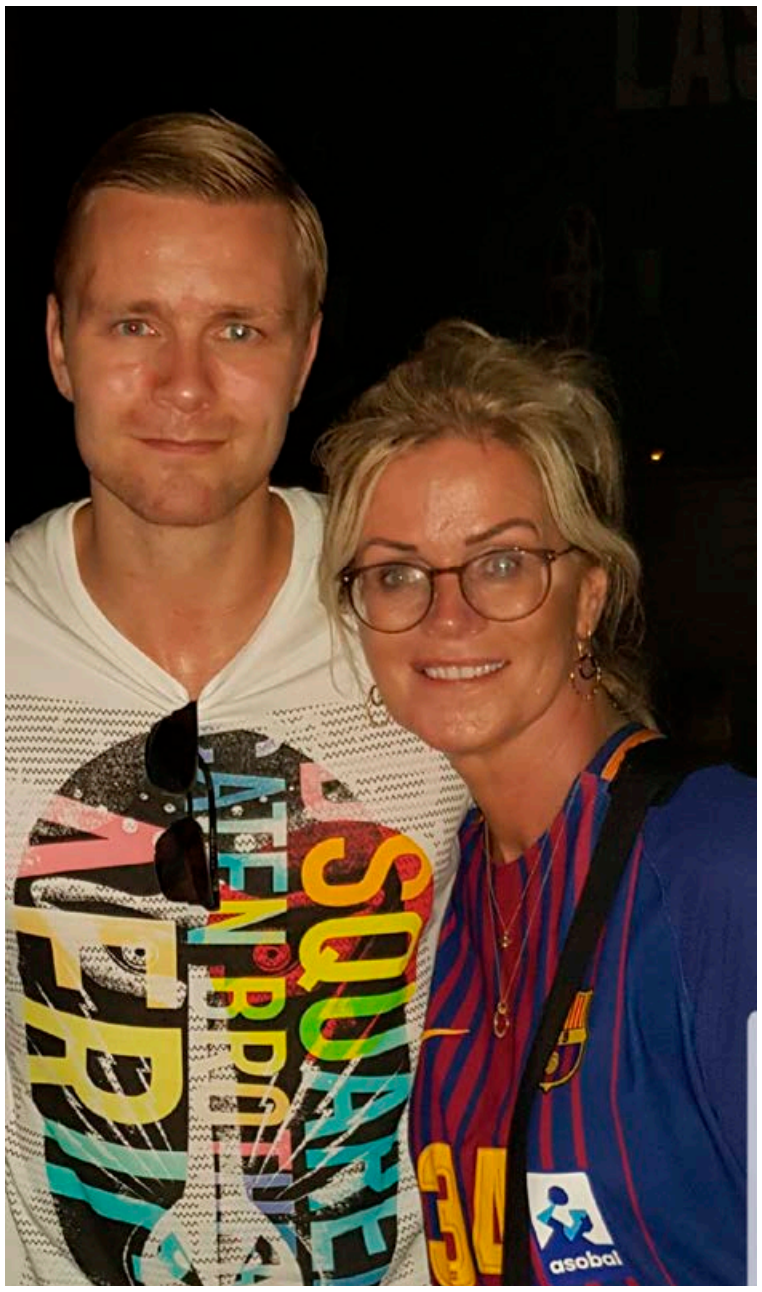
Yngri flokkar í handbolta!

Generation HANDBALL

Skráning og upplýsingar:
sport@visitor.is

Visitor
FERÐASKRIFSTOFA
HAMRABORG 20 - SÍMI 578 9888
visitor.is

MÖMMUSTRÁKARNIR OKKAR



Heiða Einarsdóttir, móðir Arons Pálmarssonar

Hvernig var hann sem barn?

„Aron var mjög kröftugt barn og mér var ráðlagt af kennurum hans á leikskólanum að hafa hann bara í nægilega mörgum íþróttum svo að hann gæti fengið útrás þar. Aron á afa sem var alltaf að vinna í íþróttahúsinu í Kaplakrika á sínum eldri árum og ég fór bara oft með Aron þangað í pössun. Þar fékk hann bara útrás og hefur síðan þá elskað Kaplakrika."

Sástu fljótt í hvað stefndi hjá honum?

„Aron æfði alls konar íþróttir sem barn. Hand-, fót- og körfubolta, ég fór síðan með hann í sund nánast á hverjum einasta degi og hann var öflugur kylfingur í golfi. Það kom hins vegar ekki fljótt í ljós að hans vegur myndi liggja í handboltanum.

Hann var með ótvíræða hæfileika þar, engin spurning, en það átti einnig við fótbolta og körfubolta. Það var alveg spurning hvort hann myndi enda í fótboltanum, hann var að minnsta kosti sjálfur á þeim buxunum á einum tímapunkti. En svo velur hann á endanum handboltann. Það var í raun alveg sama í hvaða íþrótt hann var, Aron var góður í þessu öllu, alhliða góður íþróttamaður."

Voru einhverjar áberandi fyrirmyndir hjá honum í æsku?

„Fyrirmyndirnar voru í körfuboltanum, til að mynda Michael Jordan. Í handboltanum dýrkaði hann Ivano Balic. Það sem Aron gat horft á hann spila handbolta fram og til baka og mætti í raun segja að hann hafi verið idolið hans. Í fótboltanum var Eiður Smári Guðjohnsen síðan áberandi fyrirmynd hans."

Hvaða tilfinningar hellast yfir þig á meðan hann spilar landsleik?

> **Ég finn alveg fyrir rosalega mörgum tilfinningum, í mínum augum gerist það ekki stærra en að sjá hann í íslenska landsliðsbúningnum.**

„Ég finn alveg fyrir rosalega mörgum tilfinningum, í mínum augum gerist það ekki stærra en að sjá hann í íslenska landsliðsbúningnum. Við höfum nú upplifað allt hitt með honum líka á félagsliðasviðinu en að sjá hann í íslenska landsliðinu, það fer kuldahrollur um allan líkamann þegar að maður sér hann labba inn á völlinn, alveg rosalegt. Það tekur líka á að horfa á landsleiki, maður upplifir mikið stress en á sama tíma er þetta algjörlega dásamlegt. Algjör gleðisprengja fyrir okkur í mörg ár."

Helstu kostir?

„Hann er mikill leiðtogi, réttsýnn og hann les vel í aðstæður. Svo er hann ákaflega jákvæður og góður einstaklingur."

Hvernig mun íslenska landsliðinu ganga á HM?

„Við förum alla leið í verðlaunasæti."

MYND/MUMMI LÚ

Frægir spá í spilin

Í aðdraganda heimsmeistaramótsins í handbolta sló Fréttablaðið á þráðinn til þjóðþekktra einstaklinga og bað þá um að spá í spilin um gengi Íslands á mótinu. Hvernig mun Íslandi ganga á HM og hver verður stjarna mótsins í íslenska landsliðinu?

sport@frettabladid.is

Katrín Jakobsdóttir
forsætisráðherra

„Íslenska liðið verður landi og þjóð til sóma og ég spái því að liðið endi í topp fimm. Liðið hefur á að skipa leikmönnum sem eru meðal bestu leikmanna í heimi um þessar mundir, nægir þar að nefna Ómar Inga Magnússon, íþróttamann ársins, og svo held ég að Gísli Þorgeir Kristjánsson og Bjarki Már Elísson verði gríðarlega öflugir."

Auðunn Blöndal
fjölmiðlamaður

„Ísland fer á kostum í mótinu og endar í 3. sæti (langar að segja heimsmeistarar). Þá mun Aron Pálmarsson sýna okkur af hverju hann er einn besti handboltamaður sem við Íslendingar höfum átt."

Íris Róbertsdóttir
bæjarstjóri í Vestmannaeyjum

„Íslandi mun ganga vel, ég er viss um það. Stemmingin og geta liðsins er með okkur. Ég vona að við vinnum þetta. Held það reyndar alltaf þegar Ísland er að keppa, hvort sem það er í Eurovision eða handbolta en það er svo mikilvægt fyrir okkur öll að hafa trú á verkefninu og ég sem stuðningskona tek mitt hlutverk alvarlega. Spái okkur í undanúrslit og verðlaunasæti þar. Sem sagt 3. sætið. Ekki nokkur pressa frá þjóðinni, við þurfum bara á því að halda að liðið komist langt svo að við öll getum átt gleðilegan janúar. Ómar Ingi er fyrir fram augljós stjarna mótsins enda einn sá besti í heiminum í dag. En ég held að Eyjamaðurinn Elliði Snær Viðarsson muni koma á óvart og verða stemmingsstjarna mótsins. Hann er engum líkur, elskar stemmingu og pressu og er alltaf með hjartað á réttum stað fyrir liðið."

Guðmundur Jóhannsson
upplýsingafulltrúi Símans

„Íslenska landsliðið verður í öðru til þriðja sæti. Fer eftir því hver verður mótherji okkar í undanúrslitum en svo getur auðvitað allt gerst í hreinum úrslitaleik. Ég vona bara og þrái að landsliðið spili sinn leik og gleðji okkur sem sitjum heima í stofu öskrandi á sjónvarpið. Þegar stórmót eru í handbolta verður til einhver ótrúleg stemning sem fáir aðrir sjónvarpsviðburðir geta skákað. Gísli Þorgeir Kristjánsson er minn maður enda er mamma hans úr Breiðholti, þar fara saman góð handboltagen ásamt Breiðholtshörku sem er svo falleg og hrein. Svo vona ég innilega að Viktor Gísli eigi frábæra innkomu og loki hreinlega þessu marki eins og Reykjanesbrautinni, eitthvað sem gerist auðvitað ef vörnin virkjar sinn innri Ingimund Ingimundarson."

Birkir Már Sævarsson
knattspyrnumaður

Ég held að við verðum glæsilegir í allri riðlakeppninni og töpum í mesta lagi einum leik. Vinnum síðan í átta liða og undanúrslitum en töpum því miður í úrslitum og lendum í 2. sæti. Ómar verður svakalegur og verður valinn maður mótsins. Sé líka fyrir mér að Stiven verði kallaður óvænt inn og eigi í einhverjum leik eftir að verða jákvæður örlagavaldur. Tryggi okkur jafnvel sigur á lokasekúndunum."

Kristín Sif
útvarpskona á K100

„Ég ætla að vera súper bjartsýn og jákvæð og negla okkur í fyrsta sætið ... ég vona að við missum ekki okkar bestu menn í Covid-vesen. Þá held ég að Ómar Ingi eigi eftir að slá í gegn, auðmjúkur og greinilega mikill „team player" ásamt því að vera rokkstjarna á handboltavellinum."

Sigmar Vilhjálmsson
eigandi Minigarðsins

„Ísland mun spila allar umferðir á HM, kristalkúlan mín var að staðfesta það. Hvort það endi með úrslitaleiknum sjálfum eða í leiknum um 3. sætið get ég ekki alveg séð í kristalkúlunni minni, hún er svo nærsýn blessunin. Ómar Ingi verður burðarstólpi liðsins, það er ljóst, en ég held að við eigum eftir að sjá Viktor Gísla fara á kostum í markinu, þetta verður hans stóra mót og Arnar Freyr verður varnarmaður mótsins."

Þráinn Árni Baldvinsson
gítarleikari Skálmaldar

„Ég reikna aldrei með öðru en sigri í öllum leikjum, topp-frammistöðu og gulli. Annað hvort ertu í þessu af alvöru eða heima að leika þér. Þegar illa gengur setja strákarnir hnéð í þetta og klára dæmið. Ísland í 1. sæti. Guðmundur þjálfari er auðvitað skærasta stjarnan í þessum hópi. Hann er ótrúlega góður í að fá leikmenn til að gera sitt allra besta fyrir liðið og hann virðist vera alveg með það á hreinu hvenær á að ýta á menn og hvenær á að leyfa leikmönnunum að spila út frá innsæinu. Viktor markvörður er svo kominn með góða upphæð í reynslubankann, topp-ávöxtun þar og hann verður líklega okkar besti leikmaður á mótinu. Engin pressa sko."

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson | Sölumaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, | Veffang: frettabladid.is

HEIMAVÖLLUR ÍSLANDS

4 RISA SKJÁIR
TILBOÐ AF MAT & DRYKK!

GISKLEIKIR A STAÐNUM
OG GLÆSILEGIR VINNINGAR

ICELANDAIR nettó World Class ICELAND olís

ANDLITSMÁLNING & STEMNING

BÓKAÐU BORÐ
Á MINIGARDURINN.IS

Mg
MINI GARÐURINN
SKÚTUVOGI 2

MÖMMUSTRÁKARNIR OKKAR

Ragnhildur Sigurðardóttir, móðir Elvars Arnar Jónssonar

Hvernig var hann sem barn?

„Hann var mjög líflegur, hreyfði sig mjög mikið og á eldri bróður sem hann elti mikið, saman voru þeir afskaplega líflegir.“

Sástu fljótt í hvað stefndi hjá honum?

„Elvar Örn var í mjög mörgum íþróttum og við foreldrar hans tókum strax eftir mjög mikilli líkamsvitund hjá honum. Hann stóð mjög framarlega miðað við jafnaldra sína í íþróttum. Var öflugur í frjálsum íþróttum, hljóp mjög hratt, reyndi fyrir sér í markinu í fótboltanum sem og fremst á vellinum. Við bjuggum í Noregi þegar hann var 5–10 ára og þar prófaði hann alls konar íþróttir.

Lengi vel var Elvar Örn í fótbolta og handbolta en á endanum varð handboltinn fyrir valinu í kringum 15–16 ára aldur. Við studdum hann þá í sinni ákvörðun og höfum gert alla tíð síðan, bæði hvað Elvar Örn varðar og systkini hans.“

Voru einhverjar áberandi fyrirmyndir hjá honum í æsku?

„Hann fylgist mikið með mörgum af bestu íþróttamönnum heims, eins og Michael Jordan í körfuboltanum, franska landsliðinu í handboltanum og Guðjóni Val Sigurðssyni hornamanni. Elvar Örn fylgdist mjög mikið með öðrum íþróttum en handbolta og er vel að sér á þeim bænum.“

Hvaða tilfinningar hellast yfir þig á meðan hann spilar landsleik?

„Ég upplifi rosa mikið keppnisskap, verð rosalega spennt. Þegar börnin manns eru í liðinu þá upplifir maður einhverja auka spennu. Ég er öll á iði á meðan á

leik stendur en þessi hópur sem myndar landsliðið núna einkennist af svo mikilli liðsheild og þá sjálfkrafa upplifir maður vellíðan og samgleðst þeim.

Það eru hins vegar alveg læti í mér á meðan á leik stendur, barnabörnin mín sitja alltaf með heyrnarhlífar við hliðina á mér því ég óska alltaf þegar Ísland skorar mark.“

Helstu kostir?

„Elvar Örn er rosalega góð manneskja, með mikið og gott hjarta. Hann er mikill liðsmaður, hugsar um hópinn sinn, allt liðið. Það er rosalegur kraftur í honum, hann er einbeittur, metnaðarfullur, býr yfir miklum hraða, gleði, áræðni.“

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, móðir Gísla Þorgeirs Kristjánssonar

Hvernig var hann sem barn?

„Hann var skemmtilegt barn en á sama tíma krefjandi. Gísli var afar uppátækjasamt barn, alltaf glaður og kappsamur. Ef hann ætlaði sér eitthvað þá bara fór hann þangað, hann hætti aldrei og var stundum grautleiðinlegur í einhverjum rökræðum.“

Sástu fljótt í hvað stefndi hjá honum?

„Þetta var eins og með svo marga stráka í landsliðinu. Það býr alveg ofboðsleg boltafærni í þeim öllum. Gísli var góður í fótbolta, góður í golfi, það bjó bara í honum einhver næmni hvað íþróttirnar varðar. Hann plummaði sig meira að segja vel á hestbaki þegar ég lét hann prófa það. Gísli lagði sig allan fram og framan af var ekkert víst hvort handboltinn eða fótboltinn yrði fyrir valinu. Svo ákveður hann það, 17 eða 18 ára gamall, að velja handboltann.“

Voru einhverjar áberandi fyrirmyndir hjá honum í æsku?

„Hann hefur alltaf horft mikið til Ólafs Stefánssonar og Nikola Karabatic en stóra fyrirmyndin hefur verið knattspyrnumaðurinn Cristiano Ronaldo í gegnum tíðina. Þá hefur Gísli horft bara mikið til afreksíþróttafólks, hvar sem það er staðsett á litrófi íþróttanna. Hann var alltaf að reyna að læra af því.“

Hvaða tilfinningar hellast yfir þig á meðan hann spilar landsleik?

„Nú hefur maður bæði upplifað að vera maki landsliðsmanns og foreldri, þetta er tvennt ólíkt og allt aðrar tilfinningar í spilinu þegar barnið manns á í hlut. Gísli hefur oft verið þjakaður af meiðslum og maður er stundum

smeykur þegar hann er að spila. En þegar upp er staðið upplifir maður gleði yfir að vera að horfa á handbolta og sjá barnið sitt taka þátt í því að gera landsliðið enn sterkara. Það er bara ótrúlega gaman. Um leið og ég er ótrúlega stolt þá er bara ótrúlega gaman að horfa á þetta lið, það er það sem ég skynja meira núna en oft áður.“

Helstu kostir?

„Hvað íþróttirnar varðar þá hættir hann aldrei, gefst aldrei upp. Svo er það bæði kostur og galli að hann hefur skap. Þá er hann næmur á umhverfi sitt, hvort sem um ræðir í tengslum við handboltann eða innan fjölskyldunnar. Hann vill vera með fólki og hefur gaman af samveru.“

Hvernig mun íslenska landsliðinu ganga á HM?

„Mér finnst nálgun Guðmundar í þessum efnum bara mjög skynsöm. Við erum í erfiðasta riðlinum, leikirnir á móti Portúgal og Ungverjalandi eru 50/50 en við eigum að vinna Suður-Kóreu. Þetta fer ekki bara eftir dagsforminu hjá okkar mönnum heldur einnig eftir því hvort við verðum með heppnina með okkur í liði. Ef við komumst upp úr riðlinum, þá eru okkur allir vegir færir.“

HVERNIG LÍÐUR ÞÉR Í MELTINGUNNI ?

Bio Kult Candéa inniheldur 7 tegundir frostþurrkaðra og sýruþolinna gerlastofna

Bio Kult Candéa er sérhönnuð góðgerlablanda sem hefur það að markmiði að styðja við heilbrigða þarmaflóru og heilbrigða flóru á viðkvæmum svæðum.

Bio-Kult góðgerlar henta vel samhliða sýklalyfjum en mælt er með að Bio-Kult sé tekið 1-2 klst. eftir inntöku sýklalyfjanna fyrir bestan árangur.

Bio-Kult®
Candéa®

Heimsmeistaramótið í handbolta 2023

Pólverjar og ríkjandi Evrópumeistararnir í Svíþjóð eru gestgjafaþjóðir heimsmeistaramótsins í handbolta þetta árið þar sem Danir munu reyna að vinna sinn þriðja heimsmeistaratitil í röð.

Riðlakeppnin

Efstu þrjú lið hvers riðils tryggja sér sæti í milliriðlum.

A-riðill: Kraká	Titlar ◆
Spánn	◆◆
Svartfjallaland	
Síle	
Íran	

B-riðill: Katowice	Titlar ◆
Frakkland	◆◆◆◆◆◆
Pólland	
Sádi-Arabía	
Slóvenía	

C-riðill: Gautaborg	Titlar ◆
Svíþjóð	◆◆◆◆
Brasilía	
Grænhöfðaeyjar	
Úrúgvæ	

D-riðill: Kristianstad	Titlar ◆
Ísland	
Portúgal	
Ungverjaland	
Suður-Kórea	

E-riðill: Katowice	Titlar ◆
Þýskaland	◆◆◆
Katar	
Serbía	
Alsír	

F-riðill: Kraká	Titlar ◆
Noregur	
Norður-Makedónía	
Argentína	
Holland	

G-riðill: Jönköping	Titlar ◆
Egyptaland	
Króatía	◆
Marokkó	
Bandaríkin	

H-riðill: Malmö	Titlar ◆
Danmörk	◆◆
Belgía	Fyrsta skipti á HM
Barein	
Túnis	

Niklas Landin Jacobsen *DAN.*
Hefur tvisvar hlotið nafnbótina besti leikmaður heims.

Leikstaðir

Forsetabikarinn: 18.–25. janúar í Plock, Póllandi. *Lið sem detta út í riðlakeppninni taka þátt og berjast um 25.–32. sæti.*

Leikir: Allar dagsetningar í janúar

B	11	FRA - PÓL	20.00				
A	12	SÍL - ÍRA	17.00	A	12	SPÁ - SVA	19.30
B		KSA - SÁD	17.00				
C		GRÆ - ÚRÚ	17.00	C		SVÍ - BAR	19.30
D		UNG - KOR	17.00	D		ÍSL - POR	19.30
E	13	ÞÝS - KAT	17.00	E	13	SRB - ALS	19.30
F		ARG - HOL	17.00	F		NOR - MKD	19.30
G		MAR - BNA	17.00	G		EGY - CRO	19.30
H		BAR - TÚN	17.00	H		DEN - BEL	19.30
A	14	SVA - ÍRA	17.00	A	14	ESP - CHI	19.30
B		FRA - SÁD	17.00	B		POL - SVN	19.30
C		BRA - ÚRÚ	17.00	C		SWE - CPV	19.30
D		POR - KOR	17.00	D		ISL - HUN	19.30
E	15	ÞÝS - SER	17.00	E	15	KAT - ALS	19.30
F		MKD - HOL	17.00	F		NOR - ARG	19.30
G		EGY - MAR	17.00	G		KRÓ - BNA	19.30
H		BEL - TÚN	17.00	H		DAN - BAR	19.30
A	16	SVA - SÍL	17.00	A	16	IRÁ - SPÁ	19.30
B		SLÓ - FRA	17.00	B		PÓL - SÁD	19.30
C		BRA - GRÆ	17.00	C		ÚRÚ - SVÍ	19.30
D		KOR - ÍSL	17.00	D		POR - UNG	19.30
E	17	ALS - ÞÝS	17.00	E	17	KAT - SER	19.30
F		MKD - ARG	17.00	F		HOL - NOR	19.30
G		BNA - EGY	17.00	G		KRÓ - MAR	19.30
H		BEL - BAR	17.00	H		TÚN - DAN	19.30

Heimild: IHF

MILLIRIÐLAR

Efstu tvö liðin í milliriðlunum komast áfram í úrslitakeppnina

Riðill I: Kraká			
18	A1-B3	B1-A2	A3-B2
20	A2-B3	B2-A1	A3-B1
22	B1-A1	B2-A2	B3-A3

Riðill II: Gautaborg			
18	C1-D3	D1-C2	C3-D2
20	C2-D3	D2-C1	C3-D1
22	D1-C1	D2-C2	D3-C3

Riðill III: Katowice			
19	E1-F3	F1-E2	E3-F2
21	E2-F3	F2-E1	E3-F1
23	F1-E1	F2-E2	F3-E3

Riðill IV: Malmö			
19	G1-H3	H1-G2	G3-H2
21	G2-H3	H2-G1	G3-H1
23	H1-G1	H2-G2	H3-G3

Átta liða úrslit: 25. janúar

ÚRSLITAKEPPNI

1 I-1 / III-2 — Gdansk
3 II-1 / IV-2 — Stockholm
2 III-1 / I-2 — Gdansk
4 IV-1 / II-2 — Stockholm

Undanúrslit: 27. janúar
A Winner 1 / Winner 3 — Gdansk
B Winner 2 / Winner 4 — Stockholm

Leikstaðir undanúrslitaleikja gætu breyst ef Pólland eða Svíþjóð komast í umræddda leiki.

Úrslitaleikurinn 29. jan.
Tele 2 leikvangurinn í Stokkhólmi

Leikur um 3. sæti: 29. jan. í Stokkhólmi

POLAND SWEDEN 2023 HANDBALL

Mynd: Getty Images

© GRAPHIC NEWS

Á bak við tjöldin hjá Strákunum okkar

Við leituðum til nokkurra úr hópi Strákanna okkar til þess að svara laufléttum spurningum um sitt daglega líf, spurningum sem þeir fá jafnan ekki í viðtölum í tengslum við verkefni sín með íslenska landsliðinu. Ýmislegt fróðlegt kom í ljós, hver hefði til að mynda vitað um rútínu sem Björgvin Páll gerir fyrir hvern landsleik fyrir börnin sín? Eða þá staðreynd að Bjarki Már þyrfti alltaf að fá sér Nocco fyrir leik?

aron@frettabladid.is

Viktor Gísli Hallgrímsson

22 ára markvörður Nantes

Ertu hjátrúarfullur fyrir leik?

„Ég hlusta alltaf á sama playlistann og horfi á sömu fjögur YouTube-myndböndin. Myndbönd með tilþrifum frá Niklas Landin (landsliðsmarkverði Dana). Ég hef gert það síðan ég byrjaði á fullu í handboltanum og haldið í það."

Hvernig bíl ekurðu?

„Ég er á Audi A1, ég er rosalega lítill bílakall."

Ef þú ættir að leyfa þér einhverja svindlmáltíð, hvernig myndi hún líta út?

„Ég færi í KFC."

Hver er herbergisfélagi þinn í landsliðsverkefnum?

„Elvar Örn Jónsson."

Hvað er það versta við hann sem herbergisfélaga?

„Það versta er að vera með honum í herbergi eftir að ég hef tapað á móti honum í FIFA. Hann er mjög rólegur og fínn, skemmtilegur herbergisfélagi."

Björgvin Páll Gústavsson

37 ára markvörður Vals

Ertu hjátrúarfullur fyrir leik?

„Ég var rosalega hjátrúarfullur og það mikið að ég hætti því á endanum og gerði allt til þess að vera ekki hjátrúarfullur, það var hjátrú út af fyrir sig. Þetta lýsti sér þannig að ég gerði allt öfugt við það sem ég hafði tamið mér á leikdegi.

Í tengslum við landsliðið þá reyni ég að halda eins mikilli rútínu og ég get. Ég er orðinn það gamall í þessu að ég veit nokkurn veginn hvað virkar fyrir mig. Þetta er bara eitthvað sem hentar mér vel varðandi næringu, rútínu og svefn.

Svo þegar leikurinn er flautaður á þá kyssi ég stangirnar þrjár á markinu og línuna á gólfinu fyrir þau fjögur börn sem ég á."

Hvernig bíl ekurðu?

„Ég er á Volvo XC 90 núna frá Bílaleigu Akureyrar."

Ef þú ættir að leyfa þér einhverja svindlmáltíð, hvernig myndi hún líta út?

„Þá yrði fyrir valinu SS pulsa með öllu."

Hver er herbergisfélagi þinn í landsliðsverkefnum?

„Það er Ólafur Guðmundsson."

Hvað er það versta við hann sem herbergisfélaga?

„Það sem fer mest í taugarnar á mér er þegar hann dettur í hnerrikast um miðja nótt. Hafði alveg þokkalegan skilning fyrir því þangað til ég komst að því að hann rumskaði ekki sjálfur við þessi 27 hnerr sem hann tók í röð núna fyrir þremur dögum klukkan 03.30."

Aron Pálmarsson

32 ára leikmaður Álaborgar, brátt FH

Ertu hjátrúarfullur fyrir leik?

„Nei, engin hjátrú hjá mér."

Hvernig bíl ekurðu?

„Audi Q7 jeppa."

Ef þú ættir að leyfa þér einhverja svindlmáltíð, hvernig myndi hún líta út?

„Það yrði bara beisik pitsa eða hamborgari."

Hver er herbergisfélagi þinn í landsliðsverkefnum?

„Bjarki Már Elísson."

Hvað er það versta við hann sem herbergisfélaga?

„Það versta við Bjarka, hann er 99% frábær og ótrúlega skemmtilegur gæi, en það eina slæma við hann er þegar trúðslætin í honum fara aðeins yfir strikið. Trúðurinn er skemmtilegur en svo velur hann stundum móment sem maður botnar ekkert í. Þá fær hann líka bara gott jæja frá manni. Það er það eina við hann en svo sem ekkert til að kvarta yfir."

Bjarki Már Elísson

32 ára leikmaður Vezprém

Ertu hjátrúarfullur fyrir leik?

„Já, alveg eitthvað. Ég er samt þannig að ef eitthvað klikkar þá fer ég ekki á taugum. Ég á samt mína hefðbundnu rútínu fyrir leik, fæ mér til dæmis alltaf Nocco og er mikill Ramonade-maður þar. Svo tek ég alltaf liðkun í hádeginu á leikdegi. Þetta eru bara hlutir sem hafa fundið sér leið inn í rútínuna hjá mér. Sumir myndu segja að þetta væri rútína, aðrir hjátrú. Svo er þetta bara þannig að eftir því sem maður verður eldri, því vanafastari verður maður."

Hvernig bíl ekurðu?

„Ég er með bíl frá félaginu úti, SEAT Arona. Ég valdi þann bíl ekki, bara fékk hann í hendurnar og það er ekkert sem mig langaði meira en eitthvað eitthvað annað. SEAT er einn af styrktaraðilum félagsins, maður réð engu í þessu."

Ef þú ættir að leyfa þér einhverja svindlmáltíð, hvernig myndi hún líta út?

„Ég myndi segja að góð pitsa yrði fyrir valinu þar. Góð pitsa eða hamborgari."

Hver er herbergisfélagi þinn í landsliðsverkefnum?

„Það er hann Aron Pálmarsson."

Hvað er það versta við hann sem herbergisfélaga?

„Það er nú ekki mikið, það var morgunfúlleiki. Aron var mjög fúll á morgnana og ég beið stundum með það að segja eitthvað við hann á morgnana þar til hann var búinn að segja eitthvað við mig. Hann hefur lagast mikið með aldrinum hvað þetta varðar.

Það er oft mikill trúður í mér og þá koma stundir þar sem hann verður þreyttur á því. Ætli það sé ekki það leiðinlegasta við hann, að hann verði þreyttur á því."

Ómar Ingi Magnússon

25 ára leikmaður Magdeburg

Ertu hjátrúarfullur fyrir leik?

„Nei, í raun ekki. Ég reyni bara að gera líkamann eins kláran fyrir leik og ég get, hvað sem það felur í sér. En engin sérstök hjátrú, ég er alls ekki hjátrúarfullur."

Hvernig bíl ekurðu?

„Ég er á jeppa, Audi-jeppa."

Ef þú ættir að leyfa þér einhverja svindlmáltíð, hvernig myndi hún líta út?

„Ég er algjör nammigrís og get dottið vel í nammið. Reyni þó að passa mig eins og ég get."

Hver er herbergisfélagi þinn í landsliðsverkefnum?

„Það er Janus Daði Smárason."

Hvað er það versta við hann sem herbergisfélaga?

„Hann á það til að vera mikill draslari. Það getur verið mikið drasl í kringum hann."

Bjarki gæti náð hundrað leikjum

kristinnpall@frettabladid.is

Ef Ísland kemst áfram upp úr milliriðlunum gæti hornamaðurinn Bjarki Már Elísson leikið sinn hundraðasta leik fyrir Íslands hönd í átta liða úrslitunum í Stokkhólmi. Með því yrði Bjarki Már fjórði leikmaður núverandi leikmannahóps og 57. leikmaður Íslands frá upphafi sem nær þessum áfanga.

Bjarki sem hefur verið meðal bestu hornamanna heims undanfarin ár hefur fest sig í sessi sem fyrsti kostur í stöðu hornamanns hjá Strákunum okkar eftir að hafa beðið um árabil eftir tækifærinu á meðan Guðjón Valur Sigurðsson lék með landsliðinu.

Bjarki er kominn með 93 leiki og vantar því sjö leiki til að komast í hundrað leiki. Ef Bjarka tekst að spila alla leiki og Ísland kemst

Bjarki er fjórði leikjahæsti leikmaður hópsins. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

í átta liða úrslitin leikur Bjarki hundraðasta leik sinn í Stokkhólmi þann 25. janúar næstkomandi. Þá vantar hann þrjú mörk til að ná þrjú hundruð mörkum fyrir Ísland. ■

Björgvin kemst á lista yfir leikjahæstu

kristinnpall@frettabladid.is

Björgvin Páll Gústavsson, markvörður íslenska karlalandsliðsins, gæti orðið sá sjöundi í sögu liðsins til að ná 250 leikjum fyrir Íslands hönd á heimsmeistaramótinu í Svíþjóð og Póllandi sem er að hefjast. Til þess þarf Björgvin að koma við sögu í að minnsta kosti fjórum leikjum.

Björgvin lék 245. og 246. leiki sína fyrir Íslands hönd í æfingaleikjunum gegn Þýskalandi og vantar því aðeins fjóra leiki til að ná 250 leikjum. Með því yrði hann sjöundi leikmaðurinn sem nær 250 leikjum.

Þegar mótið er að hefjast er Björgvin tólfti leikjahæsti leikmaður Íslands frá upphafi, einum leik á eftir Þorgils Óttari Mathiesen og Jakobi Óskari Sigurðssyni.

Ásgeir Örn Hallgrímsson (255), Snorri Steinn Guðjónsson (257), Valdimar Grímsson (271), Róbert Gunnarsson (276) og Júlíus Jónas-

Björgvin Páll kemst á lista yfir tíu leikjahæstu frá upphafi á mótinu.

son (288) eru ekki langt undan Björgvin en heldur lengra er í Ólaf Stefánsson sem lék 330 leiki fyrir landsliðið, Geir Sveinsson sem lék 340 leiki, Guðjón Val Sigurðsson sem á að baki 364 leiki og Guðmund Hrafnkelsson sem á leikjametið með 407 leiki. ■

Hafnfirðingurinn er á sínu sjötta heimsmeistaramóti eftir að hafa misst af síðasta HM. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Aron getur náð Patreki á HM

Minni ábyrgð hvílir á herðum Arons Pálmarssonar í sókn Íslands á HM að þessu sinn en stórstjarnan úr Hafnarfirði getur komist í fámennan en góðmennan hóp í Svíþjóð.

kristinnpall@frettabladid.is

Landsliðsfyrirliðinn Aron Pálmarsson ætti að komast upp fyrir Patrek Jóhannesson sem tíundi markahæsti leikmaður íslenska karlalandsliðsins frá upphafi á heimsmeistaramótinu sem hófst í gærkvöld. Eftir leiki Íslands gegn Þýskalandi um síðustu helgi þar sem Hafnfirðingurinn spilaði aðeins fyrri leikinn er Aron kominn með 623 mörk fyrir íslenska karlalandsliðið í 159 leikjum.

Hinn 32 ára gamli Aron hefur verið í lykilhlutverki hjá íslenska karlalandsliðinu í rúman áratug og skoraði 600. mark sitt fyrir

Patrekur er með fimmtán marka forskot á Aron. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Markahæstir frá upphafi:

Guðjón Valur Sigurðsson	1.875
Ólafur Indriði Stefánsson	1.570
Kristján Arason	1.123
Valdimar Grímsson	940
Snorri Steinn Guðjónsson	846
Róbert Gunnarsson	773
Sigurður Sveinsson	736
Alexander Petersson	725
Júlíus Jónasson	703
Patrekur Jóhannesson	638
Aron Pálmarsson	623

landsliðið í sigri Íslands á Hollandi á Evrópumótinu á síðasta ári. Eins og staðan er í dag er Aron ellefti markahæsti leikmaður karlalandsliðsins frá upphafi og er Patrekur skammt undan í tíunda sæti á listanum yfir tíu markahæstu.

Júlíus Jónasson er enn með gott forskot á Aron í níunda sæti listans með 703 mörk en listann í heild sinni má sjá hér fyrir ofan. ■

Hvernig er draumasófinn þinn?

Handgerðir íslenskir sófar
• Margar útfærslur í boði
• Mikið úrval áklæða
• Engin stærðartakmörk
• Sérsmíði eftir þínum óskum

Sjá nánar á patti.is

Kíktu í heimsókn!
Opið virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15
Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - patti.is
Patti HÚSGÖGN

Guðmundur þungt hugsi í leik Íslands og Þýskalands um síðustu helgi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Stigasöfnunin rýr í fyrsta leik á HM

kristinnpall@frettabladid.is

Ísland hefur leik á kunnuglegum slóðum þegar Strákarnir okkar mæta Portúgal í Kristianstad í dag. Liðin hafa háð margar rimmur undanfarin ár og vann Portúgal fyrsta leik liðanna á síðasta HM. Það hefur reynst Strákunum okkar erfitt að byrja mótin af krafti eins og tölfræðin sýnir.

Í síðustu fimm heimsmeistarakeppnum hefur Ísland þurft að lúta í gras í fyrstu umferð. Það þarf að fara aftur til ársins 2011 þar sem Strákarnir okkar unnu fyrsta leik gegn Ungverjalandi en þá fór mótið einmitt fram í Svíþjóð eins og í ár.

Það helst í hendur við fyrri úrslit úr fyrstu leikjum HM, þaðan sem íslenska karlalandsliðið hefur ekki riðið feitum hesti til þessa. Í 21 keppni hefur Ísland unnið fyrsta leikinn sjö sinnum, einu sinni náð jafntefli og þrettán leikjum hefur lokið með tapi.

Þá hefur Ísland aðeins unnið einn leik af fjórtán þegar íslenska liðið mætir Evrópuþjóð í fyrstu umferð, sem var einmitt fyrrnefndur leikur við Ungverjaland. ■

Fáðu Sleepy dýnuna þína frítt!

Já þú last rétt! Við endurgreiðum allar Sleepy vörur ef Ísland kemst á verðlaunapall á HM í handbolta

Náðu í dýnuna þína og aðrar frábærar Sleepy vörur á **Sleepy.is** eða í verslun **Vest**

Tilboðið gildir fyrir allar Sleepy vörur keyptar 11.-22.janúar 2023

www.sleepy.is **620 7200** **Ármúli 17**

Húmoristinn Guðmundur og hans mörgu hliðar

Það eru fáir sem þekkja það eins vel hvernig er að vinna með Guðmundi Guðmundssyni, landsliðsþjálfara Íslands, og Óskar Bjarni Óskarsson sem starfaði um árabil sem aðstoðarþjálfari hans hjá landsliðinu.

aron@frettabladid.is

Guðmundur Guðmundsson og Óskar Bjarni Óskarsson áttu afar farsælt samstarf á sínum tíma með íslenska landsliðið. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þjóðin lítur Guðmund ákveðnum augum í starfi hans sem landsliðsþjálfari. Hann er maður sem leggur mikið upp úr góðum undirbúningi og vinnusemi, maður sem krefst hins allra besta frá sínum leikmönnum. Það býr líka önnur hlið í landsliðsþjálfaranum Guðmundi, hlið sem þjóðin sér jafnan ekki því það sem gerist hjá þjálfarateyminu milli leikja er oft á huldu. Óskar Bjarni varpar nú ljósi á það.

„Ég kom inn í teymið hjá Guðmundi þegar hann tók við landsliðinu í annað skiptið árið 2008, fyrir umspilið fyrir Ólympíuleikana. Við störfuðum saman hjá landsliðinu í yfir fjögur ár á tímabilinu 2008 til 2012.“

Það er á þessu tímabili sem íslenska landsliðið vinnur til verðlauna, bæði á Ólympíuleikunum 2008 og Evrópumótinu 2010.

Hvernig er að starfa með Guðmundi á stórmótum?

„Í fyrsta lagi er Guðmundur bara mjög vinnusamur. Hann undirbýr sig og liðið alveg upp á tíu, það fer ekkert fram hjá honum og þá er hann duglegur að nota aðstoðarmenn sína í að greina komandi andstæðinga sem og leik landsliðsins. Þannig að fyrir það fyrsta er það bara vinnusemin sem einkennir hans störf, hún er gríðarleg.

Guðmundur er einnig mjög góður í að greina aðalatriðin og veit upp á hár hvað hann vill gera, þá sér í lagi sóknarlega og það einkenndi okkar tíma saman og eitthvað sem hann býr enn að núna á sínu þriðja tímabili með landsliðið.“

Hugsar vel um sig

Hver og einn þjálfari býr yfir nokkrum styrkleikum að mati Óskars Bjarna.

„Guðmundur hefur nokkur vopn í sínu vopnabúri og einn af mikilvægari styrkleikum hans þegar kemur að stórmótum, þar sem pressan er mikil, er sá að hann getur hvílst.

Guðmundur passar vel upp á svefninn meðan á þessum stórmótum stendur, fer tímanlega að sofa og vaknar þá frekar mun fyrr en vanalega. Í mínum augum er þetta afar aðdáunarvert því ég sjálfur átti í miklum vandræðum með þennan þátt á stórmótum.

Á þessum stórmótum ertu með þjóðina á bakinu, væntingarnar eru alltaf miklar og þú ert á leið í mikilvæga leiki þar sem mikið er undir. Við þær aðstæður hefði maður kannski haldið að svefninn væri eitt af því fyrsta til þess að fara forgörðum hjá þjálfara eins og Guðmundi sem vill hafa allt upp á tíu hjá sínu liði en hann reynir eftir fremsta megni að halda svefninum góðum og vakna frekar fyrr og halda áfram með undirbúninginn. Ég held að þetta sé mjög góð regla hjá honum, regla sem hefur hjálpað honum að vera lengur í þessu starfi landsliðsþjálfara.“

Þá passi Guðmundur líka vel upp á sig.

„Hann hefur verið lengi í þessum bransa, þetta er í þriðja skiptið sem hann er með íslenska landsliðið, hann kann þetta allt. Hann passar upp á mataræðið, svefninn og þetta er eitthvað sem er dálítið dulið fyrir íslensku þjóðinni. Við vitum öll að Guðmundur leggur mikið á sig í þessu starfi og að vinnusemin hjá honum er upp á tíu, en svo býr líka meira að baki sem gerir hann að einum besta þjálfara heims í dag.“

Þá sé Guðmundur mikill húmoristi.

„Hann er mjög fyndinn og skemmtilegur þegar sá gállinn er á honum, bara mjög svo. Það er sú hlið sem fólk áttar sig kannski ekki á, hann á það til að grípa í þessa eiginleika sína á stórmótum.“

Lærdómsríkur tími

En var Óskar Bjarni farinn að læra inn á það hvernig best væri að nálgast Guðmund og vera í kringum hann á stórmótum, sér í lagi eftir erfiða tapleiki?

„Við áttum mjög góðan tíma saman ég, Guðmundur og Gunnar Magnússon sem hefur náttúrulega starfað lengi með Guðmundi, ásamt fleirum sem mynduðu þetta landsliðsteymi.

Ég held að við höfum allir kunnað ágætlega hver inn á annan. Eftir tapleiki eru þjálfarar, bara þvert yfir sviðið, í smá erfiðum aðstæðum. Þarna myndast gluggi þar sem maður þarf bara smá frið til að átta sig á hlutunum.

En að vinna með Guðmundi á stórmótum var bara mjög lærdómsríkt og gaman, að mínu mati tel ég okkur hafa unnið mjög vel saman sem teymi líkt og er raunin nú með Guðmund, Gunnar og Ágúst Jóhannsson.“

Íslenska landsliðið sé nú með það í höndunum sem beðið hefur verið eftir, svo þurfi annað að spila inn í og sama gamla tuggan varðandi spurningar um vörn og markvörslu taki við. Þá leiki sjálfstraust stórt hlutverk. „Við erum með mjög spennandi lið í höndunum, lið sem getur gert góða hluti á heimsmeistaramótinu.“ ■

Pool - Píla - Foosball - Boltinn í beinni

NÚMER 1
Á ÍTALÍU
SÍÐAN
1877
I CLASSICI BARILLA
SPAGHETTI
N°5
DAL 1877
Barilla
GRANI SELEZIONATI
100% ITALIANI
AL DENTE 9 MINUTI
MEISTARAR Í PASTAGERÐ
SÍÐAN 1877

Einkenni liða sem skara fram úr og vinna sigra

Væntingarnar til íslenska landsliðsins á stórmótinu eru miklar, margir láta sig dreyma um verðlaunasæti á HM og hér fer Logi Geirsson, fyrrverandi atvinnu- og landsliðsmaður í handbolta, yfir það hvaða eiginleikar einkenna verðlaunalið, þau bestu.

aron@frettabladid.is

Logi Geirsson gekk í gegnum fordæmalausa tíma með íslenska landsliðinu þar sem liðið vann til verðlauna á tveimur stórmótum. Hvað þarf að ganga upp svo slíkt geti endurtekið sig?

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Logi veit hvað þarf til svo hægt sé að vinna stóra sigra á handboltavellinum. Logi hefur unnið titla með félagsliðum, unnið til verðlauna með íslenska landsliðinu og hér leggur hann línurnar.

„Þessi fjögur atriði eru þau allra mikilvægustu og verða að vera til staðar ætlir þú þér að ná árangri," segir Logi við Fréttablaðið. „Ég sé ekkert því til fyrirstöðu, nema okkur sjálfa, að við getum farið alla leið í þessu móti."

Trú

„Það sem einkennir sigurvegara fyrst og fremst er trú þeirra á verkefnið fram undan, trúin á að geta staðið á toppnum. Trúin á að geta eitthvað því þeir sem þora þeir skora.

Að hafa trú á því að maður geti unnið sigra skiptir alveg gríðarlega miklu máli í þessu. Það eru mjög margir sem komast í atvinnumennsku og verða landsliðsmenn en það er aðeins brotabrot af þeim sem verður sigurvegarar.

Ég varð Evrópumeistari með mínu félagsliði áður en ég kom inn í landsliðið, var búinn að læra að vinna, var með sigurvegurum í liði og sá hvernig þeir hugsuðu. Það sem er mikilvægast í því að ná árangri er trú."

Skýr markmið

Númer tvö í þessum efnum er að allir einstaklingarnir sem mynda á endanum lið séu með skýra markmiðasetningu.

„Fegurðin við markmiðasetningu er þannig að um leið og þú hefur sett þér markmið sem þú ætlar að reyna að ná, þá ferðu að spyrja þig: Hvað þarf ég að gera til þess að ná þessum markmiðum? Það er þá sem töfrarnir eiga sér stað."

Jákvætt viðhorf

Jákvæðni og viðhorf eru hin fullkomna blanda að mati Loga.

„Þetta fann ég á eigin skinni bara í gegnum Ólaf Stefánsson á mínum landsliðsferli. Hann er sigursælasti handboltamaður allra tíma að mínu mati, sá besti sem hefur spilað leikinn. Hann hafði unnið nánast allt sem hægt var að vinna, Meistaradeildina þar á meðal, hann kenndi okkur í landsliðinu að hugsa sem sigurvegarar.

Við breyttum því hvernig við töluðum í landsliðinu, sögðum enga neikvæða hluti. Við töluðum ekki um að vera að eyða tíma saman á hótelinu í landsliðsverkefnum, við töluðum um að verja tíma saman. Inni á vellinum kölluðum við aldrei „Strákar! Engar tvær mínútur," það var neikvætt, í stað þess sögðum við „Halda sér inn á"."

Jákvæða viðhorfið hafi verið gegnumgangandi í landsliðsverkefnum, sama hvort um hafi verið að ræða aðstæður utan eða innan vallar.

„Þetta var í rútunni, þetta var á hótelinu, æfingum og í leikjunum. Óli Stef á heiðurinn af þessu, hann breytti þessu á alveg magnaðan hátt, maður upplifði stóra breytingu."

Einbeiting á eigin getu / skýr hlutverk

Á þeim tíma sem landsliðið var hvað sigursælast segir Logi að leikmenn liðsins hafi einblínt á sína eigin getu og styrkleika.

„Hvað við gætum gert vel og hugsuðum minna út í andstæðinginn, í hverju þeir væru góðir. Við unnum í okkur sjálfum og hugsuðum miklu frekar hvað við værum góðir og hvað andstæðingurinn þyrfti að gera til þess að vinna okkur. Við lærðum að vera stóra liðið, það hefur oft vantað í landslið Íslands.

Þegar svona sigurvegarar fara úr liðinu líkt og gerðist með landsliðið á sínum tíma þá þurfa bara nýir að koma inn, það kemur nýr kúltúr inn í liðið og þeir sem hafa náð að vinna, leikmenn eins og Aron Pálmarsson, þurfa að telja hinum trú um að við getum þetta. Við efldum liðsheildina á sínum tíma, skilgreindum okkar hlutverk, allir vissu sín hlutverk." ■

MÖMMUSTRÁKARNIR OKKAR

Elfur Sif Sigurðardóttir, móðir Ýmis Arnar Gíslasonar

Hvernig var hann sem barn?

„Hann var nú svo sem bara ósköp venjulegt barn, ljúfur og góður."

Sástu fljótt í hvað stefndi hjá honum?

„Hann auðvitað byrjaði fyrst að æfa fótbolta, eins og flestir, það virðist bara vera lenskan að handbolti er ekki það fyrsta sem börnin reyna fyrir sér í. Hins vegar óx þetta svolítið saman hjá honum og lengi vel var hann á fullu bæði í fótboltanum sem og handboltanum líkt og jafnaldrar hans.

Þeir voru allir mjög góðir í liðinu hans og mynduðu saman lið í báðum íþróttum. Þá var Ýmir á sínum tíma hluti af Reykjavíkurúrvalinu í fótboltanum.

Ýmir var mikið í íþróttum sem barn og við fjölskyldan stunduðum að miklu leyti saman alls konar útiveru og hreyfingu. Fórum mikið í sund, vorum mikið á skíðum þannig að þetta lá allt rosalega vel fyrir honum.

Svo kom bara að þeim tímapunkti að hann þurfti að velja hvaða íþrótt hann myndi helga sig. Handboltinn varð fyrir valinu og þar skipti miklu máli þjálfarateymið sem hann hafði hjá Val.

Það hvarflaði hins vegar ekki að mér á þessum tíma að hann væri efni í atvinnumann í handbolta líkt og nú er orðin raunin. Þó svo að eldri bróðir hans hafi verið kominn út í atvinnumennskuna í handbolta þegar Ýmir var orðinn unglingur. En auðvitað átti hann sér draum um það að gerast atvinnumaður en hvað eru síðan margir sem komast áfram á það stig?

Ég hugsaði ekkert út í það, þannig lagað, að Ýmir yrði á endanum atvinnumaður."

Voru einhverjar áberandi fyrirmyndir hjá honum í æsku?

Eldri bróðir Ýmis, Orri Freyr Gíslason, er níu árum eldri og var kominn út í atvinnumennsku í handbolta á unglingsárum Ýmis. Hann reyndist honum mikil fyrirmynd. Þá á hann yngri bróður, Tjörva Tý, sem er á mála hjá Val.

Einhvern veginn æxlaðist þetta þannig að þeir hafa allir orðið línumenn í handboltanum."

Hvaða tilfinningar hellast yfir þig á meðan hann spilar landsleik?

„Ég upplifi alveg óskaplega mikið stolt þegar ég sé hann í íslenska landsliðsbúningnum. Ég treysti honum alveg fullkomlega inni á vellinum, veit að hann gerir alltaf sitt besta og er því róleg að einhverju leyti á meðan á leik stendur."

Helstu kostir?

„Ýmir er bara þannig gerður að hann hættir aldrei fyrr en hann er bara orðinn bestur í því sem hann tekur sér fyrir hendur. Hann klárar öll sín verkefni með sóma. Reynir eftir fremsta megni að standa við gefin loforð og gera eins vel og hann getur."