

VALUR 110 ÁRA

1911

2021



Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði.
Hressir krakkar að Hlíðarenda hlakka til
sumarsins: Eyja Garðarsdóttir, Víkingur Leó
Birkisson og Emilía Ósk Antonsdóttir

11. MAÍ 2021

Viljum fá allar fjölskyldur að Hlíðarenda

Kæru Valsmenn.

Í dag erum við léttir í lund og fögnum 110 ára afmæli Knattspyrnufélagsins Vals. Upphafid má rekja til þess að nokkrir piltar stofnuðu fótboltafélag þann 11. maí 1911, dyggilega hvattir áfram af séra Friðriki Friðrikssyni. Saga Vals er ævintýri líkust og samofin íþróttasögu landsins.

Okkar mesta gæfa var að festa kaup á jörðinni Hlíðarenda við Öskjuhlíð árið 1939. Þannig eignaðist Valur sitt eigið land og hefur byggt upp sína starfsemi lið fyrir lið. Þökk sé dugnaði og hugsjónum forystumanna félagsins sem höfðu háleitar hugmyndir um uppbyggingu að Hlíðarenda. Þeir lögðu traustan grunn. Grunn sem við byggjum á enn þann dag í dag og ekki sér fyrir endann á.

Á tímamótum sem þessum er ánægjulegt að líta um öxl, rifja upp góðar stundir, sigrana og ekki síst; minnst fallinna félaga. En það er ekki síður mikilvægt að horfa fram á veginn og reyna að spá fyrir um framtíðina vegna þess að á hverjum degi erum við öll að skrifa sögu félagsins.

Í dag, rúmri öld frá stofnun Vals, erum við enn að vinna að uppbyggingu á svæðinu okkar, Hlíðarenda, til hagsbóta fyrir iðkendur félagsins. Mörg stór mál brenna á okkur varðandi þá aðstöðu sem við viljum búa þeim sem iðka íþróttir sínar hjá Val. Þar best hæst byggingu knattshúss sem mörgum hefur verið tíðrætt um. Viðræður hafa staðið yfir við Reykjavíkurborg í allnokkurn tíma og við trúum því að það hilli undir lausn á því máli. Saga okkar sýnir að þegar við höfum náð fram úrbótum á aðstöðum iðkenda okkar, s.s. íþróttahúsið 1958 eða grasvöllurinn 1971, þá hefur það



Arni Pétur Jónsson er formaður Knattspyrnufélagsins Vals og forstjóri Skeljungs. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

verið mikil lyftistöng fyrir íþróttastarf Valsmanna. Við erum komin að þeim tímamótum að þörf er á aukinni aðstöðu. Fjölgun yngri iðkenda í fótbolta, handbolta og körfubolta er slík að til þess að geta sinnt þessari miklu ásókn verðum við að bæta aðstöðuna.

Á hverjum einasta degi er eitthvað spennandi og skemmtilegt að gerast að Hlíðarenda og oftast er ekki er sjón sögu ríkari. Mikil líf og fjör er innan húss og utan þegar ólíkir aldurshópar mæta á svæðið. Gleðin og eftirvæntingin endurspeglast í andlitum krakkanna. Einvalið stýrir æfingum, starfs-

fólk félagsins er sífellt á tánum og fjöldi sjálfboðaliða leggur nótt við dag til að halda íþróttastarfinu í réttum skorðum.

Við hjá Val höfum orðið þeirrar gæfu aðnjótandi að vera sigursælt íþróttafélag en meira þykir mér vert um þá áherslu sem félagið leggur á; að heilbrigð sál búi í hraustum líkama. Íþróttaiðkun er besti undirbúningurinn til árangurs í lífinu, ekki síst vegna þess að mótlætið er þroskandi; að þurfa að hafa fyrir hlutunum. Við uppskerum eins og við sáum. Agi og ánægja eru lykilorð í velgengni, því þeir sem leggja sig fram ná góðum

árangri. Við leggjum áherslu á að allir séu jafnir og njóti virðingar að Hlíðarenda, líka mótherjar okkar.

Valur er metnaðarfullt íþróttafélag sem hefur það að markmiði að vera í fremstu röð í fótbolta, handbolta og körfubolta, karla og kvenna og gefa öllum jöfn tækifæri. Árið 2019 uppskárurum við ríkulega þegar meistaraflokkar kvenna urðu Íslandsmeistarar í handbolta, fótbolta og körfubolta. Og enn fremur bikarmeisterar í handbolta og körfubolta. Ólíklegt er að þetta verði endurtekið í bráð.

Það að standa uppi sem Íslandsmeistari er mikilvægt fyrir kom-

andi kynslóðir en við leggjum enn meiri áherslu á að öllum liði vel að Hlíðarenda, fá útrás. Við erum öll að glíma við eitthvað og besta leiðin til að takast á við sjálfan sig er að stunda íþróttir, fá útrás, sýna félagsþroska og vera hluti af öflugri liðsheild. Þá skapast gott jafnvægi til að takast á við verkefni hvers dags. Við fögnum hverjum einasta iðkanda og þeim fer fjölgandi dag frá degi. Hverfið okkar er í hraðri uppbyggingu, íbúum fjölgar hratt og það setur aukna pressu á okkur Valsmenn. Við viljum fá allar fjölskyldur að Hlíðarenda.

Einkunnarorð Vals, orð séra Friðriks, verða ætíð í hávegum höfð meðal Valsmanna: „Látið aldrei kappið bera fegurðina ofurliði.“ Færa má sterk rök fyrir því að þau eigi jafnvel meira erindi til okkar í dag en áður fyrr, nú þegar hraðinn og kappið í þjóðfélaginu er orðið þannig að fegurðin fer stundum halloka. Það er fátt meira gefandi en að sjá sanna vináttu hjá ungu iðkendur sem hlaupa um glaðlegir og kappsamir. Framtíðin er þeirra og ábyrgðin er að hluta til okkar í Val. Við þurfum öll að hjálpast að.

Sökum þess ástands sem nú ríkir í þjóðfélaginu, tengt þeirri óværu sem hefur raskað svo mörgu hjá okkur, þá erum við tilneydd til þess að fresta háttíðarhöldum okkar. Við stefnum hins vegar að því að slá upp veglegri afmælisveislu með haustinu. Nánar verður greint frá því þegar línur fara að skýrast.

En í dag, 11. maí, er afmælisdagurinn og við kætumst yfir því. Kæru Valsmenn – innilega til hamingju með afmælið.

Arni Pétur Jónsson, formaður Knattspyrnufélagsins Vals

Hugsjónamaður og trúamaður

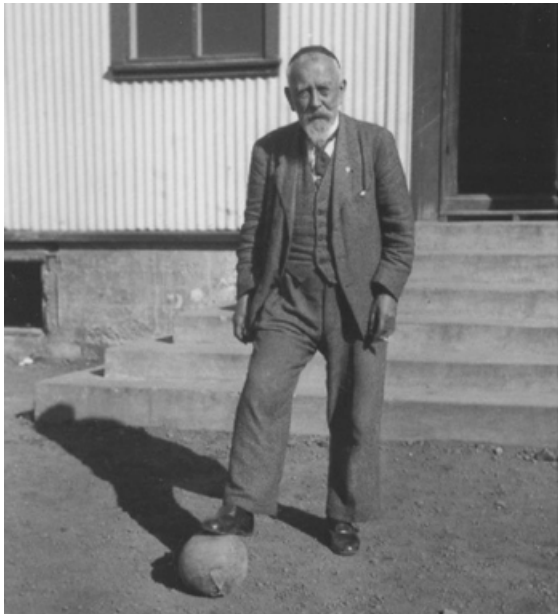
Hver var þessi maður? Hvaðan kom hann? Hvert var markmið hans í lífinu?

Á lífsgöngunni er okkur hollt að staldra við um stund, horfa til baka, rifja upp sögu og minningar. Góðar minningar geyma í sér töframátt. Þær hlýja okkur um hjartarætur og kalla fram jákvæða hormóna í heilanum. Minningar virka eins og keðja sem tengir saman nútíð og fortíð, tengir saman kynslóðir.

Hverfum í huganum til aldamótanna 1900 í Reykjavík sem var að breytast úr sveit í bæ. Íbúafjöldinn var um 6.000 og æska Reykjavíkur átti sér ekki fjölbreyttar tómstundir. Beljur baula við nokkur hús, kindur jarma, vagnskrölt í fjarska og hlátrasköll leikandi barna. Hænsnakofar standa hér og þar, hundar gelta og kettir mjálma og á götum bæjarins má sjá ungan mann ganga hressilega og heilsa öllum drengjum sem hann hittir á leið sinni.

Hann er léttur í spori, glaðlegur og hlýlegur með alskegg. Hann býður þeim að koma á fund þar sem margir strákar safnast saman. Hann segir þeim að hann hafi stofnað Kristilegt félag ungra manna og að allir drengir séu velkomnir. Þar sé sungið við raust, sögur sagðar og hlustað á Guðs orð. Margir drengjanna eru stilltir og prúðir en einstaka óróaseggir og uppivíðslusamir. Hver er hann, þessi einkennilegi maður? spurði fólk. Hvaðan kemur hann? Hvað vill hann?

Hann var ungur stúdent sem hafði stundað háskólanám í Kaupmannahöfn en var nú í guðfræðinámum við Prestaskólann í Reykjavík. Friðrik Friðriksson hét hann



Séra Friðrik með knött 1947 en myndina tók Óskar Thorberg Traustason í sumarþúðum KFUM í Vatnaskógi. Þúsundur drengja hafa dvalist þar við íþróttir, söng og leiki. „Ljómandi Lindarrjóður, liggur í fjalladal ... Minningar hlýjar, hugur nú sér.“

og var ættaður úr Svarfaðardal. Hann var hugsjónamaður og trúamaður. Hann var hugdjarfur með óvenju ríkt ímyndunarafli. Hann var menntaður vel og hafði sérstaklega góða nærveru. Hlýlegur og alúðlegur. Hann átti sér marga drauma, meðal annars að íslensk æska gæti sungið við raust í trú, von og kærleika: „Áfram, Kristsmenn, krossmenn.“ Og honum tókst að fá drengina til að syngja svo sterkt, að rúðurnar titruðu í samkomusalnum. Hann gekk með þeim í skráðgöngu um bæinn og söngurinn ómaði um götur borgarinnar. Hann var mikill hlustari, var hljóður meðan strákarnir sögðu honum frá áhugamálum sínum. Hann las andlit þeirra og tjáningar og geymdi þá sér í minni. Skapandi, hvetjandi, brosmildur

frumkvöðull og húmoristi. Hann tók mark á æskunni og stofnaði með þeim Knattspyrnufélagið Val 1911 þó að hann hefði aldrei leikið knattspyrnu sjálfur og kynni ekki reglurnar. Hann skrifaði fyrstu skáldsöguna á Íslandi um knattspyrnu árið 1931 til styrktar Val, Keppinauta, sem gerist vestan hafs í borginni Watertown (sem minnir á Vatna-skóg) – þar segir m.a.:

„Þegar þú nærð knettinum, þá vertu fljótur að hugsa þig um, hvað þú ætlar að gera við hann. Haltu knettinum aldrei mjög lengi sjálfur, en vertu snar að skjóta honum til þess af samherja þínum sem hefur besta afstöðu til að koma honum áleiðis. Vertu djarfur að skjóta á mark, þegar þú ert í færi ... Æfðu þig vel í að stökkva til hliðar og skjóttast útundan þér; vertu snar



Séra Friðrik Friðriksson vígur Valsvöllinn 3. september 1949. Með honum á myndinni er Úlfar Þórðarson læknir, formaður Vals. Árið 1949 var Þórir, höfundur greinarinnar, leikmaður 4. flokks Vals. Myndina tók Pétur Thomsen.

eins og elding að snúa þér á hæli og æfðu þig vel í krókahlaupi ...

Hreyfingar hans voru svo fagar og mjúkar, allar stellingar eitthvað hnitmiðaðar, vöðvar og limir í svo miklu samræmi, að það var sem einhver yndispokki hvíldi yfir hverri hreyfingu.“

Markmið hans með leikjunum var að efla félagsþroska, sjálfsvitund og einingu félagsliða, vera með einum huga, einlægir og áhugasamir, en láta samt aldrei „kappið bera fegurðina ofurliði“. Hann lagði áherslu á vináttu og samhug, að í allri keppni værum við keppinautar en aldrei óvinir.

Reykjavík hefur þróast úr bæ í borg. Dirrindi löunnar ómar í fegurð sköpunarverksins. Kynslóðir koma og fara. Árið 2021, vor í lofti og Valur á 110 ára afmæli. Keppinautar komu út fyrir 95 árum og Haukar eiga 95 ára afmæli í ár (til hamingju, Haukar) og í sumar verða 70 ár síðan Þróttur vann fyrsta Haustmót Reykjavíkur í 4. flokki í knattspyrnu í úrslita-

leik við Val. (Þróttur var þá tveggja ára gamalt félag.)

Í mars voru liðin 60 ár frá andláti sr. Friðriks, sem hafði áhuga á öllum krossgátum lífsins. Sumar voru honum spennandi og skemmtilegar, aðrar erfiðar og jafnvel sárar og sorglegar, en allar áhugaverðar. Andblær hans fylgir okkur á lífsgöngunni. Fyrir faeinum vikum var ég staddur á yndislegri samverustund við skírn í sr. Friðriks kapellu og innan tíðar munu svellandi æskulýðssöngvar hljóma í sumarþúðum KFUM og K í Vatnaskógi, Vindáshlíð, Ölveri, Kaldárseli og Hólavatni – og Valur heldur áfram á vegferð sinni.

Við kveðjum minningu um þennan einstaka hugsjóna- og trúarleiddoga með dulmagnaða lífsgleði, manneskjulega innsýn og hlýju með orðum hans sjálfs:

Fram á lýsandi leið skal þér litid í trú þar sem ljómandi takmark þér skín.

Þórir S. Guðbergsson

Fagleg þjálfun fyrir börn

Valur leggur áherslu á faglega þjálfun barna og þar búa reyndir þjálfarar til aðstoðar þar sem börnin geta fundið sinn farveg og fengið stuðning til að ná árangri þegar þau eldast. Þar er líka mikil áhersla á félagsstarf og samstarf við foreldra.

Óskar Bjarni Óskarsson er yfirþjálfari yngri flokka í handbolta hjá Val og Soffía Ámundadóttir þjálfari yngri flokka félagsins í fótbolta. Þau hafa bæði áratugalanga reynslu af þjálfun barna sem gefur þeim góða innsýn í hvað skiptir mestu máli.

„Í fyrsta lagi gleymist oft að krökkunum líði vel og séu í umhverfi sem skapar heilbrigða einstaklinga og góða Valsara. Við viljum alltaf vera að ala upp leikmenn sem stefna hátt,“ segir Óskar. „Fyrir yngri krakkana reynum við að vinna þetta þannig að þau geti prófað allar íþróttir hjá okkur. Æfingar í ólíkum íþróttgreinum stangast ekki á, svo það sé hægt að stunda fleiri en eina. Svo þegar þau verða eldri verður þetta einbeittara.“

„Það sem mér finnst mikilvægast er forvarnargildið sem íþróttastarf barna hefur. Að við séum að stuðla að heilsuefandi lífi til framtíðar og hjálpa þeim að finna sinn farveg,“ segir Soffía. „Það er svo númer 1, 2 og 3 að hafa þetta gaman svo barnið vilji koma. Annars hættu þau bara að mæta, því þau eru ekki alltaf þarna af því að þau vilja æfa fótbolta. Það skiptir líka miklu máli að börn finni til öryggis og viti að hverju þau ganga á æfingum.“

Pláss fyrir sérhæfingu

Valur er með afreksstefnu til að hjálpa þeim iðkendum sem vilja ná langt í íþrótt sinni.

„Í handboltanum viljum við byrja á að byggja upp fjöldann í yngri flokkum og afreksstarfið hefst síðan í kringum 7.-8. bekk,“ segir Óskar. „Þá er í boði að koma á aukæfingar og reynt að kveikja ákveðinn neista varðandi hvað þarf að gera aukalega til að styrkja sig andlega og líkamlega. Við bjóðum upp á þessar séræfingar fyrir alla og myndum allveg vilja geta boðið upp á meira af þeim.“

„Í fótboltanum fer þetta að verða sérhæfðara í þriðja flokki. Leikmenn eru farnir að huga að framtíðinni og bilið milli þeirra er farið að aukast,“ segir Soffía. „Í framhaldinu fá sumir leikmenn að fylgjast með og fara á meistaraflökksæfingar. Mér finnst að við eigum



Óskar Bjarni Óskarsson er yfirþjálfari yngri flokka í handbolta hjá Val. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Soffía Ámundadóttir þjálfar yngri flokka Vals í fótbolta. MYND/ADSEND

að láta vita strax í þriðja flokki til hvers Valur ætlast af leikmönnum og ekki gefa falsvonir. Þarna vitum við hverjir geta farið alla leið og við þurfum að segja fólk þá.

Þá skiptir máli að bjóða upp á séræfingar þannig að leikmenn geti sérhæft sig betur, en í grunninn ertu samt að kenna markmiðasetningu og aðrar aðferðir

sem nýtast almennt í lífinu,“ segir Soffía. „Bestu námsmenn í framhaldsskólum og háskóla er oft íþróttafólk sem hefur lært að vera ofboðslega agað, skipulagt og vandvirkt.“

Nauðsynlegt að efla liðsheilid

„Það er mjög mikilvægt að efla liðsheilidina hjá þessum yngri

flokkum og það eru ýmsar leiðir til þess. Það er gott að vera með eitthvað félagsstarf eins og pítsuveislur eða spurningakeppnir og hún.

„Soffía er snillingur í því,“ segir Óskar. „Keppnisferðir eru líka mjög dýrmætar. Það að fara út á land eða til útlanda í æfinga- eða keppnisferð þéttir hópinn og eykur liðsheilidina.“

Við bjóðum líka upp á fyrirlestra fyrir bæði foreldra og iðkendur um liðsheilid, markmið, ofalag, svefn, höfuðmeiðsli og ýmislegt fleira,“ segir Óskar. „Það er oft gott að fá góða aðila til að tala um liðsheilid og við erum með mikið af góðum fyrirmyndum sem hafa hjálpað mikið í gegnum árin og eru alltaf til í að leggja okkur lið.“

„Ég legg rosa mikið upp úr félagslega hlutanum,“ segir Soffía. „Stelpur eru líka betri í því en strákar, þær eru meiri félagsverur. Það skiptir máli að það sé góður andi í hópnum og það verða allir að bera ábyrgð. Fyrirliðar og leiðtogar draga oft vagninn í félagslega hlutanum. Krakkar sem koma úr íþróttahæiminum eru betri í að vinna í hóp á vinnustöðum, halda uppi stemningu og takast á við sigra og töp. Þetta íþróttauppleið gefur mikið.“

Félagslegi þátturinn skiptir rosa miklu upp á samheldni, svo allir séu að fara í sömu átt,“ segir Soffía. „Ég veit að þjálfarar strákanna öfunda okkur stundum af sam-

heldninni og þeir eru að reyna að sinna þessum hluta betur.“

Hlutverk foreldra hefur aukist

„Hlutverk foreldra í íþróttastarfi barna hefur breyst og aukist mjög mikið með árunum og nú gegna þeir lykilhlutverkum við skipulag, ferðir, fjáraflanir og alls kyns starf. Oft og tíðum sjá þeir um allt, þannig að þjálfarinn þarf bara að hugsa um leikinn,“ segir Óskar. „Þeir hjálpa líka við fræðslu og vilja bæta starfið og styðja við bakið á iðkendum. En í íþróttum getur mótlæti oft komið upp og það þarf kannski að auka fræðslu til foreldra um hvernig á að taka því.“

Við hjá Val erum líka með pabba- og mömmuklúbba, sem heita Fálkar og Valkyrjur og hafa veitt starfinu mikinn styrk. Við erum mjög þakklát fyrir þann mikla ómetanlega stuðning sem þau veita,“ segir Óskar.

„Ég myndi segja að hlutverk foreldra eigi fyrst og fremst að vera að styðja barnið sitt og starf Vals. Þeir eiga líka að vera klappstýra allra og ekki stíga yfir á verksvið þjálfarans,“ segir Soffía. „Mér finnst Valur hafa staðið sig vel síðustu ár við að leggja foreldrum línur. Hlutverk foreldra er mjög mikilvægt, en þeir verða líka að gefa þjálfurum vinnufríð.“

Foreldrar eiga heldur ekki að ryðja hindrunum úr vegi fyrir börnin sín, heldur sjá að það er hollt fyrir börn að takast á við mótlæti,“ segir Soffía. „Ef foreldri stígur alltaf inn lærir barnið ekki neitt.“

Góð aðstaða og utanumhald

„Við í Val erum í mjög góðum málum hvað varðar aðstöðu, þó maður vilji alltaf meira. Við erum með styrktarsal og styrktarþjálfara, þrjú gervigrasvelli, tvö íþróttahús, mikið af sölum og félagsheimilið Fjósið,“ segir Óskar. „En það hefur líka orðið mikil fjölgun í félaginu og það þarf að stefna hærra. Á döfinni er þörf á fjölnota íþróttahúsi miðsvæðis, sem gæti þjónað bæði Val og stærra samfélagi.“

„Aðstaðan hjá Val er framúrskarandi og með því besta sem finnst á Íslandi, en ég myndi reyndar vilja sjá nýtt knatthús fljótlega,“ segir Soffía. „Utanumhald er líka alltaf að verða faglegra. Við erum með námskrá sem við fylgjum og yfirþjálfara sem tryggja að þjálfun sé fagleg. Það er mikilvægt upp á árangur að halda öllum á tænum og að allir stefni í sömu átt.“

Félagsheimili með sögu og sál

Fjósið er sögufrægt félagsheimili Valsmanna og var vígt árið 1948. Félagshimilið var starfrækt í Fjósinu fram til ársins 1987 þegar það var flutt í stærri sal inni í íþróttahúsi.

Að sögn Gunnars Kristjánssonar, Fjósameistara og veitingastjóra, var ákveðið fyrir fimm árum síðan að gera gamla Fjósið upp. Því verki lauk svo í apríl 2018 og húsið var tekið aftur til notkunar. „Ég hef verið tengdur við Val frá barnæsku og spilaði bæði fótbolta og handbolta með yngri flokkum Vals. Þá hef ég sinnt sjálfbodaliðastörfum hjá félaginu í nokkur ár og þegar kom að því að finna Fjósameistara var ég beðinn um að taka starfið að mér og reka Fjósið. Nú hef ég verið Fjósameistari í þrjú ár,“ segir Gunnar.

Heimilisleg aðstaða heillar

Fjósið gegnir hlutverki klubbhúss og félagsheimilis þar sem yngri



Gunnar hefur verið Fjósameistari í þrjú ár, eða frá því húsnæðið var tekið aftur til notkunar sem félagsheimili Valsmanna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI.

Halldór Einarsson barðist í mörg ár fyrir því að Fjósið yrði endurbyggt og hafði til fyrri virðingar og vegsemdar.

Gunnar Kristjánsson

flokkar, foreldrar og lið í öllum deildum Vals halda fundi. „Unga kynslóðin hefur styrkt Valsvitundina með því að drekka sögu félagsins í sig í þeirri glæsilegu aðstöðu sem byggð hefur verið upp hér í Fjósinu. Leikmenn meistaraflökka félagsins og mótherjar þeirra hafa líka oft komið hingað í mat eftir leiki. Fjósið býður upp á heimilislega aðstöðu sem hefur nýst öllum félagsmönnum, fjölskyldum þeirra, vinum og gestum í sögu-

frægu húsi. Fjósið er einnig leigt út fyrir hvers kyns mannfagnaði eins og afmæli, fermingarveislu, erfiðrykkjur, árhátíðir og jólahlaðborð. Þá er Fjósið sérlega heppileg fundaraðstaða fyrir fyrirtæki og rúmar allt frá 10-100 manns í fundaruppsetningu. Salurinn tekur við um 20-80 manns í sitjandi veislur og um 50-180 manns í standandi veislur. Þá býður Fjósið einnig upp á boltann í beinni.“

Fjölmargir merkir menn og konur hafa komið að endurreisn fjóssins. „Halldór Einarsson barðist í mörg ár fyrir því að Fjósið yrði endurbyggt og hafði til fyrri virðingar og vegsemdar. Brynjar Harðarson, þá framkvæmdastjóri Valsmanna hf., sá þá öðrum fremur til þess að endurbygging Fjóssins var tekin með í uppbyggingu undanfarinna ára að Hlíðarenda. Kristján Ásgeirsson arkitekt ber svo ábyrgð á því hversu flott félagsheimili Fjósið er,“ segir Gunnar að lokum.

Uppbyggilegt starf á Hlíðarenda

Hörður Gunnarsson hefur verið bæði varaformaður Vals og formaður. Hann er eini Valsmaðurinn sem verið hefur í stjórnnum handknattleiksdeilda, knattspyrnudeilda og körfuknattleiksdeilda félagsins, auk setu í aðalstjórn. Hann hefur unnið fyrir félagið í 38 ár og þekkir því vel til starfsins á Hlíðarenda.

Hörður hóf stjórnarsetu fyrir Val í stjórn körfuknattleiksdeildarinnar árið 1982 og hefur nær allar götur síðan setið í aðalstjórn, ýmist sem fulltrúi deilda, almennur stjórnarmaður, sem varaformaður í tíu ár og svo formaður í fimm ár. Hörður þekkir því óhjákvæmilega vel til í Val.

„Það sem mér finnst skipta einna mestu máli í starfi íþróttafélags er að halda vel utan um yngstu iðkendurna. Mér finnst mikilvægt að huga að fjölbreytni í æfingum og koma þannig til móts við ólíkar þarfir og áhuga. Það gefur krökkunum innsýn í ólíkar greinar og gæti dregið úr brottfalli á unglingsárum,“ segir Hörður.

„Hafa ekki rannsóknir sýnt að börn og unglingar eigi að velja sér íþrótt eins seint og hægt er? Því meiri fjölbreytni því líklegra er að börn og unglingar endist í íþróttum og meiri líkur á að þeir einstaklingar sem fá fjölbreyttar æfingar nái lengra sem afreksmenn.“

Hörður segir að hjá Val eigi iðkendum og foreldrar að finna fyrir ákveðinni sérstöðu. Á Hlíðarenda er lögd áhersla á að þjálfarar séu vel menntaðir, allt frá yngstu aldurshópunum en það tryggir betur faglegt starf. Einnig leggjum við áherslu á að vel sé tekið á móti öllum sem mæta á Hlíðarenda og taka sín fyrstu skref í skipulögðum íþróttum.

„Okkur finnst mikilvægt að foreldrar finni fyrir fagmennsku í þjálfun og að við bjóðum upp á góða aðstöðu fyrir krakkana. Foreldrar verða að geta treyst því og vita að börnin eru í góðum höndum þegar þau stunda íþróttir í Val,“ segir hann.

Jafnrétti kynjanna

Hörður segir Val leggja mikla



Hörður Gunnarsson hefur unnið fyrir Val í 38 ár og þekkir starfið vel. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

áherslu á jafnrétti kynjanna og hann lagði mikla áherslu á það sem formaður.

„Við tókum stórt skref í þá átt á sínum tíma og það átti sinn þátt í því að við fengum viðurkenningu frá ÍSÍ. Við vorum eitt fyrsta félag landsins sem fékk vottun fyrir allar deildir karla og kvenna sem Fyrirmyndarfélag ÍSÍ. Það er mikilvægt að það sé eins tekið á móti öllum krökkum óháð félagslegri stöðu eða hvaða kyni þau tilheyra. Að þau fái jafna æfingartíma, jafn hæfa þjálfara, jafn mikinn stuðning og hvatningu,“ segir hann.

„Í yngstu flokkunum ættu krakkarnir að æfa saman óháð kyni enda er meiri einstaklingsmunur á milli ungra barna en á milli stráka og stelpna.“

Hörður leggur áherslu á að þó að Valur sé afreksfélag sé markmiðið með þjálfun krakka ekki bara að búa til afreksfólk heldur betri og öflugri einstaklinga og félagsmenn. Hann vill sjá að ungrir Valsmenn temji sér þrautseigu og úthald og leggi sig fram um að ná

markmiðum sínum. Markmiðið er að Valur skili frá sér hæfari einstaklingum út í lífið.

„Það er svo lítil hluti þeirra barna sem stunda íþróttir sem verða að afreksfólki enda er það ekki aðalatriðið. En rekstur yngri flokka og afreksflokka er samt samvinnuáður. Þegar það gengur vel í meistaraflokkum þá koma fleiri krakkar að æfa og ef það á að halda úti meistaraflokkum þá þarf að standa vel að yngri flokkum. Það skiptir líka miklu máli að yngri iðkendum sjái jákvæðar fyrirmyndir í meistaraflokkum.“

Framlag sjálfbodaliða mikilvægt

Á þeim 38 árum sem Hörður hefur starfað fyrir Val hefur orðið mikil breyting á starfsemi og aðstöðunni á Hlíðarenda.

„Mér finnst aukið kynjajafnréttið og hvernig tekið er á móti yngstu iðkendum sérstaklega ánægjuleg þróun. En meistaraflokkarnir hafa líka breyst, með bættari aðstöðu er allt starf í kringum íþróttir orðið mun faglegra og fólk

fær nú greitt fyrir að spila. Þó það séu ef til vill ekki háar upphæðir þá er það breyting,“ segir Hörður.

Hann segir að fyrir félag eins og Val sé mikilvægt að eiga öflugra sjálfbodaliða, en öll vinna í stjórnnum og starfshópum á vegum félagsins er unnin í sjálfbodastarfi. Það á að vera gaman að koma á Hlíðarenda og taka þátt í fjölbreyttu starfi. Foreldrar krakanna vinna mikið meðal annars í sérstökum foreldrahópum, söngelskir Valsmenn koma saman og syngja í Valskórnum, það er hlaupahópur sem nýtir sér frábært útivistarsvæði í nágrenninu og bætt félagsaðstaða býður í eðlilegu ástandi upp á fjölbreyttar samkomur og samverustundir.

„Mér finnst að sú breyting hafi orðið að þegar svona margt er orðið í boði af alls konar afþreyingu verður alltaf erfiðara og erfiðara að fá fólk til að gerast sjálfbodaliðar og eyða fritíma sínum í félagsstörf. En í félagi eins og Val eru sjálfbodaliðar að leggja að baki mörg þúsund tíma árlega. Framlag

þeirra er mælt í mörgum ársverkum. Þeirra starf er gríðarlega mikilvægt. Það er síðan gefandi að taka þátt í félagsstarfi og góður Valsandi svífur yfir Hlíðarenda.“

Jafnræðisregla í heiðri höfð

Herði finnst mikilvægt að jafnræðisregla sé í heiðri höfð þegar kemur að uppbyggingu og viðhaldi íþróttamannvirkja.

„Ef við förum nokkra áratugi aftur í tímann þá áttu félögin meirihluta íþróttamannvirkja sinna en fengu á móti stuðning eða framlag frá borginni. Núna er þróunin aftur á móti sú að borgin kostar alfarið uppbyggingu íþróttamannvirkja næstum allra félaga í Reykjavík. Í gegnum tíðina hefur Valur átt og rekið sín íþróttamannvirki en fengið framlag frá borginni til viðhalds.“

En á síðustu árum hefur verulega dregið úr þeim styrk. Aftur á móti hefur framlag til reksturs aukist, en þó alls ekki til jafns á við lækun á viðhaldsstyrknum. Þar með hallar á félög eins og Val sem á sína aðstöðu. Auk þess fer mikill tími hjá okkur í að reka og viðhalda fasteignum, tími sem betur væri varið í að reka félagið og sinna uppbyggjandi æskulýðsstarfi “ segir Hörður.

Framtíðarsýn

Hörður segir að í framtíðinni sé honum mikilvægt að Hlíðarenda verði áfram lifandi staður eins og hann er nú þar sem á þriðja hundrað þúsund gestir sækja félagið heim á ári hverju. Staður þar sem allir aldurshópar finna eitthvað við sitt hæfi frá morgni til kvöldis. Hann sér fyrir sér að Valur verði hryggjarstykkið í þeim hverfum sem félagssvæðið spannar og að áfram verið unnið metnaðarfullt, faglegt og uppbyggilegt starf í yngri flokkum félagsins sem og í meistaraflokkum.

„Ég vil sjá að Valur og Hlíðarenda blómstri, þar verði boðið upp á fyrsta flokks aðstöðu og faglegra vinnu sem tryggir félagið áfram í fremstu röð.“

Mikilvægt er að við Valsmenn þekkjum söguna og við munum orð séra Friðriks um að láta ekki kappið bera fegurðina ofurliði.“

Toppklúbbur sem vinnur titla

Edvard Børkur Edvardsson, formaður knattspyrnudeilda Vals, hefur verið í stjórn deildarinnar frá árinu 2003 að einu ári undanskildu. Hann segir Val vera rekið sem afreksfélag og til að það gangi þurfi allt skipulag að vera í lagi.

Børkur segir að til að meistaraflokkar félagsins nái að blómstra þurfi þeir að geta æft við bestu aðstæður sem völ er á.

„Þeir þurfa að hafa vel menntaða og hæfa þjálfara og allt utanumhald þarf að vera fyrsta flokks. Það er forsenda þess að ná árangri. Valur er afreksfélag, við viljum ná ákveðnum árangri árlega, vera í toppbaráttu og vinna titla. Það sem við í stjórninni erum að vinna að á hverjum degi, til að það gangi upp, er að vinna í ferlum utanvallar og styrkja undirstöður frá degi til dags,“ segir hann.

„Við teljum okkur komin á ákveðin stall hér heima og vera leiðandi knattspyrnufélag hvað þetta varðar. Önnur félög horfa til okkar, sem er mjög jákvætt. En við vöknum ekki fullmett á morgnana. Við erum sífellt að leita leiða til að bæta okkar árangur, utanumhald og umgjörð og viljum vera betri í dag en í gær. Það knýr okkur áfram að geta lokað augunum að kvöldi

dags, lítið yfir daginn og sagt: Flott, við tókum framfaraskref.“

Børkur segir titlana tala sínu máli en Valur hefur verið eitt sigursælasta félag Íslands fyrr og síðar.

„Knattspyrnudeildin hefur verið að vinna Íslandsmeistararitla, bæði í kvenna- og karlaboltanum, og bikarmeistararitla, og Reykjavíkur- og lengjubikarstitla reglulega undanfarin ár. Við höfum reglulega selt leikmenn til útlanda frá árinu 2003. Við erum býsna stolt af okkar árangri.“

Ígildi atvinnumannaliða

„Við erum óhrædd að segja frá því opinberlega að þessi leiðandi félög á Íslandi eru orðin ígildi atvinnumannaliða. Það er að segja í karlafótbolta. Leikmenn eru að fá ágætlega greitt fyrir að stunda sína íþrótt og sína vinnu. Þetta er vinnan þeirra og þeirra lífbraud. Samhliða þessu höfum við aukið kröfur á okkar leikmenn jafnt og þétt. Við lítum á að þetta skref, að verða atvinnumannalið eða ígildi þess, muni hjálpa okkur að ná betri árangri í Evrópukeppnum,“ segir Børkur.

Hann vonar að kvennaboltinn fylgi karlaboltanum næstu árin og að stærstu liðin geti orðið að atvinnumannaliðum.



E. Børkur Edvardsson, formaður knattspyrnudeilda Vals. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Það er stórsókn í kvennaboltanum um allan heim. Nú þegar eru leikmenn í þessum stærstu liðum kvennamegin að fá greidda einhvers konar bónusa eða laun. Ég sé fram á að það muni bara aukast á komandi árum þegar meiri peningur verður til í kringum kvennaboltann. Hann verður vonandi sjálfbær. En þangað til reida þær

sígvólitið á þær tekjur sem koma inn karlamegin. Við setjum okkar tekjur í einn pott og greiðum jafnt til kvenna- og karlaliðanna, þá á ég við allan kostnað, gjöld og slíkt,“ segir hann.

„Ég held að í framtíðinni sé okkar stærsta áskorun að ná betur utan um yngri flokka félagsins og vera með þau gæði á þjálfun og

fræðslu þannig að krakkarnir skili sér sem betra knattspyrnufólk upp í meistaraflokka okkar en það hefur verið gríðarleg fjölgun iðkenda samhliða uppbyggingu á Hlíðarendasvæðinu og við erum að sjá áður óþekktar iðkendatölur. Við verðum áfram toppklúbbur sem heldur áfram að vinna titla, bæði kvenna- og karlamegin.“



Valsmæðgurnar knáu: Arna, Bryndís og Málfríður Anna Eiríksdætur með móður sinni Guðrúnu Sæmundsdóttur sem gerði garðinn frægan í Val og með kvennalandsliðinu á árum áður. Á myndina vantar Hlín. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mamma gerði okkur allar að enn betri íþróttakonum

Fjórar fræknar knattspyrnu-systur spila allar fótbolta með Val, þar af þrjár í meistaraflokki kvenna og sú yngsta í 3. flokki. Þær eiga ekki langt að sækja hæfileika sína með fótboltann því móðir þeirra er knattspyrnu-góðsögnin Guðrún Sæmundsdóttir úr Val.

Systurnar eru Eiríksdætur og heita eftir aldursröð: Málfríður Anna, Hlín, Arna og Bryndís.

„Við erum allar sammála um að hafa snemma viljað feta í fótsporin hennar mómmu,“ segja systurnar einum rómi, en Guðrún móðir þeirra er fyrrverandi afrekskona í Val, spilaði 104 leiki með meistaraflokki, þar sem hún skoraði 28 mörk fyrir Val, og 36 landsleiki á knattspyrnuferlinum, þar sem hún þrumaði boltanum fjórum sinnum í netið fyrir Íslands hönd.

„Það hefur alltaf verið mjög skemmtilegt fyrir okkur að vita af því hvað móðir okkar var góð knattspyrnukona og það hefur klárlega gert okkur að enn betri íþróttakonum að hafa getað leitað í reynslubankann hennar,“ segja systurnar kátar.

Málfríður, sem er 23 ára, og Hlín, sem er tvítug, hafa í nokkur ár spilað saman með meistaraflokki Vals og árið 2020 bættist Arna, sem nú er átján ára, í hóp meistaraflokks.

„Dýrmætasta veganestið sem mamma gaf okkur út í fótboltann með Val er að gefast aldrei upp og berjast áfram í mótlæti,“ eru systurnar sammála um.

Þær segja vitaskuld mikið rætt um fótbolta á heimilinu.

„En við erum svo málgefin hvort eð er að við getum talað um ótal margt annað en fótbolta heima, enda eigum við fullt af öðrum áhugamálum,“ segja þær hressar.

Gaman að spila leikina saman Samfylgdin með Val er orðin löng. Málfríður og Hlín hafa æft með Val frá því þær byrjuðu barnungar í fótbolta, sex ára gamlar, en Arna skipti úr Víkingi Reykjavík yfir í Val árið 2019 og Bryndís, sú yngsta í systrahópnum, árið 2020, en hún er fimmtán ára.

„Þegar við vorum yngri spil-uðum við systurnar endalaust fótbolta saman en það er minna um það í dag. Hins vegar æfum við mikið saman utan hefðbundinna æfingátíma,“ segja þær.



Mæðgurnar saman á Hlíðarenda. Frá vinstri; systurnar Arna og Málfríður Anna, í miðjunni er Guðrún móðir þeirra, svo Bryndís og Hlín. MYND/ADSEND



Systurnar segjast alltaf hafa verið stoltar af mómmu sinni í fótboltanum.

Allar hafa Eiríksdætur unnið marga sæta sigra í boltanum, bæði persónulega og með sinum liðum.

„Upp úr stendur þó besta minningin úr fótboltanum árið 2019 þegar Valur varð Íslandsmeistari, og svo var auðvitað ótrúlega gaman að vera þrjár systur að spila saman meistaradeildarleiki árið 2020,“ segja meistaraflokkskonurnar Málfríður, Hlín og Arna.

Jafnréttismál í forgangi

Systurnar Eiríksdætur eru stoltar af því að vera Valskonur og þeim liður einstaklega vel með liðum sínum á Hlíðarenda.

„Valur er risastórt félag sem er gaman að vera partur af. Það að vera Valsari hefur þá merkingu fyrir okkur systur að leggja sig alltaf 100 prósent fram í Vals-treyjunni, sýna ávallt af okkur íþrótt-

mannslega framkomu og umfram allt, að hafa gaman.“

Hlíðarendi, heimavöllur Vals, hefur svo haldið utan um systurnar af öryggi, kappsemi og hlýju alla tíð.

„Stemningin á Hlíðarenda er oftast gríðarlega góð. Á daginn er þar yfirleitt mikið líf og fjör, og það er mjög hvetjandi að æfa innan um svo margt frábært íþróttafólk.“

Þær Málfríður, Hlín, Arna og Bryndís eru glæsilegir fulltrúar Vals og vilja koma á framfæri hugheilum árnaðarkveðjum og óskum féluginu sínu til handa á 110 ár afmæli þess.

„Við óskum féluginu sem við elskum hjartanlega til hamingju með 110 árin og vonum að Valur muni halda áfram að vaxa og dafna á komandi árum, og hlúi ætíð vel að jafnréttismálum.“

Mögnuð saga í 110 ár

Knattspyrnufélagið Valur var stofnað 11. maí 1911 og fagnar nú 110 ára afmæli. Saga félagsins byggir á farsæld og göfugt starf á Hlíðarenda hefur veitt fjölda karla og kvenna tækifæri til íþróttaiðkunar. Fyrir tíu árum kom út vegleg minningabók, Áfram, herra!, rituð af Þorgrími Þráns-syni. Bókin geymir fjöldann allan af myndum og frásögunum þeirra sem komið hafa að starfinu í gegnum árin. Bókin er rúmar 700 síður og ákaflega áhugaverð fyrir alla þá sem áhuga hafa á íþróttastarfi í landinu auk þess sem þetta glæsilega afmælisrit er ómissandi fyrir alla Valsara. Hægt er að nálgast bókina í Hlíðarenda.

Frá því að bókin kom út hefur margt spennandi gerst í sögu félagsins. Guðni Olgeirsson, ritstjóri Valsblaðsins, tók saman markverða punkta um söguna síðustu tíu árin.

2011

- Útgáfa afmælisritsins Áfram, herra.
- Þrjár nýir heiðursfélagar á afmælisárinu, Jón Gunnar Zoëga, Pétur Sveinbjarnarson og Ægir Ferdinandsson.
- Valsorðan veitt 8 félögum.
- 2. flokkur kvenna í knattspyrnu Íslandsmeistari þriðja árið í röð.
- Sigurbjörn Hreiðarsson kveður eftir 20 ár í meistaraflokki Vals í knattspyrnu.
- Anna Úrsúla Guðmundsdóttir íþróttamaður Vals.

2012

- Fyrstu systkinin til að fá Lolla-bikarinn, Gunnar og Ingólfur Sigurðssynir.
- Valkyrjur stofnaðar í Val.
- Elin Metta Jenssen markahæsti leikmaður Pepsi-deildar kvenna, 18 mörk.
- Guðný Jenny Ásmundsdóttir íþróttamaður Vals.

2013

- Haukur Páll Sigurðsson íþróttamaður Vals.
- Friðrikskapella, 20 ára vígsluafmæli.
- Hermann Gunnarsson féll frá.
- Valskórinn 20 ára.
- Ólafur Stefánsson ráðinn þjálfari hjá Val í handknattleik.
- Konukvöld Vals endurvakið.
- Hattur séra Friðriks veittur í fyrsta sinn, Elías Hergeirsson fékk fyrstur hattinn.

2014

- Kristín Guðmundsdóttir íþróttamaður Vals.
- Kynning á Hlíðarendabyggð.
- Hemmalundur formlega opnaður.
- Skipulagsbreyting, barna- og unglingaráð verður 4. deildin í Val.

2015

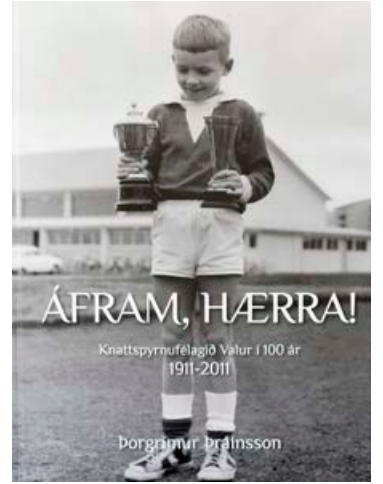
- Bjarni Ólafur Eiríksson íþróttamaður Vals.
- Friðriksjóður stofnaður.
- Íslandsmeistarar Vals 40+.
- Vígsla gervigrasvallar á Hlíðarenda. Aðalvöllurinn.

2016

- Bjarni Ólafur Eiríksson íþróttamaður Vals.
- Nokkrir Valsmenn á EM karla í Frakklandi.
- Flokkur karla í handbolta Íslands- og bikarmeistari.
- Hemmamót Vals í skák, 13 ára sigurvegari.

2017

- Orri Freyr Gíslason íþróttamaður Vals.
- Valur skokk-hlaupahópur Vals 10 ára.
- Valskórinn 25 ára.
- Friðriksvöllur vígður 11. maí (nýr gervigrasvöllur).



Bókin um sögu Vals kom úr árið 2011. Hún er rúmar 700 blaðsíður og ríkulega myndskreytt.

■ Allir meistaraflokkar félagsins í efstu deild, karla og kvenna, (karfa, fótbolti og handbolti).

2018

- Birkir Már Sævarsson íþróttamaður Vals.
- 70. ágangur Valsblaðsins.
- Sérstakt tölublað Valsblaðsins tileinkað séra Friðriki Friðriks-syni 150 ára, afmælisrit.
- Skólaleikar Vals haldnir í 10. sinn (Austurbæjarskóli, Háteigsskóli og Hlíðaskóli).
- Valskórinn 25 ára.
- Enduroppnun Fjössins eftir endurbætur.
- Fyrsta Fálkaorðan veitt á 10 ára afmæli Fálkanna (Benóný Valur Jakobsson).
- Valsmenn unnu Scania Cup í körfubolta.
- Íslandsmeistarar Vals 40+ í knattspyrnu, í þriðja sinn á fjórum árum.
- Hálf öld frá Benfica-leiknum í Evrópukeppni í knattspyrnu.
- 25 ára vígsluafmæli Friðrikskapellu.
- Sumarbúðir í borg. Fjötutíu ár frá fyrstu sumarbúðunum 1988.
- Hlaðvarpið Vængjum þöndum hóf göngu sína.

2019

- Helena Sverrisdóttir íþróttamaður Vals.
- Valsblaðið 80 ára.
- 80 ár frá Kaupum Vals á Hlíðarenda.
- Sögulegt afrek Valskvenna. Íslandsmeistarar kvenna í hand-, fót- og körfubolta (einstakt afrek). Forsíðumynd. Fyrstu titlar kvennakörfunnar.
- 100 ár frá fyrsta mótsigri Vals, haustmeistarar 1919 í 2. flokki.
- 20 ár frá stofnun Valsmanna hf.
- 60 ár frá deildaskiptingu í Val.
- Fálkarnir 10 ára.
- Hjalti Geir Guðmundsson heiðraður.
- Pétur Sveinbjarnarson lést.

2020

- Anton Rúnarsson íþróttamaður Vals
- Friðrikshatturinn afhentur í 8. sinn, fyrst 2013. Í grein fulltrúaráðsins er heildarlisti frá upphafi.
- Körfuknattleiksdeild Vals 50 ára.
- 6 leikmenn frá Val í liði ársins í knattspyrnu karla mfl. Og auk þess þjálfara.
- Þrjár systur í byrjunarliði Vals í mfl. kvenna.
- Margrét Lára heiðruð fyrir framlag til kvennaknattspyrnu hjá Val.
- Minnisvarði um Pétur Sveinbjarnarson, Sólheimum.
- 40 ár frá útslitalaik í Evrópukeppni karla í handknattleik, mulningsvél.
- Deildar-, bikar- og Íslandsmeistarar í handbolta karla 3. flokki.

Augnablik sem ég gleymi aldrei

Atvinnumaðurinn Anton Rúnarsson var valinn íþróttamaður ársins hjá Val í fyrra. Anton er ákaflega stoltur af viðurkenningunni, segir hana mikinn heiður og vonar að hann geti verið fyrirmynd fyrir yngri iðkendur.

Anton er 32 ára gamall, þriggja barna faðir og er kvæntur Sigrúnu Gróu Skúladóttur. Hæfileikar hans á sviði boltaíþróttanna komu fljótlega í ljós en Anton var ekki nema sjö ára gamall þegar hann gekk til liðs við Val.

„Ég ólst upp fyrstu sex árin á Akureyri en flutti til Reykjavíkur sjö ára gamall og byrjaði í 2. bekk í Hlíðaskóla. Ég var í bæði handbolta og fótbolta upp alla yngri flokka Vals og varð yngsti leikmaður í sögu Vals í fótboltanum til að skrifa undir samning við Val á sínum tíma.“

Margir boltar á lofti

Fótboltinn laut þó að lokum í lægra haldi fyrir handboltanum. „Á endanum hætti ég í fótbolta til að einbeita mér að handboltanum þar sem allir mínir bestu vinir voru á fullu. Handboltinn hefur alltaf verið sigursæll í öllum flokkum innan félagsins og unnum við ófáa titla saman í yngri flokkum sem hélt áfram þegar ég byrjaði að spila í meistaraflokknum.“

Anton hefur spilað sem atvinnumaður í fjögur ár, fyrst tvö ár í Danmörku og síðar tvö ár í Þýskalandi. Eftir árin í atvinnumennskunni sneri hann aftur heim og kláraði íþróttatæfni við Háskólann í Reykjavík ásamt því að klára öll þjálfarastigin hjá Handknattleiksambandinu.

Anton hefur ekki síður getið sér góðan orðstír sem þjálfari yngri flokkanna hjá Val undanfarin ár. Þegar hann er spurður að því hver sé lykkillinn að því að vera góður þjálfari nefnir hann nokkra mikilvæga eiginleika.

„Að elska það sem þú ert að gera og tilbúinn að vera til staðar fyrir yngri iðkendur félagsins sem margir hverjir eru að stíga sín fyrstu skref í íþróttum. Að vera heiðarlegur og sanngjarn skiptir



Anton hefur starfað sem atvinnumaður í handbolta í fjögur ár.

MYND/ADSEND

Við áttum frábært tímabil í handboltanum þar sem liðið stóð sig frábærlega eftir erfiða byrjun en við enduðum sem deildar-meistarar.

Anton Rúnarsson

miklu máli og að vera góð fyrirmynd fyrir aðra.“

Stoltur og hræður

Anton segir engin orð ná yfir þá tilfinningu að hafa hlotið viðurkenningu sem íþróttamaður Vals árið 2020.

„Tilfinning var ólýsanleg. Ég get eiginlega ekki lýst því hversu stoltur og hræður ég er. Þegar ég

var litill strákur sá maður allar hetjurnar sem voru að vinna alla þessa titla í öllum greinum innan félagsins sem maður leit upp til og dáðist að. Það voru ófáir leikirnir sem maður var mættur á til að horfa á hetjurnar og hvetja þá áfram. Það er mikill heiður að vera ein af þeim í dag og vonandi getur maður verið hvatning fyrir yngri iðkendur félagsins,“ segir Anton.

„Valur er stærsta félag á Íslandi með marga frábæra íþróttamenn innan félagsins í öllum deildum sem hefðu einnig getað orðið fyrir valinu. Við áttum frábært tímabil í handboltanum þar sem liðið stóð sig frábærlega eftir erfiða byrjun en við enduðum sem deildar-meistarar þar sem margir leikmenn spiluðu vel og eiga stóran þátt í þessari viðurkenningu.“

Anton tiltekur nokkur augnablik sem standa upp úr á ferli hans

sem Valsari. „Eftir að ég koma heim úr atvinnumenskunni árið 2016 þá urðum við Íslands- og Bikarmeistarar árið 2017 eftir svakalega úrslitakeppni við FH sem var algjörlega frábær árangur. Sama ár náðum við einnig langt í Evrópukeppninni og spiluðum í undanúrslitum á móti Turda frá Rúmeníu.

Að hljóta nafnbótina Íþróttamaður Vals árið 2020 er augnablik sem ég gleymi aldrei og mesti heiður sem íþróttamaður innan félagsins getur fengið. Ég er ótrúlega stoltur og þakklátur að hafa fengið þá viðurkenningu.“

Aftur út til Þýskalands

Anton skrifaði nýverið undir samning við TV Emsdetten á nýjan leik. Hann segir fyrirhugaða búferlaflutninga leggjast vel í sig og fjölskylduna, enda ekki í fyrsta

skipti sem þau leggja land undir fót.

„Ég spilaði með TV Emsdetten í tvö ár áður en ég kom aftur heim í Val. Við þekkjum klúbbinn og bæinn mjög vel og okkur leið ótrúlega vel þarna. Það er spennandi að fara aftur utan í atvinnumenskuna og halda áfram að þróa mig og bæta sem leikmann. Elsta stelpa okkar var í leikskóla úti og strákurinn okkar fæddist þarna.

Tengingin við liðið og bæinn er því mjög sterk og erum við mjög spennt fyrir þessu ævintýri sem er fram undan. Það er auðvitað ekkert auðvelt að flytja út með þrjú börn og koma öllum fyrir í skóla, ásamt öðru tungumáli og mun eflaust taka smá tíma að aðlagast. En þetta verður ævintýri og gaman að leyfa þeim að kynnast öðru umhverfi.“

Öflugur stuðningur við starfið

Fálkar og Valkyrjur eru annars vegar hópur feðra og hins vegar kvenna í Val. Fálkarnir sinna fjárflokkum og félagsstarfi fyrir félagið og Valkyrjur stuðla að jafnrétti innan félagsins ásamt því að veita konum bæði vettvang og rödd.

„Fálkarnir eru félagskapur feðra í Val, stofnaður árið 2009 til að styðja við barna- og unglingsstarf Vals. Það gerum við með því að safna fé með ýmsum hætti og veitum því í styrki,“ segir Einar Logi Vignisson, formaður Fálka. „Yfirgnæfandi meirihluti Fálkanna er ekki Valsarar, en þeir eiga börn í Val og þess vegna gerast þeir Fálkar. Þetta eru feður sem vilja láta gott af sér leiða og það er góður andi í klúbbnum.“

Það gefur ákveðinn slagkraft í svona sjálfbodastarf að hafa formbundinn félagskap. Virkir Fálkar eru um 50 og það er kosin stjórn á hverju ári sem sér um að manna vaktir á grillið yfir sumarið og í aðrar fjáraflanir,“ segir Einar. „Meðlimir leggja til vinnu sína og greiða jafnframt mánaðarleg félagsgjöld sem eru notuð til að standa straum af kostnaði, en afgangurinn fer í styrki. Þar fyrir utan reynum við að styðja félagið með öðrum hætti og tókum t.d. að okkur ýmis sjálfbodastörf og



Magdalena Kjartansdóttir, formaður Valkyrja, og Einar Logi Vignisson, formaður Fálka. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

stöndum einnig fyrir viðburðum fyrir félagsmenn á veturna með fyrirlestrum o.fl.

Við fáum miklar þakkir frá Valsmönnum fyrir það sem við erum að gera og það eflir menn. Fálkarnir standa í þessu vegna þess

að þetta er gaman. Það skiptir máli að allir séu glaðir og jákvæðir, þá nenna menn þessu,“ segir Einar. „Svo endar þetta auðvitað með því að flestir Fálkar verða miklir Valsarar, það er ekki hjá því komist í þessum öfluga klúbba.“

Vettvangur Valskvenna

„Valkyrjur er félag kvenna í Val sem leggja sérstaka áherslu á jafnréttisstefnu Vals. Félagsskapurinn var stofnaður árið 2012 og í dag eru meðlimir 140,“ segir Magdalena Kjartansdóttir, formaður

Valkyrja. „Valkyrjur taka þátt af ýmsum ástæðum og það er mikilvægt að starfsemi Valkyrja sé fjölbreytt svo breiður hópur geti fundið þar tilgang og verkefni við hæfi.“

Valkyrjur vinna að verkefnum sínum á ýmsan hátt. Þar er vettvangur fyrir konur til að ræða mál-efni félagsins, þær beita sér fyrir kynjajafnrétti innan Vals og stuðla að því að auka sýnileika kvenna og fjölga þeim í stjórn, ásamt örgu fleiru,“ segir Magdalena. „Valkyrjur hafa komið að ýmsu gegnum árin, bæði hlutum sem tengjast þjónustu á leikjum og ýmsu félagsstarfi.“

Stelpur hafa notið betri aðstöðu og aðbúnaðar síðustu ár en konur koma enn í minna mæli að ákvörðunartöku innan deilda Vals. Það gengur hægt en örugglega að bæta úr því,“ segir Magdalena. „Jafnrétti er mikilvægt innan íþróttahreyfingarinnar sem og annars staðar.“

Það hefur aldrei verið jafn mikilvægt að börn og ungmenni taki þátt í skipulögðu íþróttastarfi og það er bæði mikilvægt að halda í þann hóp sem hefur tekið þátt í starfi Vals og bæta í hann,“ segir Magdalena. „Við hvetjum konur til að ganga til liðs við okkur til að kynnast starfi Vals og hafa gaman saman.“

NA

NORÐURÁL

Áfram allir krakkar!

Landsliðsmenn Íslands á HM 2038 taka sín fyrstu skref á stórmóti á Norðurálmótinu á Akranesi 17. til 20. júní.

Mótið er langstærsti knattspyrnuviðburður ársins í 7. flokki barna í 1. og 2. bekk. Við hvetjum foreldra til að sýna íþróttamannslega framkomu og gæta að sóttvörnum.

Öllum keppendum óskum við fyrir fram til hamingju með frábæran árangur.

Norðurál er aðalstyrktaraðili Norðurálmótsins og stoltur bak-hjarl kvenna- og karlaliða ÍA á Akranesi og Vals í Reykjavík.

Römm er taugin í Val

Landsliðskonan Elín Metta Jensen hefur verið í Val alla sína fótboltaævi. Hún á margar dýrmætar minningar úr Val og segir þær ekki síst tengjast liðsfélögum og fólkinu í Val.

„Ég var tæplega 5 ára gömul þegar ég fór á mína fyrstu æfingu hjá Val, og ég man að hún var á malarvellinum. Ég man samt lítið eftir æfingunni sjálfri en eftir þetta tók ég nánast alltaf boltann með mér þangað sem ég fór. Eldri systkini mín voru bæði í fótbolta og þabbi var mikill Valsari þannig það var ekki beint mikil uppreisn fölgín í því að ég skyldi ákveða að byrja að æfa fótbolta með Val,“ segir Elín Metta Jensen, Valsari frá fyrstu tíð og landsliðskona í knattspyrnu.

„Það dýrmætasta sem ég á úr Val eru minningarnar með fólkinu þar, og þá sérstaklega liðsfélögnum. Mér finnst ég hafa lært ýmislegt af þeim og af sumum þjálfurum líka. Mér finnst margar fótboldastelpur sem ég þekki, bæði úr Val og öðrum klúbbum, búa yfir gríðarlega mikilli orku og vilja til að gera hlutina vel. Það er mjög hvetjandi að vera í kringum svoleiðis manneskjur.“

Sætir sigrar og æskuminningar

Öll sumur æskunnar var Elín Metta vön að fara í Knattspyrnskóla Vals með vinkonum sínum úr Val.

„Ég á margar góðar minningar frá löngum sumardögum þar sem við æfðum oft tvisvar á dag, og kíktum jafnvel í sund eða Nauthólsvíkina eftir æfingar. Þetta var oft og tíðum mikið alag en mér fannst þetta virkilega skemmtilegt,“ segir Elín Metta og rifjar upp sína kærustu minningu úr Val, þegar kemur að félags- og liðsandnum.

„Mér fannst mjög skemmtilegt að fara á Dana Cup í 3. flokki. Ferðin var í heild sinni mjög skemmtileg enda margar af mínum bestu vinkonum með í för. Það voru tveir



Elín Metta segir hvetjandi að vera í kringum fótboldastelpurnar í Val sem vilji alltaf gera vel. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



Elín Metta hér í harðri baráttu um boltann með meistara-flokki Vals, en hún leikur einnig með kvennalandsliði Íslands í knattspyrnu. MYND/ADSEND

hlutir sem stóðu upp úr: í fyrsta lagi fórum við á geggjað diskótek sem var haldið fyrir mótsgesti og í öðru lagi unnum við mótið sem var algjört æði,“ segir Elín Metta og hlær við, sællar minningar.

Leikgleði og baráttu í hávegum

Elín Metta mælir hiklaust með því að stelpur sem hafa áhuga á fótbolta og því að hreyfa sig komi og prófi að æfa með Val.

„Heilt yfir þykir mér leikgleði og baráttu einkenna þær knattspyrnukonur sem ég hef spilað með í Val. Þegar ég var yngri voru Dórnar tvær (Dóra María Lárusdóttir og Dóra Stefánsdóttir) ásamt

” Afmælisóskin er sú að Valsarar hafi orð séra Friðriks ætíð í huga og láti ekki kappið bera fegurðina ofurliði.

Elín Metta Jensen

Margréti Láru í miklu upphaldi. Ég leit líka mikið upp til Kötu Jóns,“ segir Elín Metta um fyrirmyndir sínar úr röðum kvennaboltans í Val.

Spurð um sætasta sigurinn segir Elín Metta:

„Með Val er það örugglega Íslandsmeistaratið 2019 og með landsliðinu er það sennilega sigurinn okkar á Þjóðverjum um árið.“

Orð séra Friðriks gott veganesti

Elín Metta lýkur þriðja ári í læknisfræði í vor.

„Ég get ekki sagt að ég hafi sérstakan áhuga á íþróttálagi og meiðslum, það eru aðrir hlutir í læknisfræðinni sem mér finnst skemmtilegri. Almennt er ég þó frekar áhugasöm um heilbrigðan lífsstíl og eftir rúm tuttugu ár af nánast stanslausum fótbolda-æfingum hef ég komist að því að hreyfing er mjög mikilvæg fyrir andlega og líkamlega heilsu, að minnsta kosti í mínu tilviki.“

Hún er og verður alltaf Valsari.

„Já, römm er sú taug er rekka dregur föðurtúna til. Það er svo reyndar misgaman á æfingum en þegar Pétur Péturs og Eiður Ben hafa vit á því að hafa reitarbolta og spil á æfingu er yfirleitt skemmtilegt að vera til. Annars finnst mér heilt yfir alltaf jafn gaman að vinna fótboldaleiki,“ segir Elín Metta.

Afmælisósk hennar til Vals á 110 ára afmælinu er eftirfarandi:

„Ég vona að Valsarar hafi orð séra Friðriks í huga og láti ekki kappið bera fegurðina ofurliði.“

Góður andi í Valskórnum

Valskórinn var stofnaður haustið 1993. Góður andi ríkir í kórnum og margir kórfélagar hafa verið með frá upphafi. Kórinn er blandaður kór sem æfir í Friðrikskapellu á Hlíðarenda.

Helga Birkisdóttir, formaður kórsins, gekk til liðs við kórinn árið 2004 á sama tíma og Bára Grímsdóttir kórstjóri sem enn stjórnar kórnum. Helga segir að kórinn skipi að mestu leyti fólk sem er tengt Val á einhvern hátt, margir hafi æft með félaginu eða átt börn þar. En í kórnum er líka fólk sem hefur enga beina tengingu við Val.

„Við erum blandaður fjögurra radda kór og æfum einu sinni í viku, á mánudögum. Vetrarstarfið endar svo á glæsilegum vortónleikum,“ segir Helga. „Við höldum jólatónleika í kapellunni en vortónleikarnir hafa undanfarin ár verið í Háteigskirkju og þá erum við með einsöngvara með okkur. Við leggjum mikinn metnað í tónleikana og söngvararnir trekkja að. Við höfum fengið Ragga Bjarna, Andreu Gylfa, Diddú og Egil Olafsson til að syngja með okkur svo dæmi séu nefnd. Ragnheiður Gröndal ætlaði að syngja með okkur í fyrra en það varð að setja það á ís út af Covid.“

Stjórnandi kórsins, Bára Grímsdóttir, er tónskáld og hefur kórinn sungið mikið af lögum sem hún hefur samið en lagavalið er annars mjög fjölbreytt.

„Svo er fastur liður á vortónleikunum að syngja alltaf lag eftir Sigfús Halldórsson. Það er svona

Helga Birkisdóttir, formaður Valskórsins, segir góðan anda í kórnum þrátt fyrir heimsfaraldur.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



” Við erum blandaður fjögurra radda kór og æfum einu sinni í viku.

tenging við félagið,“ segir Helga.

Annar fastur liður hjá Valskórnum er að syngja við athöfnina þegar íþróttamaður Vals er valinn á gamlársdag.

„Við höfum samt ekki mikið verið að mæta á pallana og halda uppi söngnum þar. En það hefur verið rætt í gríni að við ættum að mæta á leiki og syngja Valssönginn,“ segir Helga og hlær.

Í kórnum ríkir góður andi en æfingar hafa þó verið með heldur óhefðbundnum hætti undanfarnd.

„Vegna samkomutakmarkana höfum við hist í minni hópum í kapellunni þegar það hefur verið hægt. En svo höfum við líka hist í gegnum fjarfundarbúnað og sungið hver í sínu horni. Það hefur því vantað svoltið upp á þetta félagslega sem venjulega tengist kórstarfinu,“ segir Helga.

„Í venjulegu árferði höldum við kórpartí þar sem mikið er sungið. Eins hittumst við oft eftir tónleika og borðum saman. Við höfum haldið æfingahelgar þar sem farið er út á land, gist, æft fyrir tónleika og haft gaman saman.“

Helga segist hlakka til þegar hefðbundið kórstarf getur hafist á ný og bætir við að lokum að þau séu alltaf tilbúin að taka á móti nýju fólki í kórinn.

Velkomin í eitt af
25 undrum veraldar



BLUE LAGOON
ICELAND

Vertu framúrskarandi

Til að skara fram úr líkt og Valur hefur gert í 110 ár, þarf ástríðu, einbeitingu og viljastyrk.

KPMG bókað er þjónusta fyrir lítil og meðalstór fyrirtæki. Með úthýsingu bókhaldsins færð þú aðgang að þínum eigin bókara og lifandi yfirlit yfir reksturinn. Láttu fagfólk færa bókhaldið á meðan þú sinnir öðru.

Kynntu þér þjónustuframboð KPMG bókað á bokad.is eða hafðu samband í síma 545 6000 og við verðum þér innan handar.

kpmg.is

KPMG



Konur eru ekki annars flokks leikmenn

Valur er ríkt íþróttafélag af hæfileikaríku íþróttafólki. Körfuknattleikskonan Helena Sverrisdóttir og handknattleikskonan Anna Úrsúla eru sammála um að skýr jafnréttisstefna sé lykilatriði í því hversu öflugt félagið er í kvennadeildunum.

Körfuknattleikskonan Helena Sverrisdóttir var snemma efnileg í körfunni og var yngri en gengur og gerist þegar hún spilaði sinn fyrsta landsleik með landsliðinu. „Ég er alin upp í Haukum og spilaði körfu frá fimm ára aldri. Minn fyrsta landsleik spilaði ég fjórtán ára gömul, en það telst frekar ungt, jafnvel í kvennadeildinni,“ segir Helena.

Anna Úrsúla var 6 ára þegar hún byrjaði að spila handbolta hjá KR. Þá spilaði hún einnig fótbolta hjá sama félagi. „Á ákveðnum tímapunkti ætlaði ég að velja fótboltann fram yfir handboltann. Á þeim tíma var ég að spila með Gróttu. Svo var ég valin í A-landsliðið í handboltanum og því var þetta hálfvegis valið fyrir mig. En ég er alls ekkert svekkt yfir því. Mér hefði þótt bæði gaman, að spila í handbolta eða fótbolta. Síðar færði ég mig yfir í Val og í dag á ég miklu fleiri leiki með Val en Gróttu. Nú hef ég spilað handbolta í 30 ár,“ segir Anna sem fagnaði nýlega 36 ára afmælinu sínu. Anna hefur sjö sinnum orðið Íslandsmeistari á sínum ferli. Fimm sinnum með Val og tvisvar með Gróttu.

Helena hefur verið fyrirliði landsliðs kvenna í körfu frá því hún var tvitug og spilað hátt í 80 landsleiki. Þá hefur hún verið valin körfuknattleikskona ársins tólf sinnum og að auki hlotið fjölda viðurkenninga innan síns félags. „Það var alltaf draumurinn að vinna við að spila körfubolta. Sem leikmaður hef ég verið heppin að sleppa að mestu við meiðsli og ekki misst af mörgum leikjum nema þegar ég eignaðist stelpurnar mínar tvær 2017 og nú í byrjun desember 2020.“ Helena var þó snögg að ná sér á strik og var mætt aftur á æfingar í janúar þegar mátti keppa aftur.

Tvær öflugar til liðs við Val

Helena kom til liðs við Val fyrir tveimur og hálfu ári og segir stemninguna góða á Hlíðarenda. „Félagið heldur mjög vel utan um leikmenn sína og mér líður ekki eins og það sé mismunur á milli karla- og kvennadeilda innan félagsins. Ég hef líka fundið fyrir stöðugri uppbyggingu á liðinu síðan ég byrjaði,“ segir Helena.

Anna er sammála Helenu og segir stemninguna í Val engu líka. „Valur er virkilega gott félag, ekki bara í meistaraflokkunum heldur er hér frábært barnastarf sem skilar sér svo beint upp í meistaraflokkana. Allt starf í kringum meistaraflokkana, hvort sem það er í karla- eða kvennadeildinni, er framúrskarandi. Valur er mjög sterk félag þegar kemur að jafnréttisstefnu sem ég held að sé stór hluti af því hvað kvennaliðunum gengur vel hjá félaginu. Konur eru ekki taldar annars flokks leikmenn. Við njótum sömu aðstöðu og réttinda innan félagsins eins og karlarnir. Þessi staðreynd er stór hluti af því hvers vegna ég hef spilað svona lengi með Val því enn þann dag í dag er þetta ekki sjálfgefið innan félaganna. Verandi kona þá veit ég að þetta er ekki alltaf svona.“ Anna á þrjú börn, það elsta er 8 ára og yngsta er 6 mánaða. „Ég bý í Hlíðunum og finnst gott að vita af því að þetta sé í lagi hjá félaginu ef börnin mín vilja spila íþróttir.“

Var þú aftur í skóna

Fréttir greindu frá því ekki alls fyrir löngu að Anna Úrsúla væri búin að leggja skóna á hilluna. „Ég



Anna Úrsúla til vinstri og Helena Sverrisdóttir til hægri eru báðar á því að skýr jafnréttisstefna innan íþróttafélagsins sé lykilatriði í því hversu öflugur Valur er í kvennadeildunum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Helena hefur verið fyrirliði landsliðs kvenna í körfu frá því hún var tvitug og spilað hátt í 80 landsleiki.



Anna Úrsúla hefur sjö sinnum orðið Íslandsmeistari. Fimm sinnum með Val og tvisvar með Gróttu.

Handboltinn er svo miklu meira en tómsundagaman, sérstaklega ef þú ætlar að ná árangri. Það þarf líka að vera smá svona, ja, klikkaður, til þess að ná langt.

Anna Úrsúla

hætti þegar ég var ólétt að mínu þriðja barni. Ég hafði verið að drepa í hnjúnum í mörg ár og fannst tími til kominn til að segja þetta gott. Ég var orðin sátt við að taka næsta skref.

Svo lentu stelpurnar í liðinu í veseni í vetur vegna meiðsla og nokkrar voru barnshafandi. Ég var enn að mæta á æfingar til að halda mér í formi á meðan faraldrinum stóð og leið ágætlega í hnjúnum. Því var ég hálfvegis þínd til að spila aftur með liðinu. Ég gat auðvitað ekki sagt nei enda er þetta alls ekkert leiðinlegt. Handboltinn er svo miklu meira en tómsundagaman, sérstaklega ef þú ætlar að ná árangri. Það þarf líka að vera smá svona, ja, klikkaður, til þess að ná langt í hvaða íþrótt sem er. Þú þarft að hafa metnaðinn, drifid, staðfestuna og leggja alltaf harðar og harðar að þér til að ná árangri. Svo er þetta náttúrulega frábær félagsskapur. Ég er ekki alveg viss um hvað ég hefði gert ef ég hefði hætt, en ætli ég hefði ekki farið í CrossFit eða aðra íþrótt þar sem er góður félagsskapur. Maður fattar þetta betur þegar maður eldist að hreyfingin og félagsskapurinn er það langmikilvægasta í þessu öllu saman.“

Staðan í kvennadeildunum

Stöðu kvennadeildarinnar í körfu á Íslandi segir Helena vera nokkuð góða. „Það spila mun fleiri stelpur nú en áður og heilt yfir er deildin orðin betri. En mér finnst ókostur hvað konur hætta að spila snemma. Meðalaldurinn í kvennadeildinni helst mun yngri en í karladeildunum og ég held að orsökkin sé að stelpur byrja mun fyrr að spila í meistaraflokkum en strákar. Þegar konur byrja svo snemma þá er eins og þær hætta líka mun fyrr. Margar hverjar hafa kannski spilað í tíu ár í meistaraflokkum þegar þær hætta, en eru enn ungar og eiga mikið eftir.“

Önnur orsök gætu verið barn-eignir, segir Helena. „Það er þúsluspil að sameina íþróttir með fjölskyldunni enda fara helgar og kvöld oft á tíðum í þetta, sem er fjölskyldutími hjá mörgum. En ef fólk er með gott bakland er vel hægt að sameina þetta tvennt. Eldri dóttir mín kemur til dæmis með mér á nánast hverja einustu æfingu og tekur þátt í upphitun og æfingum. Hún er eins og hluti af liðinu og er orðin mjög flink í að dríplla þó hún sé ekki nema fjögurra ára.“

Við pabbi hennar, sem er einnig í körfunni, erum bæði hávaxin og því er alveg líklegt að hún muni erfa þau gen og með æfingu gæti hún orðið flottur leikmaður. En það er þó engin pressa á dætrum okkar að fara í körfuna,“ segir Helena.

Kvennadeildina í handboltanum segir Anna vera í góðri stöðu núna. „Mér finnst skemmtilegt hvað deildin er jöfn núna og ég er að vonast til þess að kvennalandsliðið komist í vikunni á EM. Það gæti hjálpað til að fá meiri kraft í deildina. Íslenskur kvannahandbolti er frábær, annars hefði ég ekki verið í þessu í öll þessi ár. Það er ómetanlegt að alast upp í íþróttum, hvort sem maður verður afburðaleikmaður eða er bara í þessu fyrir félagsskapinn. Þetta mótar mann fyrir lífstíð og gerir mann að góðum einstaklingi. Það er algerlega mín trú.“

Eitt mesta afrek Vals frá upphafi

Árið 2019 var sögulegt í kvennaboltanum á Íslandi þegar Valur varð Íslands- og bikarmeistari og deildarmeistari í handbolta og körfubolta kvenna og Íslandsmeistari í fótbolta kvenna. Svali H. Björgvinsson segir ómælda vinnu og metnað liggja að baki einu mesta afreki Vals frá upphafi sem ólíklegt sé að verði leikið eftir.

Svali er Valsari frá blautu barnsbeini. „Ég er alinn upp í Hlíðunum og Valsheimilið og Valsvöllurinn voru mitt leiksvæði og annað heimili. Eins og oft var á þessum árum þá stunduðu krakkar margar íþróttir og um tíma stundaði ég og æfði allar greinar í Val. Ég kynntist körfubolta í Val sennilega um 10-12 ára aldur, þá var deildin fámenn og ung.“

Óhætt er að fullyrða að Svali hafi kolfallið fyrir körfunni sem hann lýsir sem mikilli listgrein.

„Síðan þá hefur körfubolti og Valur verið stór hluti af mínu lífi og góð tilbreyting frá öðru amstri. Ég hef keppt fyrir og þjálfað alla aldursþóp, karla og konur í Val og hef komið að uppbyggingu Vals sem stjórnarmaður í 25 ár. Ég er menntaður í sálfræði og mannaúdsstjórnun og hef verið svo lánsamur að mér hefur verið treyst fyrir mjög skemmtilegum og krefjandi störfum og því hefur Valur og körfubolti alltaf verið ákveðinn gríðastaður fyrir huga og líkama. Sú gæfa fylgir mér að kona mín styður þessa ástríðu vel og börnin þrjú eru öll í Val sem einfaldar og dýpkar alla umræðu á heimilinu.“

Jafnrétti snýst um ákvarðanir

Það vakti mikla athygli þegar öll kvennalið Vals sópuðu til sín fjölda verðlauna árið 2019. Svali segir árangurinn meðal annars stafa af áherslum félagsins á jafnréttismál í gegnum tíðina.

„Jafnrétti hefur verið ofarlega hjá okkur í Val lengi og verið virk umræða um það í stefnumótun- arumræðum sem ég man eftir allt frá árinu 2000. Jafnrétti er vissu-



Svali segir að körfubolti og Valur hafi verið stór hluti af hans lífi enda hefur hann þjálfað marga. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

lega fyrst og síðast spurning um ákvarðanir frekar en einhver töfra-brögð eða djúpa greiningarvinnu.

Það var því einstaklega ánægjulegt fyrir okkur í Val að ná þeim magnaða árangri að öll kvennalið félagsins verða Íslandsmeistarar á sama ári og handboltinn og körfuboltinn bikarmeistari að auki, með viku millibili. Þannig komu 5 af 6 stóru bikurunum í boltageinum kvenna að Hlíðarenda það árið. Í mínum huga er þetta eitt mesta afrek Vals frá upphafi og ekki mörg önnur afrek félagsliða sem toppa þetta ár hjá Val. Ég sé ekki fyrir mér að þetta verði leikið eftir,” segir Svali.

Samstaða milli deilda

„Þessu til viðbótar var kvennakörfuboltaliðið valið lið ársins í vali íþróttafréttaritara samhliða vali um íþróttamann ársins 2019, handboltaliðið í öðru sæti. Körfuboltaliðið varð lið ársins hjá Reykjavíkurborg og Margrét Lára íþróttamaður Reykjavíkurborgar. Þarna rann saman öll sú vinna

sem leikmenn og félagið hafði lagt á sig lengi. Það er líka von okkar og vissa að þetta afrek sé eitt lóð á vogarskalar um jafnrétti í íþróttum og framþróun kvennaliðs á Íslandi,” segir Svali bjartsýnn.

„Það var líka einstakt að finna samstöðu milli deilda og metnað sem ríkti milli stelpnanna gera þetta ár einstakt. Það var mikil pressa á fótbolastelpunum undir lok sumars að vinna Íslandsmótið, það fannst mér geggjað augnablik. Fyrir okkur sem komum að því að stýra og vinna fyrir félag eins og Val, þá er svo gefandi að sjá ungt fólk ná markmiðum sínum og gleðjast sannarlega. Það þarf ekki meira vítamín þann daginn.“

Mission – ártal á vegginn

Að sögn Svalla var þetta ár sérstaklega eftirminnilegt í kvennakörfuboltanum. „Fyrir okkur í körfuboltanum í Val var árið 2019 að því leyti einstakt að þetta voru fyrstu titlar í kvennakörfunni. Ég og fleiri höfum lengi horft á titlavegginn

okkar og saknað þess að sjá ekki ártal á veggnum í kvennakörfunni. Við kölludum þetta verkefni; mission – ártal á vegginn. Körfubolti er yngsta deild Vals, 50 ára, og kvennakörfubolti hefur ekki verið stundaður markvisst í Val nema í um 20 ár. Við vorum afskaplega stolt af að eftir þessari uppbyggingu var tekið og að liðið okkar hafi verið valið lið ársins.“

Svali segist vona að þetta sé minning sem lífi alla tíð með þeim stelpum sem þá voru í liðinu. „Ég veit að fyrir mig og Val var þetta mikil hvatning. Við erum einstaklega stolt af þessu afreki. Hins vegar hefur það komið mér á óvart í þessari umræðu hvað margir, einstaklingar og fyrirtæki, hafa mikinn kraft í að gagnrýna þegar miður gengur, en þessir sömu aðilar og fyrirtæki eru ekki tilbúin að koma að því að styrkja þá sem sannarlega eru að reyna að sinna jafnrétti og uppbyggingu, hjá Val eða öðrum félögum. Því á bak við svona afrek, eins og árið 2019 í Val, er ómæld vinna.“

Það var mikil pressa á fótbolastelpunum undir lok sumars að vinna Íslandsmótið, það fannst mér geggjað augnablik.

Svali H. Björgvinsson

Móðir allra íþróttar

Ljóst er að Svali er einn mesti körfuboltaunandi sem Ísland hefur alið af sér en áhugi hans á íþróttinni á sér engin takmörk.

„Sjálfur hef ég mikinn áhuga á íþróttum og tæknilega of mikla ástríðu fyrir körfubolta. Ég er búinn að spila, þjálfá, rannsaka og lýsa körfubolta í rúm 40 ár og daglega sé ég nýja viddir í þessum fagra leik. Fyrir mig er körfubolti jafnvægisstilling og lífsgæði. Fyrir mér er körfubolti móðir allra íþróttar og drottning boltaleikjanna, en ég veit að því eru ekki allir sammála.

En það er mikil uppsveifla með körfubolta á Íslandi og ég skynja að fleiri eru að átta sig á þessari listgrein. Okkur í Val langar að vera hluti af þessari uppsveiflu og leggja okkar til, til að byggja körfubolta upp enn frekar, öllum til heilla,” segir hann.

„Það magnaði við íþróttir og þá útrás sem við fáum í gegnum íþróttir er að endurgjöfin kemur strax og er miskunnarlaus, sigur eða tap. Gekkt planið upp, eða ekki? Á þeirri stundu og í því augnablikinu skiptir sá leikur öllu máli. Það er nánast öllu öðru fórnad, en í stóra samhenginu skiptir hver kappleikur sáralitlu máli. Það er einnig magnað og erfitt að lýsa með orðum, hvað það er gefandi og hugarstillandi að koma að uppbyggingu íþróttafélags, þar sem ungt fólk heimsækir drauma sína og sækir næringu og þroska. Þegar vel tekst til og markmið, stór eða smá nást, og gleðin er óspillt. Þá er markmiði Vals náð og endurgjöfin til okkar sem sinnum starfinu er fullkomin.“

Smellpassaði í starf húsvarðar

Risto Izev hefur starfað sem húsvörður á Hlíðarenda í sex ár og er að mati flestra algerlega ómissandi starfskraftur sem kann að láta þjónustuglaðar hendurnar standa fram úr ermum.

Risto Izev er ættaður frá Strumica í Makedóníu og hefur búið á Íslandi í 18 ár. Hann hóf störf sem húsvörður í hlutastarfi á Hlíðarenda fyrir sex árum eftir að sérstaklega hafði verið mælt með honum í starfið. „Það var bara fólk sem þekkti til mín sem mælti með mér og sagði að ég yrði frábær í starfið,” segir Risto. „Ég er mjög ánægður hér á Hlíðarenda. Hér er alltaf frábær stemning, nóg að gera og mikið um að vera í húsinu á kvöldin og yfir helgarnar. Það er alltaf nóg af fólki í húsinu en þá eru yngri flokkarnir að spila leiki, taka þátt í mótum og síðan eru Domino's- og Pepsi-deildin.“

Eins og fimm manneskjur

Hlutverk húsvarðarins er gífurlega krefjandi og fjölbætt enda er Risto eini húsvörðurinn á vakt í húsinu á kvöldin. „Ég þarf eiginlega að vera eins og fimm manneskjur,” segir hann hlæjandi, „þegar kallað er á mig úr öllum áttum og síminn hringir á meðan ég er að redda hínu og þessu.“ Risto segist hafa verið snöggur að koma sér inn í starfið þrátt fyrir að hafa aldrei

Ég þarf eiginlega að vera eins og fimm manneskjur.

Risto Izev

unnið sem húsvörður áður. „Ég er þannig gerður að ég vil alltaf gera vel við alla og ef eitthvað kemur upp, þá er ég snöggur að finna lausn á vandanum og hleyp til ef vantar upplýsingar og fleira. Ég er á vöktum eftir klukkan fjögur á daginn og um helgar. Þá vinn ég í sjöpunni sem er líka afgreiðslu- og upplýsingamiðja hússins. Ég svara þar öllum fyrirspurnum, ef leikmenn koma til mín ef þá vantar til dæmis að vita eitthvað, í hvaða sal æfingar eða leikir eru og fleira. Þá er ég líka reiðubúinn ef foreldra vantar aðstoð með börnin sín sem eru kannski á æfingu í húsinu, eða ef fólk hefur fyrirspurnir um leiki sem eru á döfinni og fleira. Þá undirbyr ég alla leiki sem spilaðir eru á mínum vöktum, raða öllum í klefa sem er oft flókið þar sem mikill fjöldi leikmanna er í húsinu um helgar. Síðan er margt margt fleira sem gera þarf svo allt gangi smurt fyrir sig. Ég er svo alltaf seinastur út úr húsi á kvöldin og læsi Hlíðarenda á eftir mér.“



Risto Izev segist vera þannig gerður að hann vilji alltaf gera vel við alla og ef eitthvað kemur upp, þá sé hann snöggur að finna lausn á vandanum og hleypur til ef vantar upplýsingar og fleira. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI.



Gunnar Örn Arnarson er íþróttafulltrúi Vals og hefur yfirumsjón með starfsemi barna- og unglingsviðs hjá félaginu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Öflugt barnastarf hjá Val

Valur hefur lagt áherslu á að fjölga iðkendum síðustu ár með góðum árangri og nú er barna- og unglingsstarfið umsvifamikild og fjölbreytt. Félagið býður líka upp á námskeið og heilsdagsvistun yfir sumartímann.

Stærstu íþróttafélögin í Reykjavík hafa sinn eigin íþróttafulltrúa, en starfið er styrkt af Reykjavíkurborg. Það er hann Gunnar Örn Arnarson sem sinnir þessu hlutverki fyrir Val.

„Íþróttafulltrúi Vals hefur yfirumsjón með starfsemi barna- og unglingsviðs hjá félaginu,“ útskýrir hann. „Við erum með þrjár deildir, fótbolta, handbolta og körfubolta. Við höldum úti æfingum í fótbolta allan ársins hring fyrir ungmenni á aldrinum 4-20 ára og svo eru körfuboltinn og handboltinn greinar sem eru sífellt að teygja sig lengra inn í árið og ég held að þær verði heilsársport áður en langt um liður. Þegar ég byrjaði árið 2015 voru æfingar einungis fram í maí en núna byrjar þetta og endar á sama tíma og grunnskólinn.“

Mikil fjölgun iðkenda

„Við stefnum markvísst að því að fjölga iðkendum á barna- og unglingsviði, en í kjölfarið á framkvæmdunum við Hlíðarenda eins og við þekkjum hann í dag átti félagið undir högg að sækja hvað iðkenda fjöldi varðar,“ segir Gunnar. „Það var til dæmis lítill stöðugleiki í iðkenda fjöldanum í fótbolta yfir vetrartímann því æfingar voru hér og þar um bæinn. Þannig að við erum linnulaust að vinna að því að fjölga iðkendum og þeir hafa um það bil tvöfaldast síðan árið 2013.“

Við viljum byggja upp burðugri flokka og fylla í glufur í starfinu, þannig að allir aldurshópar hafi keppnisflokka við hæfi,“ segir Gunnar. „Í körfuboltanum þurftum við áður að keyra æfingar



Það er fínt að fagna þegar vel er gert.



Stelpurnar eru öflugar og fara létt með að færa til tækin á vellinum.



Ekkert er slegið af á Hlíðarenda í spretthlaupinu.



Það eru fínar æfingar sem krakkarnir gera á vellinum.



Frábært skot hjá þessum unga knattspyrnumanni.



Þjálfarinn setur reglurnar á vellinum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI



Hlaupið af miklum móð til að hita upp fyrir æfinguna.

með blönduðum aldurshópum því iðkendur voru svo fáir, en núna erum við með burðuga körfuboltaflokka í nánast öllum aldursflokkum og iðkendur eru næstum 300, sem er næstum þreföldun frá árinu 2015.“

Fjölbreytt og öflugt sumarstarf

„Fyrir utan æfingarnar í þessum þremur greinum býður Valur líka upp á íþróttaskóla á vor- og haustönn og mjög öflugt sumarstarf,“ segir Gunnar.

„Sumarstarf Vals hefst um leið og grunnskólinn klárast í júní. Við bjóðum upp á alls konar námskeið og heilsdags leikjanámskeið sem við köllum Sumarbúðir í borg. Það hefur verið í gangi í meira en 30 ár og er alltaf mjög vinsælt,“ segir Gunnar. „Þar erum við ekki bara í leikjum, heldur er til dæmis farið í vettvangsferðir á söfn og bóka-söfn og heimsóknir á varðskipið Öðin. Við nýtum líka nærumhverfið í Nauthólsvík og Öskjuhlíð mikið. Þetta er mjög fjölbreytt og skemmtilegt.“

Við samvinnum líka æfingar, knattspyrnuskólana og sumar-búðirnar,“ segir Gunnar. „Sex ára barn getur þannig t.d. mætt kl. 9, farið á fótboltaæfingu og svo tekur knattspyrnuskóli við til hádegis. Síðan er heitur heimilismatur í hádegjunni og svo er hægt að klára daginn í sumarbúðum í borg.“

Við erum líka með heilsdagsvistun. Við opnum kl. 8 og þá er gæsla í klukkutíma og svo er starfsemin í gangi frá kl. 9-16 og svo er aftur gæsla milli kl. 16-17,“ útskýrir Gunnar.

„Það sem er helst á döfinni hjá Val núna er að koma æfingum aftur af stað eftir stoppið sem var í gangi og þetta sérstaka ár,“ segir Gunnar, en æfingar hjá Val voru ekki í gangi þegar viðtalið fór fram vegna samkomutakmarkana. „Við vonumst til að krakkarnir geti komið aftur að stunda sínar íþróttir og farið að keppa.“

**BÍLALEIGA
AKUREYRAR**
— Höldur —

Europcar



Veldu góða þjónustu



Fjöldi leigustöðva um land allt tryggir þér úrvals þjónustu árið um kring. Við bjóðum mikið úrval nýrra, sparneytinna og vel útbúinna bíla.



Bíla-leigubílar heima og erlendis
Aðalnúmer 461 6000 • www.holdur.is



NÝJA VALSTREYJAN ER KOMIN Í MACRON



macron
REYKJAVIK **STORE**