

# FJÖLNIR

KARFA 2018–2019



**EKKI GERA EKKI NEITT**

motus

# Áfram Fjölnir!

Körfuboltastarf Fjölnis er blómlegt með iðkendur á öllum aldri og metnaðarfullt meistaraflokkastarf.

Í haust byrjuðum við æfingar í nýja íþróttahúsinu okkar, Fjölnishöllinni í Egilshöll. Fjölnishöllin er frábær miðjupunktur í stóra hverfinu okkar þar sem strætóleiðir hverfisins liggja og í boði er strætófyldg á æfingar úr frístundaheimilum.

Undanfarin ár hefur starf deildarinnar verið árangursríkt þar sem t.d. strákaflokkarnir eru meira og minna að keppa meðal þeirra bestu í sínum aldursflokkum og eru nokkrir Íslandsmeistararitlar komnir í hús til okkar eftir nokkuð langan biðtíma. Útlitið er áfram bjart ef vel er haldið utan um hlutina. Stelpuflokkarnir eru jafnt og þétt að bæta sig en ennþá viljum við fjölga stúlkunum. Í fyrsta skiptið núna, í þó nokkur ár erum við með lið skráð til keppni á Íslandsmóti KKÍ í öllum stúlknaflökkunum.

Við erum mjög stolt af því að hafa náð að styrkja stelpustarfið svo um munar og teljum

við góðan árangur meistaraflokks kvenna undanfarin ár hjálpa til við árangurinn. Við trúum að gott starf meistaraflokka sé mikilvægur þáttur í starfi yngri flokka félaga. Ungir iðkendur hafi þannig fyrirmyndir í leikmönnum meistaraflokks og fái innblástur af metnaði þeirra. Meistaraflokkarnir okkar hafa spilað í 1. deildinni undanfarin ár í hörku baráttu um að komast upp um deild. Metnaður og hugur okkar allra liggur upp í efstu deild þar sem við teljum Fjölni eiga heima til framtíðar.

Árangur af starfi deildarinnar má einnig mæla með fjölda iðkenda sem valdir hafa verið í landsliðsæfingahóp, en þennan veturinn voru 4 stelpur og 16 strákar, samtals 20 iðkendur okkar valdir til að æfa um jólin í landsliðsæfingahópum KKÍ, U15 upp í U20.

Það er svigrúm fyrir öll börn að æfa hjá deildinni. Það hafa ekki allir það að markmiði að komast í landslið. Sumir sækjast einfaldlega eftir því að vera í hópíþrótt og hafa gaman af félagsskapnum.



Við viljum geta boðið upp á körfubolta fyrir alla. Körfubolti er liðsíþrótt og því er góð liðsheild lykilþáttur að árangri og ánægju í íþróttinni okkar góðu.

*Guðlaug Karlsdóttir,  
formaður kkd. Fjölnis*

## Körfuknattleiksfólk Fjölnis 2018



**Margrét Ósk Einarsdóttir,**  
fyrirlíði meistaraflokks kvenna



**Róbert Sigurðsson,**  
fyrirlíði meistaraflokks karla

## Stjórn körfuknattleiksdeildar Fjölnis 2018-2019

**Guðlaug Karlsdóttir** Formaður og fjármálastjórn

**Guðleif Hafdís Indriðadóttir** Meðstjórnandi og meistaraflokkur kvenna

**Jón Pétur Zimsen** Meðstjórnandi og þjálfararáð

**Matti Þorkelsson** Meðstjórnandi og meistaraflokkur karla

**Olga Björney Gísladóttir** Meðstjórnandi, ritari og tengill KKÍ

**Styrmir Freyr Böðvarsson** Meðstjórnandi og húsnæðismál. Einnig í aðalstjórn Fjölnis

Upplýsingafulltrúi: **Gunnar Jónatansson**  
Verkefnastjóri yngri flokka: **Heiðrún Kristmundsdóttir**

## Vertu með okkur



## Fjölnir karfa



## Fjölnisblaðið 2018–2019

Útgefandi: Körfuknattleiksdeild Fjölnis

Ritstjóri: Heiðrún Kristmundsdóttir

Verkefnastjóri: Olga Björney Gísladóttir

Auglýsingastjóri: Elías Bjarni Guðmundsson

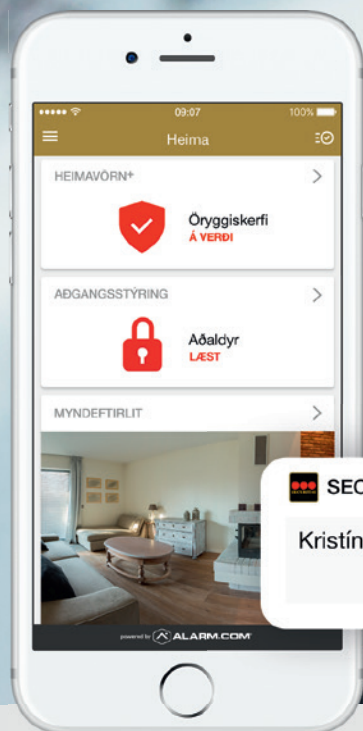
Myndir: Gunnar Jónatansson, Baldvín Örn Berndsen, o.fl.

Forsíðumynd: Gunnar Jónatansson

Umbrot: Eyjólfur Jónsson

Prentun: Prentsmiðjan Oddi

# HLÍÐA HEIMAN FJALL



**SECURITAS.IS** 09:07  
Kristín B. setti kerfið á kl. 09.07

**HEIMA  
VÖRN+**

## HVAR SEM ÞÚ ERT

Með Heimavörn+ stjórnar þú, stillir og fylgist með í appinu og getur bætt við skynjurum, snjalltengjum og aukabúnaði eins og þér hentar. Sólarhringsvakt Securitas og samstarf við Alarm.com tryggir þér fullkomið heimiliskerfi og öruggar lausnir sem þjóna milljónum heimila um víða veröld.

Hringdu í 580 7000 eða farðu á heimavorn.is



SAMSTARFSADILI  ALARM.COM



**Halldór Karl Þórsson** er ungur og upprennandi þjálfari, en þrátt fyrir það hefur hann þjálfað körfubolta í hátt í 10 ár. Hornfirðingurinn söðlaði um í Grafarvoginn fyrir veturinn úr KR og strax á sínu fyrsta tímabili sem aðalþjálfari meistaraflokks kvenna var liðinu spáð sæti í Dominos deildinni á næstu leiktíð. Stelpurnar hófu tímabilið með hveli og töpuðu varla leik, en liðið styrktist heilmikið við tilkomu Ingunnar Önnu Svansdóttur á venlasamning frá Keflavík. Liðið varð svo fyrir því óláni að bæði Sara Diljá og Heiðrún Harpa meiddust á hné sem og erlendi leikmaður liðsins, Alexandra Petersen - en meiðsli hennar kostuðu hana tímabilið. Brandi Bruie var því fengin til að taka við keflinu eftir áramót. Þá komu Akureyringurinn Heiða Hlín Björnsdóttir frá Snæfelli og Njarðvíkingurinn Hulda Ósk Bergsteinsdóttir úr Breiðablik yfir í gult eftir áramót, en Hulda hefur spilað með öllum yngri landsliðum til þessa. Óhætt er að segja að Halldór sé að púsla nýju og feiknarsterku liði saman fyrir lokaátökin, en liðið stendur sem fastast í efsta sætinu í deildinni og er langt frá því að gefa það úr hendi sér.

# Halldór Karl Þórsson

## Þjálfari meistaraflokks kvenna

### Hvernig er hópurinn, og hvernig sérðu restina af tímabilinu fyrir þér?

Hópurinn er stór og með góða breidd, við erum með samkeppni í öllum stöðum og þar af leiðandi er mikil keppni og metnaður á æfingum. Við tökum bara einn leik í einu og er allur fókus settur á næsta leik þar sem það er alltaf næsta verkefni sem bíður okkar.

### Hverjar eru helstu áherslur í leik Fjölnisliðsins í vetur?

Þéttar fyrir varnalega og sprengja upp hraðann sóknarlega eru búnar að vera okkar helstu áherslur í vetur, stundum koma samt leikir sem við þurfum að aðlaga okkur að verkefninu sem er fyrir framan okkur.

### Hvaða lið reiknar þú með að komist í úrslitakeppnina í vor?

Vonandi verðum við eitt af þeim fjórum liðum sem verða í úrslitakeppninni í vor, eins og deildin er núna býst ég svo við því að Grindavík, Þór Akureyri og Njarðvík verði þar líka.

### Nú ertu líka að þjálfa einhverja yngri flokka, hvernig lýst þér á krakkana?

Í öllum flokkum hjá mér eru margir ungir og efnilegir leikmenn sem eru tilbúnir að leggja mikið á sig til að bæta sinn leik, mikill metnaður er í yngri flokka starfi Fjölnis og er búið að vera gaman að taka þátt í því.

### Hvernig líst þér á karlaíð Fjölnis?

Mjög vel, ég tel að með nýja erlenda leikmann liðsins eigi karlaíðið eftir að gera enn betur á nýja árinu og vona ég svo innilega að þeir fari upp um deild í vor.



**Meistaraflokkur kvenna.** Efri röð frá vinstri: Halldór Karl Þórsson, Raket Linda Þorkelsdóttir, Margrét Ósk Einarsdóttir, Heiðrún Harpa Ríkarösdóttir, Fanndís María Sverrisdóttir, Sara Diljá Sigurðardóttir, Hulda Ósk Bergsteinsdóttir, Heiða Hlín Björnsdóttir, Fanney Rangarsdóttir. Neðri röð frá vinstri: Erla Sif Kristinsdóttir, Elísa Birgisdóttir, Berglind Karen Ingvarsdóttir, Margrét Eiríksdóttir, Anna Ingunn Svansdóttir, Birta Margrét Zimsen, Brandi Buie. Þjálfari: Halldór Karl Þórsson



**Anna Ingunn Svansdóttir**  
bakkvörður

Hvenær byrjaðir þú? 1. bekk  
Fyrirmynd? Curry



**Berglind Karen Ingvarsdóttir**  
bakkvörður – aðstoðarþjálfari

6. bekk  
Michael Jordan



**Birta Margrét Zimsen**  
bakkvörður

9 ára  
Beggó



**Brandi Nicole Buie**  
bakkvörður

8 eða 9 ára  
Mamma



**Elísa Birgisdóttir**  
bakkvörður

Hvenær byrjaðir þú? 7. bekk  
Fyrirmynd? Serena Williams



**Erla Sif Kristinsdóttir**  
bakkvörður

5. bekk  
Berglind Karen



**Fanndís María Sverrisdóttir**  
framherji

6–7 ára  
Jón bróðir minn



**Fanney Ragnarsdóttir**  
framherji

8 ára  
Mfl. kvenna þegar ég var yngri



**Heiða Hlín Björnsdóttir**  
framherji

Hvenær byrjaðir þú? 1. bekk  
Fyrirmynd? Rut frænka mín



**Heiðrún Harpa Ríkharðsdóttir**  
bakkvörður

4.–5. bekk  
Allen Iverson



**Hulda Ósk Bergsteinsdóttir**  
bakkvörður

6 ára  
Engin fyrirmynd



**Margrét Eiríksdóttir**  
bakkvörður

1. bekk  
Kemba Walker



**Margrét Ósk Einarsdóttir**  
bakkvörður – fyrirlíði

Hvenær byrjaðir þú? 6 ára  
Fyrirmynd? Helena Sverris



**Rakel Linda Þorkelsdóttir**  
bakkvörður

6. bekk  
Stephen Curry



**Sara Diljá Sigurðardóttir**  
miðherji

3. bekk  
Elena Delle Donne



**Halldór Karl Þórsson**  
þjálfari

Byrjaði að þjálfa: 15 ára  
Gregg Popovich, er minn maður



## SVIÐSLJÓSIÐ

# Fannís María Sverrisdóttir

Var mjög lengi hrædd við boltann

### Hvar og hvenær byrjaðir þú að æfa körfu?

Ég var 6 ára og byrjaði að mæta á æfingar í Hamraskóla.

### Hvernig var fyrsta körfuboltaæfingin þín?

Ég man varla eftir fyrstu æfingunni minni en ég hugsa að ég hafi bara staðið á miðjum velli og horft út í loftið. Ég var mjög lengi hrædd við boltann og fannst ekkert

skemmtilegt að æfa körfubolta en ég vildi æfa körfu vegna þess að allir eldri bræður mínir æfðu körfubolta og ég vildi vera eins og þeir. Þeir voru manneskjurnar sem ég leit mest upp til þegar ég var yngri.

### Hvað ertu mest þakklát fyrir eftir að hafa byrjað að æfa körfubolta?

Ég er mest þakklát fyrir allar minning-

arnar sem ég hef skapað bæði innan vallar sem utan.

### Nú var liðinu spáð 1. sæti fyrir tímabilið, var það pressa?

Ég spáði voða lítið í því en auðvitað vill maður standast þær væntingar sem aðrir setja. Mig langar að leggja mig fram til að halda 1.sætinu en það fylgir svo sem engin ákveðin pressa.

### Hefur gengi ykkar komið á óvart?

Nei ég myndi ekki segja það. Erum búnar að vera að æfa á fullu og leggja hart að okkur til að vera á þeim stað sem við erum á núna.

### Ertu ánægð með þína spilamennsku í vetur?

Já, ég hef komið sjálfri mér á óvart. Ég er búin að vera dugleg að æfa og það er greinilega eitthvað að skila sér.

### Hvað þarftu að bæta í þínum leik?

Ég þarf klárlega að bæta líkamsstyrk og vera ákveðnari í fráköstum.

### Á hvaða velli finnst þér best að spila?

Á heimavelli að sjálfsögðu.

### Þín besta minning í gula búningum?

Ég var í 9. flokki og var að keppa á Íslandsmóttinu með liðinu mínu. Við vorum að spila við Hauka og leikurinn var mjög jafn. Það voru nokkrar sekúndur eftir þegar við erum einu stigi yfir og við brjótum og þær fá tvö víti. Við höldum allar að leikurinn væri tapaður en hún klúðraði báðum vítunum og við unnum. Við fögnuðum eins og við hefðum unnið Íslandsmeistaratitilinn. Vorum eins og brjálæðingar.

### Hvort myndir þú vilja vera með þrefalda tvennu að meðaltali yfir veturinn, eða skora sigurkörfuna sem tryggir liðinu Íslandsmeistaratitilinn?

Þessi er erfið en held ég myndi velja að vera með þrefalda tvennu yfir veturinn því þá veit ég að ég er að standa mig vel yfir allt tímabilið. Vil frekar vera stöðugur leikmaður yfir allt tímabilið sem vann hart að því að koma okkur í úrslitaleikinn.

### Hefur þú eignast vini í gegnum körfuna?

Já ég hef kynnst fullt af frábærum vinum í gegnum körfuboltann.

### Af hverju ertu að æfa körfubolta?

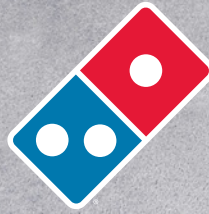
Ég er að æfa því þetta er bæði frábær leið til að hreyfa sig og góður félagsskapur. Svo má ekki gleyma að þetta er bara svo fáránlega skemmtilegur leikur.

## Vertu með okkur



## Fjölnir karfa





# TVENNUNU TILBOÐ

## TVÖFÖLD GLEÐI!

Þú sækir pizzu og stóran skammt af brauðstögum og færð aðra pizzu sömu stærðar að auki.

# Haukur Helgi Pálsson

svarar spurningum Ægis Pórs



## Haukur – Af hverju ertu búinn að ná svona langt í körfubolta?

Eitthvað af því voru hæfileikar en mestallt hefur það verið vinna bara. Lenti reyndar í mjög skemmtilegum flokkum þar sem maður var að fara á æfingar með vinum sínum en líka mjög „competitive“ strákar. Myndi segja ég væri mjög sterkur „mentally“ hafa verið rosalegar sveiflur sem hafa bara gert mig sterkari.

## Hvort myndirðu vilja vera með þrefalda tvennu að meðaltali yfir veturinn, eða skora sigurkörfuna sem tryggir liðinu Íslandsmeistaratilinn?

Þrefalda tvennu í leik og skora sigurkörfuna. Annars skora sigurkörfuna.

## Hvaða leikmaður/þjálfari hefur haft mestu áhrif á þig?

Allir þjálfarar hafa kennt mér eitthvað. Í dag held ég samt að ég hafi tekið mest frá Tómasi Holton. Hann var að vinna með mikla

yfirvegum og andlegan undirbúning. Eitthvað sem ég skildi ekkert þá fannst mér það bara fyndið því þetta var bara körfubolti. En nú skil ég hann töluvert betur og nýti mér oft það sem hann talaði um.

## Hér á yngri árum varst þú ekki beint sá fimasti í líkamshreyfingum og gjarnan talað um þig sem risaeðluna. Hefurðu eitthvað um það að segja?

Nei, því miður þá var ég ekki mjög fimur og hef lítið reynt að bæta það frá þeim árum. Hinsvegar núna er ég hrikalega mjúkur, sérstaklega á dansgólfinu.

## Hverju ertu að vinna í í þínum leik þessa dagana?

Mest að vinna í að klára í kringum körfuna á „drive“-um eins og er.

## Værir þú til í að vera dvergaxinn leikstjórnandi sem pressar allan völlinn?

... nei.

## Hvort ertu betri í, vörn eða sókn?

Vörn.

## Hefurðu eignast vini í gegnum körfuna?

Ja flest allir vinir mínir eru úr körfunni.

## Hverju sérðu mest eftir á ferlinum?

Ég á nú vonandi ennþá einhver ár eftir í þessu. Eins og staðan er í dag sé ég eftir því að hafa farið til Svíþjóðar, ég hefði bara átt að koma heim það ár. Annars eru fullt af hlutum sem ég hefði getað gert öðruvísi eða aðrar ákvarðanir sem ég hefði getað tekið, en þær ákvarðanir voru teknar út frá þeim aðstæðum sem maður var í þá.

## Þú mátt velja einn erlenda leikmann sem myndi fá íslenskan ríkisborgararétt og afhverju?

Ég væri til í að fá Anthony Davis „stóran mann“ sem getur gert allt. Myndi henta ágætlega fyrir okkur Íslendinga.

## 80% líkur á að þú vinnir 2 miljónir en 20% líkur á að þú vinnir 1 milljarð. Hvorn miðann kaupirðu?

20% líkur allan daginn! Show me the money!

## Look good, play good - já eða nei?

EKKI alveg viss um það, jú jú svo sem bara ef þér líður vel :) )

## Nú veit ég að þú ert gamer nördi, hvaða leiki spilar þú mest? og notar þú headset?

Ég er mikið í PS4 og spila Call of Duty mikið og alvöru gamer á headset!

## Á hvaða veitingastað finnst þér best að borða?

Nu Asian Fusion og Mathús Garðabæjar.

## Hvaða ár ætlar þú að koma aftur og spila fyrir Fjölni?

2027.





# Ægir Þór Steinarsson

## svarar spurningum Hauks Helga

**Hverju ertu að vinna í í þínum leik þessa dagana?**

Ég er að vinna í skotum upp úr dripli.

**Ef það væri eitthvað sem þú gætir gert öðruvísi á ferlinum (aftur í tímann þá) myndirðu gera það ?**

Ég hefði ekki farið til Newberry, ég sé ekki eftir reynslunni en í dag hefði ég tekið aðra ákvörðun.

**Hvaða gælunafn finnst þér best geitungurinn, býflugan eða Dúmbó?**

Ég elska gælunafnið Dúmbó af því ég er með útstæð eyru.

**Ægir ef það væri einhver sem þú gætir troðið yfir í leik hver væri það ?**

Ég myndi vilja troða yfir Hlyn Elías Bæringssson af því hann lofaði mér aleigunni sinni ef það myndi gerast.

**Ef þú þyrftir að pósta einhvern upp á blokkinni hvern myndirðu vilja pósta upp ?**

Ég væri til í að pósta Ragga Nat! Mouse in the house little fellah.

**Look good, play good - já eða nei?**

Nei, ég hef oft litið mjög illa út en spilað mjög vel.

**Ég hef séð einhver video sem þú bjóst til á YouTube þegar þú bjóst í Grafarvoginum og átt þú síðu þar hvað heitir hún og hvert var vinsælasta videoið?**

Mikið rétt hjá þér Haukur minn! Takk fyrir að minnast á það. Youtube síðuna skal ég ekki minnast á en vinsælasta videoið er „strange video“.

**5 manna úrvalslið all time, Ísland**

Úrvalslið Ísland: Ægir Þór Steinarsson PG Jón Arnór Stefánsson SG Haukur Pálsson F Hlynur Bæringssson PF Pétur Guðmundsson C.



**5 manna úrvalslið all time, USA**

Úrvalslið USA: Steve Nash PG, Kobe Bryant SG, Michael Jordan SG/F, LeBron James PF, Shaq O'Neal C.

**Hefurðu eignast vini í gegnum körfuna?**

Já eignast vini um allan heim út af körfunni sem eru forréttindi.

**Værirðu til í að vera 215 cm á hæð?**

Allan daginn væri ég til í að vera 215 cm. Ég gerði auðvitað þau mistök að fara ekki í fótbolta.

**Hvort ertu betri í, vörn eða sókn?**

Mikið betri í vörn.

**Af hverju valdirðu körfubolta fram yfir fótbolta á sínum tíma?**

Ég hefði örugglega átt að velja fótbolta en mér fannst alltaf skemmtilegra í körfu. Mér fannst skipta máli að gera það sem ég hafði ástríðu fyrir.

**Þín besta minning í gula búningum?**

Mín besta minning er að fara með meistaraflokk í efstu deild árið 2009.

**Skemmtilegasta lið sem þú hefur spilað með?**

Skemmtilegasta lið sem ég hef spilað með er 91 árgangurinn í Fjölni. No brainer.



# Fannar Elí Hafþórsson

## Hef eignast mjög marga vini og er alltaf að eignast nýja

Fannar Elí vakti mikla eftirtekt þegar hann á magnaðan hátt sá til þess að bikarinn kom heim í Grafarvog hjá 10. flokki karla s.l. vor eftir ótrúlegar lokasekúndur.

### Hvar ertu og hvað ertu að gera?

Er staddur í Ameríku og er í „high school“. Ég er að spila körfubolta með Wesley Christian, í Allen í Kentucky fylki.

### Af hverju?

Hef alltaf langað til að fara til Ameríku í skóla, sjá hvernig það er og þetta hefur líka bara verið draumurinn minn.

### Hvernig er venjulegur dagur hjá þér?

Ef það ekki game day þá er það skóli klukkan 8, matur kl 11:30 í skólanum, búinn í skólanum kl 3. Eftir skólann er æfing beint eftir skóla 15:15 til 17:00 svo er kvöldmatur kl 18:00. Svo ræður maður hvað gerir eftir það, fer eftir ýmsu hvað maður gerir eftir mat.

### Hvað þarf maður að gera til að komast út til Bandaríkjana í skóla?

Vinna fyrir því, vera duglegur í skólanum,



allir litlu hlutirnir sem eru svo stórir hlutir til þess að komast út, svo líka henda í einu highlights video, svo líka koma sér í samband við fólk sem getur hjálpað þér eins og ég gerði.

### Hvað þarftu að bæta í þínum leik?

Dripplið mitt, skotið mitt, fótavinnan mín. Hugsanlega þá er það sjálfstraustið alltaf.

### Þín besta minning í gula búningum?

Besta minningin mín í gula búningum var þegar ég var að spila bikarúrslitaleik á móti Stjörnunni. Við vorum að tapa allan leikinn en í endanum náði ég að stela boltanum, hlaupa völlinn, taka þrist og á leiðinni var brotið á mér. Þá var staðan 60-60, ég fékk eitt víti með og síðan setti ég það ofaní og við unnum bikarinn.

### Hvort ertu betri í vörn eða sókn?

Um, ég myndi segja vörn.

### Hvort myndirðu vilja vera með þrefalda tvennu að meðaltali yfir veturinn, eða skora sigurkórfauna sem tryggir liðinu Íslandsmeistaratilinn?

Skora sigurkórfauna það er geggjuð tilfinning!

### Hefurðu eignast vini í gegnum kórfauna?

Hef eignast mjög marga vini og er alltaf að eignast nýja.

# nettó

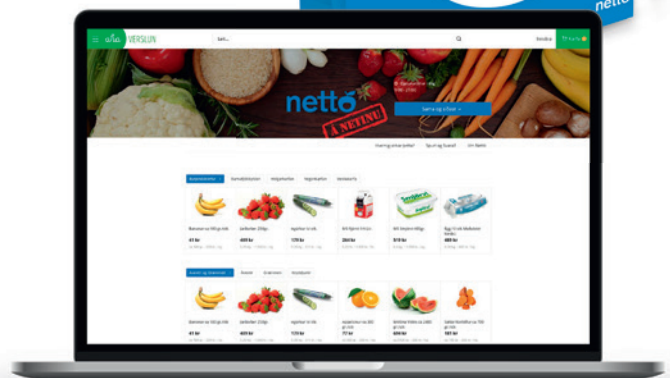
Á NETINU

# NETTÓ

# Á NETINU

- ÓDÝRT OG ÞÆGILEGT -

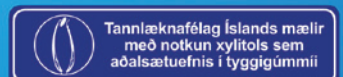
Frí heimsending ef verslað er fyrir 15.000 kr. eða meira.\*



# FRÍSKANDI BRAGÐ!



FYRIR HREINAR OG  
FRÍSKAR TENNUR



Tannlæknafélag Íslands mælir  
með notkun xylytols sem  
aðalsætuðefnis í tyggigúmmii

# Falur Harðarson

## Þjálfari meistaraflokks karla

**Fal Harðarson** þarf vart að kynna fyrir körfuboltafólki, en hann er á sínu öðru ári sem þjálfari meistaraflokks karla. Hann mætir til leiks með nokkuð breytt lið frá síðasta tímabili, enda markmiðið skýrt - komast upp í Dominos deildina. Strákarnir hafa þó verið heldur rokkandi í sinni spilamennsku það sem af er vetri og eiga heilmikið inni sem lið. Þeir hafa þó setið í topp þremur sætum í deildinni í allan vetur. Liðið endurheimti fyrirliðann sinn í Róberti Sigurðssyni sem spilaði lykhlutverk með Stjörnunni í Dominos deildinni í fyrra. Þá söðlaði Egill Agnar um og kom yfir í gult ásamt Vilhjálm Theodór sem spilaði með Njarðvík í fyrra. Þökk sé breyttum reglum KKÍ hefur Ungverjinn Srdjan Stojanovic spilað með liðinu, og það feikna vel enda stíghæsti leikmaður liðsins þegar þetta er skrifað. Skiptingar urðu svo á bandaríska leikmanni liðsins en um áramótin kom Marques Oliver aftur í klúbbinn, eftir að hafa sankað að sér reynslu með öðrum liðum á landinu þ.á.m. í Dominos deildinni. En þeir sem til hans þekja vita hversu mikill hvalreki hann er fyrir liðið.

### Hverjar eru mestu breytingarnar á deildinni í ár og í fyrra?

1. deildin er töluvert sterkari í ár en í fyrra og munar þá klárlega um að flestöll liðin

hafa bætt við sig einum eða fleiri „Bosman“ mönnum.

### Nú urðu nokkrar breytingar á leikmannahópnum fyrir veturinn, hver er munurinn á liðinu í ár og á síðasta tímabili?

Við styrktumst svo um munar í öllum stöðum á vellinum. Á s.l. tímabili vorum við nánast með unglingsflokk félagsins ásamt útlending og nokkrum öðrum ungum mönnum og meðalaldur æfingahópsins var um 20 ár, en meðalaldur hópsins í dag er tæplega 23 ár sem verður seint talið gamalt lið! Við þurftum klárlega að styrkja liðið fyrir atök vetrarins bæði með nýjum leikmönnum og verða betri sjálfir. Þolinmæði er dyggð, en menn verða að halda sér við efnið og bæta sig á hverjum degi, þá munum við uppskera.

### Hverjar verða helstu áherslur í leik Fjölnisliðsins í vetur?

Spila vel saman sem lið, spila hraðan bolta, góðan varnarleik og hafa gaman af því að spila saman körfubolta.

### Hvaða lið reiknar þú með að komist í úrslitakeppnina í vor?

Topp fimm verða þessi lið: Fjölnir, Þór Ak., Höttur, Vestri og Hamar. Eitt af þessum liðum sleppur við úrslitakeppni!



### Nú hefur þú verið í þjálfun í einhvern tíma og ert á öðru ári hjá Fjölni, hvernig líst þér á yngri flokkana?

Bara vel, en ég er alltaf þeirrar skoðunar varðandi yngri flokka hvort sem það er hjá Fjölni eða öðrum félögum, að þjálfarar verja of litlum tíma í að kenna undirstöðuatriði í körfuknattleik. Þannig sleppa leikmenn í gegnum yngri flokkana og koma oft með slæma siði og illa undirbúnir upp í meistaraflokk þar sem getur verið erfitt að vinna með þessa hluti.



**Meistaraflokkur karla.** Aftari röð frá vinstri: Alexander Þór Hafþórsson, Hreiðar Bjarki Vilhjálmsson, Daniel Bjarki Stefánsson, Sigmar Jóhann Bjarnason, Vilhjálmur Theodór Jónsson, Davíð Guðmundsson, Falur Jóhann Harðarson þjálfari, Jón Sverrisson aðstoðarþjálfari, Hlynur Logi Ingólfsson, Rafn Kristján Kristjánsson og Srdjan Stojanovic. Fremri röð frá vinstri: Egill Agnar Októsson, Andrés Kristleifsson, Róbert Sigurðsson, Anton Grady og Davíð Alexander H. Magnússon. Marques Oliver vantar á myndina.



**Alexander Þór Hafþórsson**  
framherji

Hvenær byrjaðir þú? 12 ára  
Fyrirmynd? LeBron James



**Andrés Kristleifsson**  
bakvörður

6 ára  
LeBron James



**Daníel Bjarki Stefánsson**  
bakvörður

10 ára  
LeBron James



**Davíð Alexander H. Magnússon**  
bakvörður

6 ára  
LeBron James



**Davíð Guðmundsson**  
framherji

Hvenær byrjaðir þú? 11 ára  
Fyrirmynd? Haffi Gunn og Kiddi bróðir



**Egill Agnar Októsson**  
bakvörður

8 ára  
Leibrón Djeims



**Hlynur Logi Ingólfsson**  
miðherji

10 ára  
LeBron James



**Hreiðar Bjarki Vilhjálmsson**  
framherji

12 ára  
Bræður mínir, Hörður og Hjalti



**Marques Oliver**  
miðherji

Hvenær byrjaðir þú? 5 ára  
Fyrirmynd? Kawhi Leonard



**Rafn Kristján Kristjánsson**  
framherji

6 ára  
Kobe / Giannis Antetokounmpo



**Róbert Sigurðsson**  
bakvörður – fyrirlíði

4 ára  
Kobe Bryant



**Sigmar Jóhann Bjarnason**  
bakvörður

9 ára  
Kobe og Hakeem Olajuwán



**Srđan Stojanovic**  
bakvörður – fyrirlíði

Hvenær byrjaðir þú? 14 ára  
Fyrirmynd? Bodiřoga



**Vilhjálmur Theodór Jónsson**  
miðherji

12 ára  
Jordan



**Falur Harðarson**  
þjálfari

Byrjaði í þjálfun: 15 ára  
John Wooden



**Guðni Valentínsson**  
styrktarþjálfari meistaraflokka  
karla og kvenna

## SVIÐSLJÓSIÐ

# Egill Agnar Októsson

## Elti vini mína og aldrei stoppað síðan



### Hvar og hvenær byrjaðirðu að æfa körfu?

Ég byrjaði 8 ára gamall hjá Kjartani Atla í bláa salnum í Ásgarði, var að elta vini mína sem voru árinu eldri og aldrei stoppað síðan

### Hvernig var fyrsta körfuboltaæfingin þín?

Ég get ekki alveg sagt að ég muni það, man bara eftir strákunum og hvað það var gaman. Góður félagsskapur, góð hreyfing og skemmtun.

### Hvað ertu mest þakklátur fyrir eftir að hafa byrjað að æfa körfubolta?

Allt fólkið sem ég hef fengið að kynnst í gegnum körfuna, hvort sem það eru leikmenn eða starfsfólk þá hef ég fengið að vinna með miklu gæðafólki.

### Hvað kom til að þú skiptir frá Stjórnunni?

Held að þegar maður er ungur þá vill maður alltaf taka skref áfram á hverri leiktíð. Ég held að það hafi verið augljóst að með „Bosman“-reglunni og leikmannahópnum hjá Stjórnunni að það var ekki að fara gerast. Því fór ég að skoða í kringum mig með hjálp frá Arnari og fannst leikmannahópurinn hjá Fjölni líta vel út, sá fram á góðar æfingar og sömuleiðis tækifæri til að berjast um góðar mínútur.

### Nú var liðinu spáð 2. sæti fyrir tímabilið, var það pressa?

Nei ég held ekki, við vitum hvað við erum með góðan mannskap og við vorum með okkar markmið klár sem breyttust ekkert út frá nokkrum spám.

### Hvernig liður þér hjá Fjölni?

Mjög vel, get ekki sagt annað. Mjög skemmtilegur og þéttur hópur. Tekið vel á móti manni og get ekki kvartað undan neinu.

### Ertu ánægður með þína spilamennsku í vetur?

Nei mér finnst ég geta gert betur. Finnst ég ekki vera spila illa, er að hitta vel og spila ágæta vörn en er of hlédrægur í sókninni. Þarf að hjálpa liðinu með því að vera meiri ógn í sókninni.

### Hvað þarftu að bæta í þínum leik?

Það er alveg nokkuð mikið. Helst að bæta fyrsta skrefið (sneggra), skot af driplinu og lestur af boltahindrunum.

### Þín besta minning í gula búningum?

Þær eru nú ekki margar en ætli það sé ekki bara seinasti leikurinn fyrir jól. Þær verða nú vonandi skemmtilegri með tímanum.

### Hvort myndir þú vilja vera með þrefalda tvennu að meðaltali yfir veturinn, eða skora sigurkörfuna sem tryggir liðinu Íslandsmeistaratilinn?

Þótt það hljómi virkilega vel að fara út að borða á Nú í hverri viku þá held ég að það sé fátt skemmtilegra en að setja sigurkörfu í leik, hvað þá fyrir Íslandsmeistaratilinn.

### Hefur þú eignast vini í gegnum körfuna?

Já maður er alltaf að kynnst nýju fólki í gegnum körfuna og margir af mínum bestu vinum eru eða voru í körfubolta með mér.

### Af hverju ertu að æfa körfubolta?

Fyrst og fremst því mér finnst það gaman. Það er gaman að taka eftir bætingum, taka á því á æfingum með félögum og svo að sjálf-sögðu að keppa til að nefna eitthvað. En aðal ástæðan er sú bara hvað mér finnst gaman að spila körfubolta, ekki mikið flókna en það :)

## Æfingatafla Körfuknattleiksdeildar Fjölnis 2018–2019

Flokkar	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
MB 6–7 ára bæði kyn árg. 2011 og 2012		14:30–15:20 Fjölnishöll		14:30–15:20 Fjölnishöll		
MB 8–9 ára kv. árg. 2009 og 2010	14:30–15:20 Dalhús	14:30–15:30 Dalhús		15:20–16:20 Fjölnishöll		
MB 8–9 ára kk. árg. 2009 og 2010	14:30–15:20 Dalhús		14:30–15:30 Dalhús	15:50–16:50 Fjölnishöll		
MB 10 ára kk. árg. 2008		17:10–18:00 Fjölnishöll	16:45–18:00 Dalhús	16:20–17:30 Fjölnishöll	17:00–18:00 Rimaskóli	
MB 11 ára kk. árg. 2007		17:10–18:00 Fjölnishöll	16:45–18:00 Dalhús	16:20–17:30 Fjölnishöll	17:00–18:00 Rimaskóli	
MB 10–11 ára kv. árg. 2007 og 2008	15:20–16:35 Dalhús	15:20–16:30 Fjölnishöll	16:40–18:00 Dalhús	15:50–16:50 Fjölnishöll		
7. fl. kk. árg. 2006	15:20–16:30 Dalhús	14:50–16:00 Dalhús		14:30–16:00 Dalhús		09:20–10:30 Fjölnishöll
7. fl. kv. árg. 2006		15:20–16:30 Fjölnishöll	16:40–18:00 Dalhús		14:30–16:00 Dalhús	11:20–12:30 Dalhús



## SPRIKLANDI FERSKUR ALLA LEIÐ

Flutningar með skipum eru hagkvæmur valkostur þegar kemur að flutningi á ferskum fiskafurðum. Eimskip kemur sendingum á Evrópumarkað á 3-4 dögum og til N-Ameríku með tengingu við flug á 6-7 dögum og Asíu með tengingu við flug á 7-8 dögum.

Líttu við á [eimskip.is](http://eimskip.is) eða hafðu samband og við förum yfir möguleikana með þér.





# Sambíómótið





2018



# Félagslíf ...

er nauðsynlegur hluti af íþróttinni. Vinasambönd verða til og liðið verður sterkara inni á vellinum. Við fengum að gægjast inn í félagslífið hjá nokkrum flokkum.

**7. flokkur drengja** fór í vetur í keilu og pizzu í Keiluhöllinni. Það er nauðsynlegt að hittast og gera eitthvað skemmtilegt utan vallar. Strákarnir skemmtu sér konunglega þennan dag. Þeir byrjuðu á góðri körfuboltaæfingu og skelltu sér svo í keilu og hámuðu í sig gæða pizzur frá Shake&Pizza.

Frábær dagur!

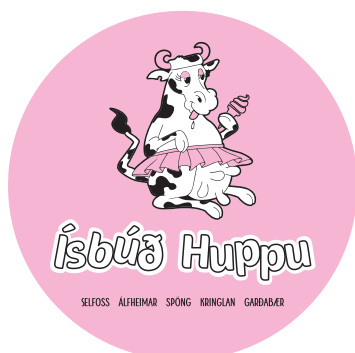
**8. flokkur kvenna** var í jólafríinu boðið til Þorlákshafnar á æfingar og gíspartý með sam-eiginlegu liði Hrunamanna/Þórs. 17 stelpur mættar saman, einhverjar þekktust fyrir í gegnum allskonar körfuboltabúðir sem hafa verið um allt land. Fjórið hófst með piz-



zupartýi kl 17.30, horft á leik, og æfing kl 20:15. Fjórið stóð til 3:30 og það var alveg sama hvað klukkan var eða hversu þreyttar þær voru það var samt endalaust hægt að skjóta á körfurnar, æfa hreyfingar, spila, fíflast og fleira. Þær létu ekkert stoppa sig þótt það væri æfing kl. 10 morgunninn eftir. Eftir morgunæfinguna var frjálst val að fara í sund eða slaka bara á. Heimför var kl. 13

og það kom strax spurningin „hvenær gerum við þetta aftur?!“. Vonandi endist vinkapur þeirra lengi í lífinu, þetta eru vinir/vinkonurnar sem eru til staðar sem lengst, við þjálfararnir þekkjum allavega ekkert annað. Litlu hlutirnir skipta miklu máli og það sem við gerum ekki fyrir þessar stelpur er magnað. Markmiðið er klárlega að efla kvennakörfuna eins og hægt er.

**Askasleikir** kom í Dalhús og kenndi minni-boltanum körfubolta yfir jólin. Hann spjallaði um mikilvægi þess að spila saman, og sýndi þeim listir sínar, hvernig hann spilaði körfubolta með bræðrum sínum í hellinum - sem var heldur skrautlegt. Svo kom að því að leyfa krökkunum að spila á móti sér, og það hann þau vinsamlegast ekki að senda boltann á milli, það væri svo óþolandi að spila vörn á móti liði sem spilar saman. Krakkarnir voru heldur betur ósammála honum og leyfðu honum alveg að heyra það. Askasleikir fussaði og sveiaði og spurði hver kenndi þeim þennan óskunda? Krakkarnir bentu ánægð á þjálfarana sína og sögðu það að spila saman vera einu leiðina til að ná árangri. Eftir að hafa sundurspilað vesalings manninn trekk í trekk var jólasveinninn þeirrar skoðunar að hugsanlega væri langbesta leiðin til að ná árangri að spila saman. Hann ætlaði að fara með þessa lexú heim í hellinn til bræðra sinna, og kenna þeim hvernig ætti að spila körfubolta til að ná sem mestum árangri - með samvinnu og samspili inná vellinum.



# ÞJÓNUSTA 0 KR.

Það er alltaf gott að fá þjónustu, láta dæla á tankinn fyrir sig, athuga rúðuvökvann eða skipta um þurrkublöð. Hjá okkur kosta þessi þægindi ekkert aukalega.\*

Njóttu þess!



\*Þjónustan er í boði á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri.

Alltaf til staðar

**N1**



# fyrir



Það er draumur flestra íþróttamanna að spila fyrir landið sitt, og þarf mikið að leggja á sig til að komast í þann heiðursklassa. Fjölnir hefur þó alltaf átt nokkra fulltrúa í yngri landsliðum körfuboltans, og erum við stolt af því að eiga uppalda leikmenn sem eru í dag fastamenn í A-landliði karla sömuleiðis. Við erum virkilega stolt af öllu okkar afreksfólki, og höfum við tekið saman skemmtilega tölfræði yfir Fjölnisfólkið okkar í körfu sem klæðst hefur hinni forlátu hvítu og bláu treyju.

Fjölnir hefur átt **5** þjálfara sem þjálfað hafa yngri landslið.

Í verkefnum sumarsins 2019 eigum við **3** af **15** þjálfurum yngri landsliða.

Hversu margir uppaldir Fjölnismenn voru í verkefnum með landsliðum Íslands sumarið 2018? Í yngri landsliðum? **FJÖGUR** í A-landliði? **FJÖRIR**

A-landliðs leikir karla, síðan 2009	<b>209</b>
Yngri landsliðs leikir karla, síðan 1997	<b>581</b>
Yngri landsliðs leikir kvenna, síðan 2009	<b>42</b>
<b>Samtals</b>	<b>623</b>

**38** Landsleikir samtals spilaðir 2018 af uppöldum Fjölnismönnum.

Sumarið 2018 fóru uppaldir Fjölnismenn til landa með landsliðum sínum. **6**

Fjölnir hefur átt a.m.k. **13 (XIII)!** krakka sem hafa farið til Bandaríkjanna í skóla að spila körfubolta.



## HELGAR BRUNCH

laugardaga og sunnudaga  
11.30–14.30

FIMMTÁN  
HRIKALEGA SPENNANDI RÉTTIR  
– SVÍNVIKKA UM HELGAR



Það að eiga leikmenn í hinum fjölmörgum körfuboltalandsliðum Íslands er eitt, en að eiga landsliðspjálfa innan herbúða sinna er annað. Við erum stolt af því að vera eini klúbburinn á Íslandi sem á þrjá þjálfara sem þjálfar yngri landslið KKÍ sumarið 2019.

## Halldór Karl Þórsson – Aðalþjálfari U15 drengja

**Uppgangur Fjölnis í yngri landsliðum hefur vakið eftirtekt. Hvað veldur því?**

Góð þjálfun og góðir árgangar held ég aðallega. Mikill metnaður er lagður í yngri flokka starf körfuknattleiksdeildar Fjölnis og fannst mér mjög gaman að koma inn í félagið í ár og taka þátt í því.

**Hvað þarf maður að gera til að vera valin(n) í landslið?**

Auðvitað koma náttúrulegir hæfileikar þér langt í körfunni en þeir sem komast allra lengst í þessu eru þeir krakkar sem eru tilbúnir til að æfa meira og hugsa út í mataræði og svefn.

**Er öðruvísi að þjálfar landslið vs. að þjálfar hjá Fjölni?**

Já, hjá Fjölni færðu mikinn tíma með þínum flokki en í landsliði

færðu mjög takmarkaðan tíma til að koma öllu inn. Hjá Fjölni erum við meira að einbeita okkur að því að gera leikmenn betri, mikið er um einstaklings drillur til að hjálpa okkar krökkum að verða betri í körfubolta. Hjá landsliðunum ertu meira að setja upp ákveðinn strúktúr fyrir leikmenn til að fylgja eftir.



## Berglind Karen Ingvarsdóttir – Aðstoðarþjálfari U18 stúlkna

**Nú voru 4 af þeim 20 krökkum sem boðuð voru á æfingar yfir jólin stelpur, hvernig er hægt að jafna þessar kynjatölur út?**

Fjölnir er að leggja mikinn metnað í kvennastarfið sitt og hefur verið aukning hjá iðkendum núna síðustu tímabil. Allt frá MB 6–7 ára upp í meistaraflokkinn og er það augljóst að starfið hjá Fjölni er að vekja athygli og að verða eftirsóknarvert. Ég trúi því að á næstu árum eigi þessar tölur eftir að aukast og við eigum eftir að eiga margar flotta fulltrúa úr okkar liði í úrtaki og í landsliðshópum.

**Hvað er einkennandi fyrir íslensku krakkana í landsliðunum?**

Seigla, trú á sjálfum sér, sjálfsági og harka er það sem stendur upp úr finnst mér. Mikill metnaður og vilji til að fórna ákveðnum hlutum til að ná árangri.

**Hverju þurfa íslenskir krakkar helst að vinna í í sínum leik, sbr. nágrannaþjóðir okkar?**

Styrkur og hæð eru okkar helstu óvinir þegar kemur að þeim þjóðum sem við mætum. En við verðum að vera skynsöm og snúa þeim veikleikum upp í styrkleika á öðrum sviðum. Mikil snerpa, góðir skotmenn, hörku varnarmenn og flottir leiðtogar einkenna okkar krakka og kemur það okkur langt.



## Margrét Ósk Einarsdóttir – Aðstoðarþjálfari U16 stúlkna

**Undanfarið hefur uppgangur Fjölnis í yngri landsliðum vakið eftirtekt. Hvað veldur því?**

Aðstaðan fyrir körfuboltakrakka í Fjölni er til fyrirmyndar, mikið af góðum þjálfurum í félaginu, allskonar tækifæri fyrir krakka til að verða betri. Morgunæfingar, körfuboltabúðirnar sem eru á sumrin og jólin. Það er ekki nóg að metnaðurinn sé hjá krökkunum, hann þarf að byrja hjá þjálfurunum.

**Hvað þarf maður að gera til að vera valin(n) í landslið?**

Leikmaður þarf að leggja hart að sér á landsliðsæfingunum sjálfum og vera tilbúinn í að fórn miklum tíma í aukæfingar. Öflugur á báðum endum vallarins, það er ekki nóg að vera bara góður í vörn eða bara góður í sókn. Mikilvægt að vera með körfubolta leikskilning og jákvætt hugarfar. Dæmi: Ætlaðu að eyða orku í það að svekkja þig á „lay-up“-i sem fór ekki ofan í og vera sein(n) í vörn eða nýta þér orkuna í að vera strax mætt(ur) í vörnina?

**Nú voru 4 af þeim 20 krökkum sem boðuð voru á æfingar yfir jólin stelpur, hvernig er hægt að jafna þessar kynjatölur út?**

Það þarf að fjölga stelpum í körfu hjá Fjölni. Mikið brottfall er hjá stelpum á Íslandi í kringum 9. bekk og eldri. Ég held við séum á réttri leið með að fjölga stelpum, stærstu kvennaflokkarnir eru 8–9 ára, 10–11 ára og 7.–8. flokkur. Þetta eru framtíðar leikmenn Fjölnis og Íslands.



**Vertu með okkur**

**Fjölnir karfa**

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY



Innovation  
that excites

# BL HEFUR VERIÐ LEIÐANDI Í SÖLU RAFBÍLA SÍÐAN 2013



## VIÐ HÖFUM AFHENT EITT ÞÚSUND RAFBÍLA!

Hjá BL er að finna mesta úrval landsins af 100% rafdrifnum fólks- og sendibílum af ýmsum tegundum, stærðum og drægni sem er stöðugt að aukast. Verður næsti bíllinn þinn rafbíll?



**WINNER**  
WORLD CAR AWARDS

2018 WORLD GREEN CAR

**BL**

BL ehf  
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / www.bl.is



**MB 6-7 ára stelpur.** Efri röð frá vinstri: Berglind Karen Ingvarsdóttir, Eydís Yr Guðjónsdóttir, Linda Dís Ólafsdóttir, Jóhanna Emma Guðmundsdóttir, Sandra Sif Prastardóttir, Sóley Helga Sigríðardóttir, Fanney María Bjarnadóttir. Neðri röð frá vinstri: Eva Lilly Berglindardóttir, Lena Viktoría Mach, Emma Lilja Rizzo, Elín Freyja Guðmundsdóttir, Viktoría Yr Daniëlsdóttir. Þjálfari: Berglind Karen Ingvarsdóttir. Aðstoðarþjálfari: Sófus Máni Bender.



**MB 6-7 ára strákar.** Efri röð frá vinstri: Sverrir Krogh Haraldsson, Logi Karl Steindórsson, Óttar Ingimar Davíðsson, Atli Hrafn Kristinsson, Jón Björn Margrétarson, Sófus Máni Bender. Neðri röð frá vinstri: Alexander Auðunn Jónsson, Albert Þór Guðmundsson, Róbert Aron Larssen. Vantar: Brynjar Ingi Jónsson Wheat, Emil Óli Jónasson, Daníel Grímsson. Þjálfari: Berglind Karen Ingvarsdóttir. Aðstoðarþjálfari: Sófus Máni Bender.



**Minnibolti 8-9 ára strákar.** Efri röð frá vinstri: Halldór Karl Þórsson, Mohammed Diene, Ísarr Logi Arnarsson, Björn Ingi Arnarsson, Sófus Kári Einarsson, Ragnar Aage Snorrason, Hjörtur Atli Albertsson, Sófus Kári Bender. Neðri röð frá vinstri: Ingi Hrafn Ýmisson, Pétur Zimsen, Júlíus Hrafn Marteinson, Sigurgeir Máni Jóhannsson. Vantar: Þórir Breki Bragason, Sveinbjartur Ófeigur H Magnason, Svavar Ásgeir Svane Helgason, Fannar Máni Erlendsson, Ellert Orri Ínuson, Auðunn Már Rúnarsson. Þjálfari: Halldór Karl Þórsson. Aðstoðarþjálfari: Sófus Máni Bender.



**Minnibolti 8-9 ára stelpur.** Efri röð frá vinstri: Khadidja Diene, Kristjana Kara Þórðardóttir, Þórunn María Bjarkardóttir, Aðalheiður María Davíðsdóttir, Helga Björk Davíðsdóttir, Berglind Sýlvía Zimsen, Andrea Björt Ólafsdóttir. Neðri röð frá vinstri: Lára Ósk Ottósdóttir, Kamilla Lind Ragnarsdóttir, Harpa Karítas Kjartansdóttir, Katla Lind Guðjónsdóttir, Ebba Katrín Hjálmarsdóttir. Vantar: Eygló María Maack, Kristjana Lind Sigurðardóttir, Margrét Jóna Eysteinsdóttir, Erna Steina Eysteinsdóttir. Þjálfari: Andrea Björt Ólafsdóttir.





**Minnibolti 10 ára strákar.** Frá hægri: Daði Harðarson, Alexíus Þór Harðarson, Tómas Orri Steffensen, Tristan Ýmir Birgisson, Eldar Freyr Davíðsson, Hreiðar Bjarki Vilhjálmsson. Vantar: Arnar Gauti Helgason, Almar Bjarki Agnarsson, Evanas Salickas, Hlynur Þór Bárðarson, Matthías Már Tryggvason og Jóhann Jökull Gunnarsson. Þjálfari: Hreiðar Bjarki Vilhjálmsson.



**Minnibolti 11 ára strákar.** Efri röð frá vinstri: Einar Hansberg, Arthur Goði Höskuldsson, Sigurjón Tryggvi Eyþórsson, Guðlaugur Heiðar Davíðsson, Armanas Norkus Remigijusson, Tómas Ísak Möller, Mykailo Sigurðsson Lafleur. Neðri röð: Bjarki Brynjólfur Davíðsson, Arnór Darri Steindórsson, Christian Frosti Guerreiro, Jökull Hólm, Hinrik Már Sigurðsson. Vantar: Daniel Smári Arnþórsson, Baltasar Logi Guðbjarnason, Snævar Steffensen Valdimarsson. Þjálfari: Einar Hansberg.



**Minnibolti 10–11 ára stelpur.** Frá vinstri: Sunna Björk Kolbeinsdóttir, Kamilla Britt Tulinius, Arndís Davíðsdóttir, Sigrún María Birgisdóttir, Vilborg Júlíana Steinsdóttir, Kara Rut Hansen, Halldór Karl Þórsson. Vantar: Emily Pála Helgadóttir. Þjálfari: Halldór Karl Þórsson.



**7. flokkur kvenna.** Frá vinstri: Helena Karen Ragnarsdóttir, Eva Dögg Ingólfsdóttir, Herdís Hörn Eggertsdóttir, Silvia Hlökk Antoniosdóttir, Sara Björk Þórðardóttir, Þórunn Gunnarsdóttir, Aníka Linda Hjálmarsdóttir. Vantar: Elísabet Karín Guðjónsdóttir, Guðrún Björg Ásgeirsdóttir, Karítas Dagsdóttir. Þjálfari: Aníka Linda Hjálmarsdóttir.



**7. flokkur karla.** Efri röð frá vinstri: Halldór Steingrímsson, Rúnar Guðmundsson Waldorff, Birgir Þór Styrmisson, Bjarki Freyr Mariansson, Jón Trausti Guðjónsson, Brynjar Lár Bjarnason, Ingi Rúnar Halldórsson, Tristan Þór Davíðsson, Hersir Otri Ólafsson. Neðri röð frá vinstri: Ásbjörn Elí Ægisson, Bjarki Steinn Jónsson, Aron Breki Ólafsson, Helgi Þór Ingólfsson, Jón Eysteinnsson, Elvar Ingi Guðjónsson. Vantar: Víkingur Ómar Þórisson, Sindri Valur S. Sigurðsson, Guðlaugur Heiðar Davíðsson. Þjálfari: Halldór Steingrímsson.



**8.-9. flokkur kvenna.** Efri röð frá vinstri: Björk Sæmundsdóttir, Bergdís Anna Magnúsdóttir, Rósalind Óskarsdóttir, Diljá Lárusdóttir (10. flokk), Dóra Bjarkadóttir, Ingibjörg Indra Þorsteinsdóttir, Hildur Steinsdóttir, Birgitta Birta Kjartansdóttir, Katrín Friðriksdóttir, Stefania Tera Hansen, Brandi Buie. Neðri röð frá vinstri: Vigdís Erla Guðmundsdóttir, Erla Hafrún Guðjónsdóttir, Ingunn Björnsdóttir (10. flokki), Ladylene Ýr Atladóttir, Sóley Rán Kristinsdóttir, Hekla Sif Sævaldsdóttir, Emilía Katrín Pálsdóttir. Þjálfari og vantar á mynd: Margrét Ósk Einarsdóttir.

Vertu með okkur



Fjölirnir karfa





**8. flokkur karla.** Efri röð frá vinstri: Kristófer Aron Helgason, Elvar Máni Símonarson, Sölvi Páll Guðmundsson, Hilmir Arnarson, Brynjar Kári Gunnarsson, Joshua Davíðsson, Stefán Atli Árnason, Halldór Karl Þórsson. Neðri röð frá vinstri: Elvar Andri Bjarnason, Kjartan Karl Gunnarsson, Garðar Kjartan Norðfjörð, Hrannar Helgi Sigurðsson. Þjálfari: Halldór Karl Þórsson. Aðstoðarþjálfari: Srdan Stojanovic.



**9. flokkur karla.** Frá vinstri: Ægir Bergþórsson, Daniel Ágúst Halldórsson, Victor Orri Prastarson, Guðmundur Aron Jóhannesson, Karl Ísak Birgisson, Ólafur Birgir Kárason, Róbert Aron Steffensen, Halldór Karl Þórsson. Þjálfari: Halldór Karl Þórsson. Aðstoðarþjálfari: Srdan Stojanovic.

Vertu með okkur



Fjölnir karfa





**10. flokkur kvenna. Sameiginlegt lið Fjölnir/KR.** Vilma Kesanen (KR) aðstoðarþjálfari, Diljá Ögn Lárusdóttir, Elva Katrín Kristgeirsdóttir, Kolbrún Hafsteinsdóttir, Elín Richter, Dýrleif Una Ingbórsdóttir, Emma Sóldís Svan Hjördisardóttir, Orla O'Reilley (KR) aðstoðarþjálfari. Neðri röð frá hægri: Ingunn Björnsdóttir, Þóra Þórsdóttir, Anna Fríða Ingvarsdóttir, Stefanía Tera, Lea Gunnarsdóttir. Þjálfari og vantar á mynd: Berglind Karen Ingvarsdóttir.



**10. flokkur karla.** Efri röð frá vinstri: Daníel Ágúst Halldórsson, Hinrik Örn Davíðsson, Sófus Máni Bender, Ingólfur Bjarni Elíasson, Ólafur Ingi Styrmisson, Þorgrímur Starri Halldórsson, Guðmundur Aron Jóhannesson, Maciej Stanislaw Kudla, Karl Ísak Birgisson, Þórolfur Daði Markússon, Birgir Guðfinnsson. Neðri röð frá vinstri: Andri Már Theódórsson, Róbert Aron Steffensen, Kári Freyr Kristjánsson, Hrafn Þórhallsson, Fannar Tómas Zimsen, Brynjar Sigurðsson, Jónatan Sigtryggsson, Leifur Logi Birgisson. Á myndina vantar: Andri Þór Matthíasson, Jón Ársæll Jónsson, Dagur Eysteinnsson og Alexander Þór Hafþórsson aðstoðarþjálfara. Þjálfari: Birgir Guðfinnsson.

Vertu með okkur



Fjölnir karfa



**Drengjaflokkur.** Efri röð til vinstri: Halldór Karl Þórsson, Kári Freyr Kristjánsson, Ingólfur Bjarni Elíasson, Viktor Máni Steffensen, Ólafur Ingi Styrmisson, Þórður Skúli Björgvinsson, Gauti Björn Jónsson, Hlynur Breki Harðarson. Neðri röð til vinstri: Leifur Logi Birgisson, Daniel Ágúst Halldórsson, Hinrik Örn Davíðsson, Fannar Tómas Zimsen, Sófus Máni Bender, Hafsteinn Zimsen. Vantar: Viktor Sigurðsson. Þjálfari: Halldór Karl Þórsson.

**Stúlknaflokkur. Sameiginlegt lið Fjölnir/ÍR/Skallagrímur.** Ekki til mynd af liðinu, en liði skipa Birta Margrét Zimsen, Fanndís María Sverrisdóttir og Rakel Linda Þorkelssdóttir, ásamt leikmönnum úr 10. flokk kvenna. Þjálfari: Berglind Karen Ingvarsdóttir.



**Unglingaflokkur karla.** Efri röð frá vinstri: Halldór Steingrímsson, Gauti Björn Jónsson, Þórður Kristófer Ingibjargarson, Þorsteinn Birkir Vignisson, Thómas Wíum, Hlynur Logi Ingólfsson, Daniel Bjarki Stefánsson, Rafn Kristjánsson, Egill Agnar Októsson, Sigmar Jóhann Bjarnason, Kristján Rafnsson. Neðri röð frá vinstri: Hlynur Breki Harðarson, Viktor Máni Steffensen, Anór Daniel Moncada, Pétur Már Helgason, Davíð Alexander H Magnússon, Smári Sigurz, Sindri Heiðar Einarsson, Magnús Konráð Sigurðsson, Guðjón Ari Logason. Þjálfari: Halldór Steingrímsson. Aðstoðarþjálfari: Kristján Rafnsson.



# Velkomin í hópin

Við bjóðum alla velkomna í hóp  
ánægðra viðskiptavina Íslandsbanka.  
Skráðu þig í viðskipti á netinu, það  
tekur aðeins örfáar mínútur!

**Kynntu þér málið á [islandsbanki.is/velkomin](https://islandsbanki.is/velkomin)  
og smelltu þér í viðskipti.**





ÞAÐ SÉST HVERJIR DREKKA KRISTAL

