

HANDBOLTABLAÐ 2019

FJÖLNIS



Hertz



BÍLALEIGA Í 100 ÁR

Vetrarleiga

Bíll yfir kaldasta tímenn á frábæru verði.

Njóttu úrvals þjónustu hjá okkur og bókaðu vetrarleigubíl á vefsíðunni:

www.hertz.is/vetrarleiga



SÍMI 522 44 00 | hertz@hertz.is | www.hertz.is

Efnisyfirlit

Pistill formanns	4
Pistill formanns BUR	5
Pistill foreldris	6
Umfjöllun um yngri flokka Fjölris	8
Viðtal við yfirþjálfara	9
Þjálfarar Fjölris	10
Yngri flokkar Fjölris	11
8. flokkur	11
7. flokkur karla	12
7. flokkur kvenna	13
6. flokkur karla	14
6. flokkur kvenna	15
5. flokkur karla	16
5. flokkur kvenna	17
4. flokkur karla	18
4. flokkur kvenna	19
3. flokkur kvenna	20
3. flokkur karla	21
Landsliðskrakkar Fjölris	22
Afrekssvið Borgarholtsskóla	26
Sparta heilsurækt	27
Meistaraflokkur kvenna	28
Meistaraflokkur karla	30
Fyrsta Fjölris Cup	32
Viðtal við Gunnar Stein	34
Leikmenn meistaraflokks í prófíl	36
Styrktarlínur	37
Æfingatafla Fjölris	38

Efni og umsjón: Andri Sigfússon

Hönnun og uppsetning: Skaparinn auglýsingastofa / Loftur Ó. Leifsson

Myndir: Aðalsteinn Leifsson, Þorgils Garðar Gunnþórsson

Prentun: Litlaprent

Pistill formanns



Jarþrúður Hanna Jóhannsdóttir
Formaður handknattleiksdeildar Fjölnis

Kæru Grafarvogsbúar og nærsveitungar

Starf handknattleiksdeildar Fjölnis hefur farið vel af stað í vetur. Iðkendur í 5. – 8. flokk hafa samtals tekið þátt í u.þ.b. 30 mótum það sem af er vetrar en auk móta hér á höfuðborgarsvæðinu hafa hópar farið til Vestmannaeyja, Akureyrar og á Selfoss. Það má sjá miklar framfarir hjá iðkendum á milli móta þó vissulega vinnist ekki allir leikir, enda er það ekki eini mælikvarðinn. Fjölnir heldur þrjú mót í yngri flokkunum í vetur og eru tvö yfirstaðin. Það er þess vegna líf og fjör í íþróttahúsunum okkar hér í Grafarvogi. Deildin réð til starfa nýjan yfirþjálfara yngri flokka nú í haust en það er Andri Sigfússon sem ennfremur er þjálfari í 4. og 5. flokki karla. Iðkendur í 3. og 4. flokki eru á fleygiferð í sínum Íslandsmótum og verður gaman að fylgjast með þeim áfram í vetur bæði í deild og bikarkeppni.

Á þessu keppnistímabili spila báðir meistaraflokkarnir okkar í Grill 66 deildinni eftir að hafa fallið úr Olís deildinni í fyrravetur. Fall úr úrvalsdeild tekur alltaf einhvern toll af liðum en þá er bara að þetta raðinir og hafa þeir leikmenn sem nú skipa meistaraflokkana stigið upp og stefna ótrauð á að komast í deild hinna bestu að nýju. Nýtt þjálfarateymi tók við meistaraflokki karla en það eru þeir Kári Garðarsson og honum til aðstoðar Guðmundur Rúnar Guðmundsson en hann sér jafnframt um U-lið karla sem spilar í 2. deild. Arnór Ásgeirsson þjálfari meistaraflokks kvenna fékk til liðs við sig nýjan aðstoðarþjálfara, Sigurjón Friðbjörn Björnsson sem jafnframt er þjálfari 3. flokks kvenna.

Deildin hefur á að skipa einvala þjálfarahóp sem er staðráðinn í að í Grafarvogi blómstri handbolti sem aldrei fyrir.

Deildin hélt í fyrsta skipti síðastliðið sumar Fjölnir Cup, alþjóðlegt handboltamót sem spilað var utandyra á gervigrasvöllum við Egilshöll. Á mótið mættu keppendur frá Noregi og Svíþjóð auk keppenda frá Íslandi. Það er von okkar að þetta verði árviss viðburður hér eftir og eru lið nú þegar farin að skrá sig til leiks á næsta ári. Mótið er haldið haldið í vikunni eftir verslunarmannahelgi og vonumst við til að sjá enn fleiri keppendur mæta til leiks á komandi árum.

Það sem okkur í stjórn handboltans hefur helst þótt skorta upp á í vetur eru stuðningsmenn í stúkuna. Handboltaleikur er frábær rúmlega klukkutíma skemmtun fyrir unga sem aldna. Heimaleikir meistaraflokkana eru yfirleitt spilaðir á fimmtudögum eða föstudögum og ungir iðkendur sem eru á leiðinni á handboltamót í Gautaborg næsta sumar sjá um að enginn þurfi að fara svangur heim.

Stjórn handknattleiksdeildarinnar vill þakka þeim sjálfboðaliðum sem hafa starfað með deildinni á undanförunum árum og hlakkar okkur til frekara samstarfs með þeim. Ennfremur vill stjórnin hvetja enn fleiri foreldra og forráðamenn að gefa kost á sér í að starfa fyrir deildina. Það eru ýmsar stöður sem þarf að manna á hverjum heimaleik en ennfremur þarf margar hendur til að starfa á þeim mótum sem deildin heldur eftir áramót.

Stjórn vill að lokum þakka þeim fyrirtækjum sem styrkt hafa starfsemi deildarinnar með ýmsum hætti og vonumst til frekara samstarfs í framtíðinni.

Sjáumst gul og glöð í stúkunni í vetur – Áfram Fjölnir

Metnaður fyrir faglegu starfi

Kæru Grafarvogsbúar, við erum öll Fjölnisfólk!

Ég er sjálfur verulega stoltur af því að fá að taka þátt í þessu mikilvæga starfi í hverfinu mínu. Við fjölskyldan fluttum í hverfið 2010 og urðum Fjölnisfólk á ljóshraða, enda auðvelt að falla inn í fjölbreytt og kraftmikið starf félagsins. Félagið teflir fram 12 deildum í það heila og er fjölmennasta íþróttahreyfing á Íslandi með yfir 4000 iðkendur. Ég er afar stoltur af handboltadeildinni okkar, þar er mikill metnaður fyrir faglegu starfi bæði til árangurs og gleði, deildin hefur endurtekið áunnið sér gæðavottun ÍSÍ fyrir að uppfylla kröfur um fyrirmyndar deild í íþróttastarfi á Íslandi. Við leggjum allt upp úr því að iðkendum líði vel hjá okkur og nái að vaxa og dafna í íþróttinni og ekki síður sem persónur. Ég er sannfærður um að það er fátt sem undirbýr börnin okkar betur fyrir framtíðina en að fá að alast upp í vandaðri umgjörð hópiþróttar þar

sem liðsheildin er í fyrirrúmi. Ég einnig viss um að þessir eiginleikar eru gríðarlega mikilvægt veganesti til að takast á við þær áskoranir sem bíða á lífsleiðinni. Læra að setja sér markmið og takast á við sigra og töp tileinka sér jákvætt hugfar til að vaxa og dafna enn frekar ekki síst þegar á móti blæs. Mögulega tókum við hlutina stundum full sjálfsagða og einn þeirra er klárlega íþróttafélagið okkar, ef ekki væri virkt sjálfböðastarf þá væri ekkert félag. Grunnforsaenda fyrir starfinu er aðkoma okkar foreldra þannig að ég hvet ykkur sem lesið þessi orð að hugsa hvernig þið getið gefið af ykkur og ég lofa ykkur því að þið munið uppskera þakklæti og kynnast fullt af kraftmiklu og skemmtilegu fólk. Framtíðin er virkilega björt, horfum saman fram á veginn með risa Fjölnishjarta að leiðarljósi og látum gott af okkur leiða.

Áfram Fjölnir.

Með handboltakveðju

Hans Liljendal Karlsson Formaður BUR



Mikilvægt að vanda til verka

Ég ólst upp í Garðabæ fyrir alltof mörgum árum síðan og æfði fótbolta með yngri flokkum Stjörnunnar. Á þessum tíma var Garðabærinn að stækka mikið og allt morandi í krökkum og líf og fjör í kringum íþróttarfélagið. Grafarvogurinn minnr mig á Garðabæinn í „gamla daga“ mikið af krökkum og líf og fjör í kringum Fjölni.

Ég á sjálfur fjögur börn þar af tvö sem æfa handbolta í handknattleiksdeild Fjölnis. Eldri stelpa er 14 ára og hefur æft handbolta hjá Fjölni síðan hún var lítil. Yngri stelpa mín æfir handbolta með 7. flokki og fótbolta í 6. flokki og báðar alsælar enda í góðra vina hópi og finnst mér vel haldið utan um þær. Ég get fullyrt að Handknattleiksdeild Fjölnis er með frábæran hóp þjálfara sem leggja metnað sinn í að gera krakkana að betri einstaklingum og íþróttafólki. Vandað er til verka

og hlúið er að einstaklingnum sem ég reyndar tel að eigi við um aðrar íþróttadeildir Fjölnis. Til sönnunar á því þá er Fjölnir með mikinn fjölda af krökkum í öllum yngri landsliðum Íslands í handbolta frá U15 til U21bæði stráka og stelpur.

Ég er þeirrar skoðunar að íþróttaiðkun sé einn besti undirbúningur einstaklings til að takast á við lífið ásamt því að vera góð forvörn gegn óæskilegum hlutum og slæmum félagsskap. Það er því metnaður hjá mér að mín börn æfi íþróttir eins lengi og mögulegt er (sama hver íþróttin er). Af því leiðir læt ég mig íþróttastarfið varða og fylgi krökkunum mínum eftir í íþróttunum. Það skiptir nefnilega töluverðu máli að maður sé inni í því sem verið er að gera t.a.m. magni æfinga, íþróttaaðstöðunni, þjálfaramálum o.sfrv. Foreldrafundur og samtöl við þjálfara og aðra foreldra



er mikilvægur hluti af þeirri eftirfylgni enda er um samvinnu að ræða. Þetta gerir það að verkum að umgjörðin í kringum krakkana og íþróttina verður betri sem aftur á móti eykur líkurnar á að krakkarnir endist lengur en ella.

Áfram Fjölnir!

Kveðja Davíð

Þjálfarar Fjölnis 2018-2019

Aðalþjálfarar:	Flokkur:	Sími	Netfang	Menntun:
Kári Garðarsson	Mfl. karla	868 2426	kgardars@gmail.com	Íþróttافرæðingur
Arnór Ásgeirsson	Mfl. kvenna	849-3418	arnor@fjolnir.is	Íþróttافرæðingur
Guðmundur R. Guðmundsson	Fjölnir U	690 7782	gummi6@gmail.com	Íþróttافرæðingur
Magnús Kári Jónsson	3.fl. karla	698 1979	magnus@hsi.is	HSÍ - 3.stig
Sigurjón Friðbjörn Björnsson	3.fl. kvenna	694 6136	sonni31@gmail.com	Íþróttافرæðingur
Andri Sigfússon	4.fl. og 5.fl. karla	663 2088	andri.sigfusson@rvkskolar.is	Íþróttافرæðingur
Gísli Steinar Jónsson	4.fl. kvenna	768 1613	kurlid@hotmail.com	NHF - 2.stig
Aðalsteinn Örn Aðalsteinsson	5. og 6.fl. kvenna	618 7364	allion98@gmail.com	ÍSÍ - 1.stig
Dóra Sif Egilsdóttir	7.fl.og 6.fl. karla	662 0371	dorae12@ru.is	Íþróttافرæðingur
Elin Jónsdóttir	8.flokkur	869 5068	elin.jons92@gmail.com	Íþróttافرæðingur
Guðmunda Stefania Gestsdóttir	Íþróttaskóli	866 8258	gudmunda11@ru.is	Íþróttافرæðingur
Andri Sigfússon	Yfirþjálfari 5.- 8.fl.	663 2088	andri.sigfusson@rvkskolar.is	Íþróttافرæðingur
Stephen Nielsen	Markmannsþjálfari	663 1759	stephennielson85@gmail.com	
Ástgeir Sigmarsson	Markmannsþjálfari	849 4229	astgeirrs@gmail.com	

Aðstoðarþjálfarar:	Flokkur:	Sími	Netfang
Guðmundur R. Guðmundsson	Mfl. karla	690 7782	gummi6@gmail.com
Sigurjón Friðbjörn Björnsson	Mfl. kvenna	694 6136	sonni31@gmail.com
Guðmundur R. Guðmundsson	3.fl. karla	690 7782	gummi6@gmail.com
Gísli Steinar Jónsson	4.fl. karla	768 1613	kurlid@hotmail.com
Jón Bald Freysson	5.fl. karla	857 2632	jonbaldfreysson@gmail.com
Andrea Björk Harðardóttir	5.fl og 6.fl. kvenna	821 6690	
Stefán Friðrik Aðalsteinsson	7.fl. og 6.fl. karla	612 8212	stefan.adalsteinsson@gmail.com



VIÐ STYÐJUM
HANDBOLTANN
Í FJÖLNI!

Ísbúð Huppu

Notaðu N1 punktana

... til að kaupa eldsneyti, gómsætan
bita og kaffibolla eða til að lækka
verðið á nýju dekkjunum enn meira.



Þú færð afslátt og punkta með N1 kortinu

N1 punktarnir eru inneign sem safnast hratt upp þegar þú verslar á N1 og gildir einn punktur sem ein króna í öllum viðskiptum við N1 um allt land. Ef þú ert ekki með N1 kort þá sækirðu einfaldlega um eitt í hveli á N1.is.

Alltaf til staðar





Yngri flokkar Fjölnis



Handknattleiksdeild Fjölnis er í örum vexti. Um þessar mundir eru tæplega 200 iðkendur að æfa handbolta hjá Fjölni. Deildin hefur auk þess að skipa öfluga þjálfarateymi sem hefur mikla menntun og áralanga reynslu í þjálfun barna og unglunga. Nú á næstu síðum munum við kynna yngri flokka starfi félagsins betur, sem og þeim öflugum þjálfurum sem deildin hefur innan sinna raða. Vel valdir iðkendur úr flokkunum svara svo laußléttum spurningum um handboltaíðkun þeirra.

Handknattleiksdeild Fjölnis býður alla nýja iðkendur hjartanlega velkomna á æfingar deildarinnar. Við hvetjum því alla þá sem hafa ekki prófað handboltaæfingar að nota tækifærið og kíkja á æfingu. Það verður vel tekið á móti ykkur en æfingatöflu má sjá hér aftar í blaðinu.

Komdu og prófaðu handbolta!



Mikil sóknarfæri

Í sumar var Andri Sigfússon ráðinn nýr yfirþjálfari yngri flokka félagsins. Við settumst niður með Andra til að kynna okkur hans sýn og bakgrunn.

Hvar hefur þú starfað undanfarin ár og hver var aðdragandinn að því að þú tókst við starfi yfirþjálfara hjá félaginu?

Undanfarin 16 ár hef ég starfað hjá Gróttu sem þjálfari í karlaflokkum félagsins að undanskyldu einu ári í Víking. Í vor heyrðu Arnór og Sveinn í mér og lýstu yfir áhuga að fá mig til starfa hjá Fjölni sem þjálfari 4. og 5. flokks karla auk yfirþjálfara í yngri flokkum félagsins. Mér leist vel á hugmyndina og þá stefnu sem félagið stendur fyrir, þannig að eftirleikurinn var auðveldur.

Frá því að þú kemur til starfa hjá deildinni í haust, hvernig líst þér á starf hkd Fjölnis?

Mér líst mjög vel á starfi deildarinnar. Innan hennar starfa fjölmargir áhugasamir sjálfboðaliðar. Þessi áhugi smitar út frá sér til iðkenda og leikmanna.

Hver eru helstu sóknarfæri deildarinnar?

Helstu sóknarfæri deildarinnar eru í fjölgun iðkenda í yngri flokkum félagsins og þá sérstaklega kvennaflokkunum. Með því móti fá enn fleiri iðkendur að njóta þessa frábæra starfs sem deildin býður upp á.

Munu nýjar áherslur fylgja ráðningu þinni sem yfirþjálfari hkd Fjölnis?

Með nýjum mönnum koma auðvitað einhverjar breytingar. Engin hallarbylting verður þó gerð enda hefur flott starf verið unnið hjá deildinni undanfarin ár. Smám saman mun Fjölnisfólk vonandi sjá mín fingraför á starfinu.

Hverju vonastu til að starf þitt skili næsta vetur og til frambúðar?

Ég vonast til að fólk sjái að mikill metnaður ríkir í Grafarvoginum og vel sé haldið utan um flokka félagsins. Það er von mín að fjölgun verði í flokkum félagsins enda mikil vinna verið unnin við það nú í haust. Það er enn fremur von mín að vinna mín með þjálfurum deildarinnar bæti þjálfarana og starfið enn frekar.

Hvernig finnst þér starf deildarinnar ganga, almennt er lítið?

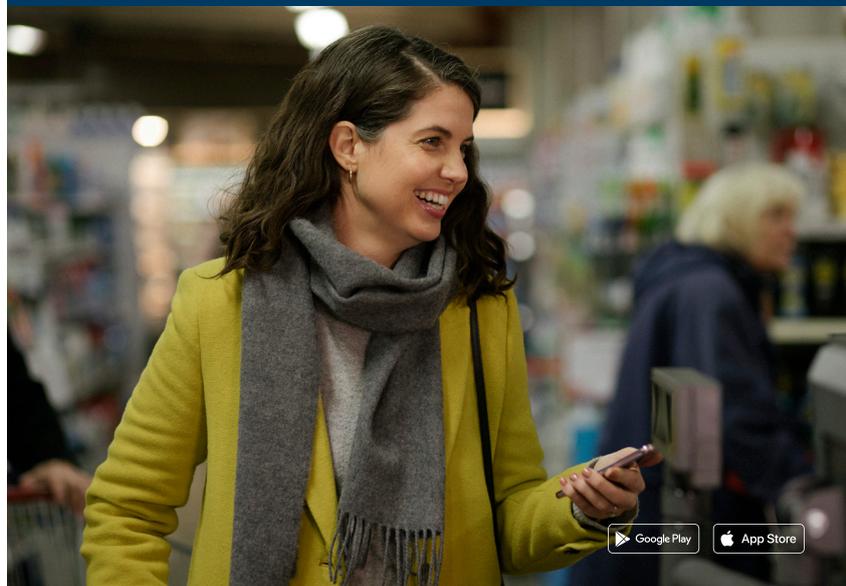
Mér finnst veturinn fara vel af stað. Ég hef fylgst með flokkunum á æfingum og keppni nú í haust og líst hrikalega vel á. Mikill efniviður er til staðar í Grafarvoginum og mikilvægt er að þessir leikmenn tilkeinki sér rétt hugarfar ef þeir ætla sér langt í boltanum. Þættir eins og rétt mataræði, hvíld og svefn eru mikilvægir ekki síður en vilji til að fórna ýmislegu til að ná á toppinn.



Eitthvað að lokum? Mig langar að hvetja sem flesta til að kynna sér starf Fjölnis og prófa handboltann. Okkar þjálfarar taka vel á móti öllum nýjum iðkendum sem vilja prófa æfingar.



Svipmyndir frá opnun Fjölnishallarinnar í Egilshöll





8. flokkur 2018-2019

Það er flottur hópur krakka sem æfir handbolta í 8. flokki í Egilshöll. Flokkurinn æfir tvisvar í viku, á mánudögum og miðvikudögum kl. 14:30-15:20 og koma flestir krakkar með frístundarútnni á æfingar. Í vetur er flokkurinn búinn að taka þátt í þremur skemmtilegum mótum en eitt mót er eftir á Selfossi. Á æfingum leggjum við mikla áherslu á að það sé skemmtilegt auk þess sem við æfum grunnatriðin í handboltaíþróttinni. Það er alltaf pláss fyrir fleiri handboltafélaga og vonumst til þess að sjá enn fleiri krakka á æfingum á nýju ári.



Herdís

Af hverju byrjaðir þú að æfa handbolta? Af því að mamma var í handbolta og þá vildi ég æfa handbolta.

Hvenær mættir þú á þína fyrstu handboltaæfingu? Í haust.

Eftirminnilegt atvik úr boltanum? Þegar ég keppti á móti og fékk medalíu.

Hver er uppáhaldsleikmaðurinn þinn? Mamma og Íris og María Snædís (vinkonurnar í handboltanum).

Hvert stefnir þú sem handboltamaður? Landsliðið



Elías

Af hverju byrjaðir þú að æfa handbolta? Af því að vinur minn æfir handbolta
Hvenær mættir þú á þína fyrstu æfingu? Í september

Eftirminnilegt atvik úr boltanum? Þegar ég spilaði minn fyrsta leik á móti í Mosfellsbæ

Uppáhaldsleikmaðurinn þinn? Jónatan vinur minn

Hvert stefnir þú sem handboltamaður? Að spila fyrir Fjölni þegar ég er orðinn stór.





Brynjar Már

Af hverju byrjaðir þú að æfa handbolta?

Út af því að Alexander vinur minn var að æfa, hann var bara einn, svo vorum við tveir en núna eru komnir margir.

Hvenær mættir þú á þína fyrstu æfingu?

Þegar ég var í 1. bekk kunnir ég eiginlega ekki að kasta bolta

Eftirminnilegt atvik úr boltanum?

Já a.m.k. að keppa, það er mjög skemmtilegt

Uppáhaldsleikmaðurinn þinn?

Örugglega Rebekka Lind systir mín

Hvert stefnir þú sem

handboltamaður? Spila í útlöndum á móti t.d. Barcelona

7. flokkur karla

2018-2019

7. flokkur karla samanstendur af rúmlega 26 strákum sem eru fæddir árið 2009 og 2010. Frá því að æfingar hófust í ágúst hefur verið mikil fjölgun í flokknum sem er gríðarlega jákvætt fyrir handboltastarfið í Fjölni. Flokkurinn æfir tvisvar sinnum í viku. Á þessu tímabili eru haldin fjögur mót fyrir 7. flokk karla. Flokkurinn hefur nú þegar lokið þremur mótum og en eitt mót til viðbótar bíður hópsins eftir áramót.

Í flokknum er lögð áhersla á helstu grunnatriði í handbolta og almenna hreyfifærni, þar sem fjölbreyttar

æfingar og leikgleði skipta miklu máli. Einnig leggjum við áherslu á þeir beri gagnkvæma virðingu fyrir hvor öðrum og að strákarnir njóti sín í jákvæðu og uppbyggilegu umhverfi.

Í 7. flokki æfir fjölbreyttur hópur af strákum sem hafa það allir sameiginlegt að vera kröftugir og duglegir strákar með mikið keppnisskap. Það er svo sannarlega líf og fjör á öllum æfingum og gaman er að fylgjast með þessum ungu handboltamönnum ná framförum og hafa gaman af á æfingum.





7. flokkur kvenna 2018-2019

Í 7. flokki kvenna eru tíu stúlkur að æfa handbolta og eru þær fæddar árið 2009 og 2010. Í vetur var 7. flokkur karla og kvenna sameinaður og æfa stelpur og strákar saman, hópurnir æfir tvisvar sinnum í viku. Hjá 7. flokki kvenna eru haldin fjögur mót og hafa stelpurnar keppt á þremur mótum og svo er eitt mót haldið eftir áramót. Frá því að æfingarnar hófust í ágúst hefur verið fjölgun í flokknum en okkur langar að fjölga enn þá frekar og hvetjum við því stelpur að koma og prufa æfingu hjá okkur.

Við leggjum áherslu á að kenna helstu grunnatriði í handbolta og almenna hreyfifærni. Við leggjum áherslu á fjölbreyttar æfingar og að stelpurnar upplifi gleði á æfingum. Einnig viljum við kenna þeim mikilvægi þess að sýna gagnkvæma virðingu til allra iðkenda og þjálfara og að þær njóti sín í jákvæðu og uppbyggilegu umhverfi.

Í flokknum eru áhugasamar og duglegar stelpur að æfa og eru þær allar mjög samrýmdar. Þær hafa allar náð miklum framförum í vetur og það er virkilega gaman að fá að þjálfá þessar skemmtilegu stelpur.

Helena

Af hverju byrjaðir þú að æfa handbolta? Af því að mig langaði að prufa eitthvað nýtt.

Hvenær mættir þú á þína fyrstu handboltaæfingu? Prufaði fyrst jóla- og páskaæfingar 2015 og 2016. Byrjaði svo að æfa í janúar 2017 hjá Alla og Beggu.

Eftirminnilegt atvik úr boltanum? Mér fannst mjög skemmtilegt á gístmótinu á Selfossi, það var kvöldvaka og allskonar skemmtilegt.

Hver er uppáhaldsleikmaðurinn þinn? Ég og líka Guðrún Tinna, Viktoría Rós, Ragna Lára og Monika.

Hvert stefnir þú sem handboltamaður? Að vera dugleg að æfa mig og verða betri og betri.



Porkell

Af hverju byrjaðir þú að æfa handbolta? Mér var boðið á æfingu þegar ég var í frístund í Kelduskóla og mér fannst bara gaman og hélt áfram.

Hvenær mættir þú á þína fyrstu æfingu? Þegar ég var í 1. bekk

Eftirminnilegt atvik úr boltanum? Þegar ég var að keppa í 7. flokki og skaut í slána, boltinn fór hátt upp í loft og markmaðurinn fékk boltann í andlitið og inn.

Uppáhaldsleikmaðurinn þinn? Mikkel Hansen

Hvert stefnir þú sem handboltamaður? Mig langar að verða atvinnumaður og komast í Barcelona og auðvitað komast í landsliðið.



6. flokkur karla 2018-2019

BORÐPLÖTUR & SÓLBEEKKIR



Fanntófell
Gylfaflöt 6 - 8
S. 587 - 6688
fanntofell.is

6. flokkur karla: 6. flokkur karla samanstendur af 16 strákum sem eru fæddir árið 2007 og 2008. Æfingar hófust í ágúst og hefur hópurinn æft af fullum krafti síðan þá. Flokkurinn æfir þrisvar í viku. Strákarnir hafa tekið þátt á þremur mótum og hafa miklar framfarir verið á milli móta bæði hjá eldra ári og yngra ári.

Í vetur er lögð áhersla á tækni og hreyfifærni leikmanna ásamt því að kenna þeim helstu undirstöðuatriði í varnar- og sóknarleik. Einnig er lögð áhersla á að leikmenn nái framförum og njóti sín í jákvæðu og uppbyggilegu umhverfi.

Í flokknum eru virkilega skemmtilegir karakterar sem hafa sterkar skoðanir á handbolta. Hópurinn er mjög efnilegur og það er gaman að fá að þjálfra einstaklinga sem hafa það markmið að verða góðir íþróttamenn.



6. flokkur kvenna 2018-2019

Það eru 11 stelpur sem tilheyra 6. flokki og eru þær allar á eldri ári. Þær æfa með 5. flokki svo þær fái góðar og skemmtilegar æfingar. Hópurinn æfir þrisvar í viku, tvisvar í Eglilshöll og einu sinni í Dalhúsum. Þær spiluðu fyrsta mótið sitt um miðjan október þar sem liðið vann 3. deild sannfærandi og komu sér upp um deild. Næsta mót var um miðjan nóvember þar sem þær áttu brattan að sækja í 2. deild en stóðu sig með þryði. Þær eiga tvö mót eftir og næsta er í febrúar. Það er nóg pláss fyrir nýja iðkendur og það má alltaf koma og prófa þar sem það aldrei of seint að byrja.

Sara Kristín Pedersen

Af hverju byrjaðir þú að æfa handbolta? Ég byrjaði af því að bróðir minn var að æfa og mig langaði að prufa.

Hvenær mættir þú á þína fyrstu æfingu? Fyrir um ári síðan.

Eftirminnilegasta atvik úr boltanum? Þegar við í 6. flokki komumst upp um deild.

Hver er uppáhaldsleikmaðurinn þinn? Guðjón Valur Sigurðsson.

Hvert stefnir þú sem handboltamaður? Mig langar að komast í meistaraflokk og svo landsliðið.





5. flokkur karla 2018-2019



Róbert Máni

Af hverju byrjaðir þú að æfa handbolta? Langaði að prufa því vinir mínir voru í handbolta.

Hvenær mættir þú á þína fyrstu æfingu? Haustið 2015, þá 9 ára

Eftirminnilegt atvik úr boltanum? Vítaskot tekið á æfingu í gær 19.nóv fór í samskeytin og inn. Eins var Akureyrarferðin með 6. flokki mjög skemmtileg, haustið 2016

Uppáhaldsleikmaðurinn þinn: Aron Pálmarsson

Hvert stefnir þú sem handboltamaður? Spila fyrir Barcelona

5. flokkur karla samanstendur af rúmlega 18 hressum og skemmtilegum 13-14 ára drengjum. Flokkurinn hóf æfingar í byrjun ágúst og tók fljótlega þátt í Reykjavíkurmótinu þar sem liðið stóð sig vel. Flokkurinn æfir fjórum sinnum í viku, þrjár hefðbundnar handboltaæfingar og eina styrktaræfingu. Strákarnir hafa leikið á þremur Íslandsmótum þegar þetta er skrifað. Eldra árið hefur verið í mikilli baráttu í 2. deildinni á þessum tveimur mótum og yngra árið í hörkuleikum í 3. deildinni. Með miklum dugnaði og góðri æfingasókn mun flokkurinn stíga næstu skref í boltanum. Það verður áhugavert að fylgjast með strákunum á næstu árum.

ÁFRAM HANDBOLTI!

Óskum Fjölnisfólki og öðrum Grafarvogsbúum
til hamingju með nýju Fjölnishöllina.



**SENDIBÍLAR
REYKJAVÍKUR**
Fagmenn í flutningum!

568 1414



5. flokkur kvenna 2018-2019

Það eru níu stelpur sem tilheyra 5. flokki kvenna í Fjölni. Þær æfa með 6. flokki svo fjöldi leikmanna sé nægur. Æfingarnar eru góðar og mikill keppni í öllu sem þar er tekið fyrir. Hópurinn æfir fjórum sinnum í viku og þar af er ein styrktaræfing. Stúlkurnar kepptu á sínu fyrsta mót í byrjun nóvember í Eyjum, þar spiluðu þær í sterkri 3. deild og stóðu vel. Næsta mót er í nóvember en eftir áramót eru svo þrjú mót til viðbótar.

Það er alltaf pláss fyrir fleiri iðkendur og það má alltaf koma og prófa.

Ragnheiður

Af hverju byrjaðir þú að æfa handbolta? Ég var búin að prufa allskonar íþróttir eins og fimleika, ballet, golf og sund en mér fann mig ekki í neinu. Bræður mínir voru báðir í handbolta og fengu mig til að prófa að æfa auk þess sem starfsmaður í frístundaheimilinu hvatti mig líka til að prófa. Eftir fyrstu æfingarnar var ekki aftur snúið, þetta er svo skemmtilegt.

Hvenær mættir þú á þína fyrstu handboltaæfingu? Ég var 10 ára þegar ég mætti á mína fyrstu æfingu.

Eftirminnilegt atvik úr boltanum? Þegar ég var nýbyrjuð sagði þjálfarinn að við ættum að skjóta án þess að taka skref né hoppa upp. En ég misskildi hann og tók þrjú skref, hægri vinstri hægri og hoppaði upp og skoraði ógeðslega flott mark. Svo sagði þjálfarinn minn "þetta var flott en ekki alveg það sem þú áttir að gera" :-).

Hver er uppáhaldsleikmaðurinn þinn? Ég á mér engan sérstakan uppáhalds leikmann. Bræður mínir gefa mér stundum góð ráð auk þess sem Tólli bróðir minn er frekar góður í handbolta.

Hvert stefnir þú sem handboltamaður? Mig langar að komast eins langt og ég get t.d. að spila í útlöndum eða komast í landsliðið.



**FASTEIGNA
MIÐLUN**
GRAFARVOGS

Sími 575 8585

www.fmg.is



4. flokkur karla 2018-2019



Eldar

Af hverju byrjaðir þú að æfa handbolta? Vinur minn dró mig með sér

Hvenær mættir þú á þína fyrstu æfingu? Ég mætti á fyrstu æfinguna í 4. bekk

Eftirminnilegt atvik úr boltanum? Það var ferðin til Eyja í fyrra

Uppáhaldsleikmaðurinn þinn: Örugglega bara Guðjón Valur

Hvert stefnir þú sem handboltamaður? Sem lengst

4.flokkur karla hjá félaginu er í samstarfi við Fylki og teflir liðið fram tveimur liðum í Íslandsmóti enda samanstendur hópurinn af 24 leikmönnum í 9. og 10. bekk. Liðið tekur enn fremur þátt í Coca Cola bikarnum. Flokkurinn hóf æfingar að krafti í byrjun ágúst og fljótlega tók liðið þátt í sínu fyrsta móti, Fjölnir Cup. Í september fór fram Reykjavíkurmótið og loks í október hófst Íslandsmótið. Flokkurinn æfir fimm sinnum í viku og miklar væntingar bundnar við áframhald á framförum drengjanna í vetur. Næsta sumar mun flokkurinn fara á stærsta og flottasta handboltamót í heimi, Partille Cup í Gautaborg í Svíþjóð. Mikil eftirvænting er hjá drengjunum fyrir þá upplifun.





4. flokkur kvenna 2018-2019



4. flokkur kvenna er lið sem samanstendur af stelpum úr Fjölni og Fylki og spila þær undir merkjum beggja liða. Í dag telur flokkurinn 15 áhugasamar stelpur þar sem rúmur helmingur spilar einnig með 3. flokki í báðum félögum. Stelpurnar byrjuðu tímabilið á frábæru alþjóðlegu móti Fjölnis í ágúst þar sem þær spiluðu til úrslita gegn norsku liði. Íslandsmótið fór smá brösulega af stað með tapi í fyrstu tveimur leikjum vetrarins en stelpurnar svöruðu af krafti og hafa á skrifandi

stund unnið 3 leiki í röð og sitja í 3. sæti efstu deildar 4.fl. yngri. Nú á dögnum voru svo 5 stelpur kallaðar til æfinga hjá u-15 ára landsliði Íslands þar sem vel var tekið eftir þeim. Aðalsmerki flokksins sem æfir 4-5 sinnum í viku er góð liðsheild og baráttuandi. Hraðinn á stelpunum verður meiri og meiri með hverri æfingunni sem liður og verður gaman að fylgjast með þessum hóp í framtíðinni, þar sem enn fleiri hafa það að markmiði að komast í landsliðið!

Nína

Af hverju byrjaðir þú að æfa handbolta? Ég var búin að prófa fótbolta, fimleika og frjásar en fann mig ekki svo prófaði ég handbolta og líkaði hann frá fyrstu æfingu

Hvenær mættir þú á þína fyrstu æfingu? 8 ára

Eftirminnilegt atvik úr boltanum? Þegar ég var í marki og skoraði sigurmarkið yfir allan völlinn

Uppáhaldsleikmaðurinn þinn? Nora Mørk

Hvert stefnir þú sem handboltamaður? Markmiðið er að halda sér inni í landsliðsverkefnum

Vantar þig aðstoð við sölu á þinni fasteign!



Kæru íbúar, við hjá Helgafell fasteignasölu bjóðum ykkur:

- Frítt söluverðmat
- Fagljosmyndun
- Traust og vönduð vinnubrögð

Vertu í sambandi í síma 893 3276



Hólmur Björn er samstarfsaðili handknattleiksdeildar Fjölnis og styður þannig við öfluga uppbyggingu handknattleiks í Grafarvogi

HÓLMAR BJÖRN SIGÞÓRSSON löggiltur fasteigna- og skipasali / Holmar@helgafellfasteignasala.is



3. flokkur kvenna 2018-2019



Guðbjörg

Af hverju byrjaðir þú að æfa handbolta? Því vinkona mín, Hanna var að æfa

Hvenær mættir þú á þína fyrstu handboltaæfingu? Þegar ég var í 1. bekk

Eftirminnilegt atvik úr boltanum? Partille Cup

Hver er uppáhaldsleikmaðurinn þinn? Guðjón Valur

Hvert stefnir þú sem handboltamaður? Landsliðið

3. flokkur kvenna spilar í 2. deild á Íslandsmótinu þetta tímabilið. Flokkurinn telur 10 stelpur og hafa nokkrar yngri fengið að vera með. Flokkurinn æfir að miklum hluta með meistaraflokki og hafa einhverjar þeirra spilað leiki með þeim. Veturinn hefur farið rólega af stað og er liðið um miðja deild en mikill stígandi hefur verið í liðinu undanfarið. Nú á dögnum voru tveir leikmenn valdir til æfinga með 17 ára landsliði kvenna og stóðu þær sig með miklum sóma. Flokkurinn æfir af miklum krafti og hafa stelpurnar sinnt handboltanum gríðarlega vel í vetur. Liðið spilar hraðan og skemmtilegan handbolta og stefnir hátt.

ALHLIÐA RÆSTINGALOUSNIR FYRIR FYRIRTÆKI OG HÚSFÉLÖG

BG er eitt stærsta og öflugasta hreingerningafyrirtæki landsins. Á hverjum degi ræstir starfsfólk BG tugþúsundir fermetra í fyrirtækjum, stofnunum og húsfélögum.



- við tryggjum þér hreinni framtíð



3. flokkur karla 2018-2019

Með 3. flokki karla æfa og keppa 20 drengir í tveim liðum, sem spila í 1. og 3. deild Íslandsmótsins. Fjöltnir er í samstarfi við Fylki í þessum flokki eins og á seinasta keppnistímabili og æfir liðið og keppir bæði í Grafarvogi og Árbæ. Hefur þetta samstarf félaganna verið til fyrirmyndar og er gaman að sjá hversu vel strákarnir ná saman.

Lið 1 hefur undanfarin ár verið í baráttu um alla m eru boði og þegar þessu orð eru rituð er liðið í efsta sæti í 1. deild. Auk þess að spila með 3.fl. hafa margir leikmenn liðsins leikið með mfl. á leiktíðinni, það hjálpar félaginu að hafa sterka tengingu niður í yngri flokkana þar sem yngri leikmenn sjá að þeir eiga möguleika að leika með mfl. félagsins.

Lið 2 leikur í 3. deild, liðið er að mestu leyti skipað leikmönnum á yngsta ári í flokknum. Liðið hefur unnið nokkra góða sigra en verið óheppið þess á milli og tapað leikjum með minnsta mun. Drengirnir eru í mikilli framför og eftir því sem liður á keppnistímabilið eiga þeir eftir að ná í góð úrslit. Auk þess að spila í 3. deildinni hafa nokkrir drengjanna fengið tækifæri með liði 1 og á það eftir að koma öllum hópnum til góða þegar fram líða stundir.

Daníel

Af hverju byrjaðir þú að æfa handbolta? Ég byrjaði að æfa handbolta eftir að hafa æft fótbolta í stuttan tíma og fann mig ekki hvorki í boltanum sjálfum og að vera úti í skítakulda.

Hvenær mættir þú á þína fyrstu æfingu? Fyrsta æfingin var á 7ári.

Eftirminnilegt atvik úr boltanum? Eftirminnilegasta atvikið er klárlega þegar við unnum Íslandsmeistaratiðinn í 4.flokki eldri árið 2016 eftir að við skoruðum mark á síðustu sekúndu leiksins og tryggðum sigurinn.

Uppáhaldsleikmaðurinn þinn? Uppáhaldsleikmaður minn hefur alltaf verið Guðjón Valur, hef alltaf litið upp til hans.

Hvert stefnir þú sem handboltamaður? Stefni á að geta gert handboltann að atvinnu og spilað í bestu deildum Evrópu og/eða spilað samhliða háskólanámi.





Fjölismenn í eldínunni með yngri landsliðum

Meistaraflokkar karla og kvenna hjá Fjölni í dag eru að stórum hluta skipuð ungum og efnilegum uppöldum leikmönnum. Þessir leikmenn hafa öðlast reynslu sína í yngri flokkum félagsins og eru nú tilbúin að taka næstu skref og verða burðarásar meistaraflokks. Annað stórt og eftirtektarvert merki um getustig og styrkleika leikmanna sem koma úr yngri flokka starfi Fjölnis undanfarin ár eru sá ótrúlegi fjöldi leikmanna sem á hverju ári taka þátt í verkefnum á vegum yngri landsliða.

Á seinasta tímabili og það sem af eru þessu tímabili hafa samtals 29 leikmenn Fjölnis, 13 stelpur og 16 strákar verið boðuð í verkefni á vegum HSÍ. Á landsliðsæfingum reyna leikmenn sig við bestu leikmenn landsins og sú reynsla sem leikmenn hljóta á þessum æfingum eru forrétindi og mikil viðurkenning. Verkefni yngri landsliða HSÍ eru fjölbreytt en meginmarkmið þeirra eru að komast á lokakeppnir Evrópumeistaramóta eða heimsmeistaramóta.

Leikmenn Fjölnis í verkefnum á vegum HSÍ árin 2017-2018:

Handboltaskóli HSÍ (f. 2005)

Anna Karen Bogadóttir
Eypór Ólafsson
Emilía Karítas Rafnsdóttir
Friðrik Gauti Friðriksson
Halldór Tristan Jónsson
Ingibjörg Þorsteinsdóttir
Óli Fannar Pedersen

Hæfileikamótun HSÍ

Anna Karen Bogadóttir
Einar Bjarki Arason
Halldór Snær Georgsson
Hjálmar Þór Helgason
Ingibjörg Indra Þorsteinsdóttir
Katrín Erla Kjartansdóttir
Nína Rut Magnúsdóttir
Óli Fannar Pedersen
Ragnheiður S. Aðalsteinsdóttir
Sara Björg Davíðsdóttir
Svava Lind Gísladóttir

U15 ára landslið karla

Einar Bjarki Arason
Halldór Snær Georgsson

U15 ára landsliðs kvenna

Katrín Erla Kjartansdóttir
Katrín Vala Zinovieva

Nína Rut Magnúsdóttir
Sara Björg Davíðsdóttir
Svava Lind Gísladóttir

U17 ára landsliðs karla

Alex Máni Oddnýjjarson

U17 ára landslið kvenna

Guðbjörg Inga Helgadóttir
Hanna Hrund Sigurðardóttir

U19 ára landslið karla

Amar Máni Rúnarsson
Axel Hreinn Hilmisson
Daniel Freyr Rúnarsson
Elvar Otri Hjálmarsson
Goði Ingvar Sveinsson
Hafsteinn Óli Berg Ramos Rocha
Jón Bald Freysson
Þorleifur Rafn Aðalsteinsson

U19 ára landslið kvenna

Sara Sif Helgadóttir
Þýri Erla Sigurðardóttir

U21 árs landslið karla

Sveinn Jóhannsson

U21 árs landslið kvenna

Andrea Jacobsen
Berglind Benediktsdóttir

Berglind

Gætir þú sagt frá ferðinni og hvernig gekk?

Við fórum til Ungverjalands og vorum í borginni Debrecen 1.-12.júlí á fyrsta stórmótinu okkar HM 2018. Við vorum með Kóreu, Rússlandi, Kína, Slóvenía og Chile í riðli. Allt voru þetta ólíkir leikir og gaman var að fá að spila á mótum liðum um allan heim. Eftir tvo sigra, eitt jafntefli og tvö töp enduðum við í þriðja sæti. Í 16.liða úrslitum fengum við Noreg og töpuðum með 5 mörkum eftir hörku leik. Við náðum að halda í við þær og börðumst allan leikinn. Noregur er með svakalega gott lið og lentu þær svo í öðru sæti á mótinu. Við spiluðum um 9.sætið á mótinu Króatíu. Þrátt fyrir tap í þeim leik náðum við sögulegum árangri. Íslenska liðið endaði í 10. sæti á HM. Við fórum inn í mótinu sem lið úr neðsta styrkleikaflokki (21.-24.sæti) og komum út með besta árangur sem Íslenkst kvennalandslið hefur náð. Ég get ekki verið stoltari að hafa verið hluti af svona frábærum hóp sem áorkaði svona miklu.

Hvernig var æft fyrir ferðina?

Við æfðum stíft í 2 vikur fyrir ferðina og fórum svo út. Það var mikil keyrsla á æfingum og fórum vel yfir kerfin og lögðum mikla áherslu á vörn. Hlutverkin voru skýr fyrir hvern og einn leikmann. Það var mikil tilhlökkun í hópnum og allir búnir að æfa vel um sumarið.

Andrea

Gætir þú sagt frá ferðinni og hvernig gekk?

Við lentum í 10.sæti sem er besti árangur íslenskra yngri landsliða kvenna á stórmóti. Komumst upp úr okkar riðli sem var markmiðið frá byrjun, allt fram yfir það var bónus. Við töpuðum á mótinu Rússum, gerðum jafntefli við Suður-Kóreu og unnum Chile, Kína og Slóveníu. Eftir það kepptum við við Noreg og Króatíu en töpuðum þeim leikjum. Við vorum á góðu hóteli í fallegum bæ í Ungverjalandi. Mjög gott veður og góðar aðstæður, bæði völlurinn og umgjörð til fyrirmyndar. Það var skemmtileg stemmnig í hópnum og við gerðum mikið að félagslegu s.s. eurovision-keppni, ljóðakeppni og ólympíuleikar í ýmis þrautum. Virkilega skemmtileg ferð og minningar sem maður á að eilífu.

Hvernig var æft fyrir ferðina?

Við æfðum í góðan mánuð fyrir ferðina, bæði lyftingar og handboltaæfingar.

Eftirminnilegasta atvik ferðarinnar?

Ætli það sé ekki jafnteflið við Suður-Kóreu.

Eftirminnilegasta atvik ferðarinnar?

Eftirminnilegasta atvikði í ferðinni var þegar kínverjarnir tóku aukaæfingar úti eldsnemma á morgnanna. Beint fyrir utan gluggann á hótélherberginu okkar voru þær gargandi og æpandi og vöktu margar í íslenska liðinu. Þegar við litum um gluggann voru þær að taka kollhnisa og allskonar skrýtnar hreyfingar. Einnig skipulagði Stefán Þjálfari marga skemmtilega hópelfisleiki yfir mótinu. Við sömdum ljóð um þjálfarteymið, fórum í Special Olympics og gerðum skemmtiatriði. Það var alltaf eitthvað til að lyfta upp stemningunni í hópnum.

En það sem var lang eftirminnilegast var auðvitað upplifunin inná vellinum. Það var magnað að fá að fara inn á völlinn og spila fyrir Íslands hönd.

Nú ert þú búinn að vera í yngri landsliðum undanfarin ár. Telur þú það hafa bætt þig sem leikmann og þá hvernig?

Fyrst í yngri landsliðum var ég í úrtakshópum en komst ég ekki í lokahóp. Þetta hvatti mig áfram og ég hélt áfram að æfa mig með því markmiði að komast í lokahóp. Í lok árs 2015 fór ég til Póllands með U-18 í æfingarferð. Þetta kveikti ennþá meira í mér til að bæta mig því hér var ég komin og hér ætlaði ég mér að vera. Ég bætti mig mikið á að fá að vera á þessum æfingum vegna þess að það er



mikil samkeppni og metnaðurinn í öllum leikmönnum er gríðalegur, þannig verða æfingarnar mjög góðar og gæðin verða mikil. Maður leggur auka pressu á sjálfan sig til að vera jafn góður og næsti maður við hliðin á sér. Betri hvatningu er erfitt að finna.

Hvert stefnir þú í handboltanum?

Ég er með langtímamarkmið og skammtímamarkið. Í framtíðinni stefni ég á að vera með þeim bestu sem spila handbolta í deildinni hér á Íslandi. Núna einbeiti ég mér að því að gera mitt allra besta fyrir Fram í leitinni að öðrum Íslandsmeistararitli. Maður veit aldrei hvað framtíðin ber í skauti sér, maður getur reynt fyrir sér úti ef gæðin eru til staðar og draumurinn er að spila með A-landsliðinu. En ef þetta á að gerast þarf ég að halda áfram að leggja ennþá meira á mig.

Við börðumst allan leikinn og stemningin hjá okkur var rosaleg. Þær spiluðu svo áhugaverðan og skemmtilegan handbolta. Suður-Kórea endaði svo í undanúrslitum á mótinu.

Nú ert þú búinn að vera í yngri landsliðum undanfarin ár. Telur þú það hafa bætt þig sem leikmann og þá hvernig?

Já klárlega. Maður lærir að aðlagast nýjum aðstæðum og leikmönnum á stuttum tíma. Maður bætir sig að fá álit og punkta frá fleiri en einum þjálfara og maður lærir aga. Einnig fær maður að keppa fyrir landsins hönd og fá þessa reynslu sem hjálpar manni svo í stóru leikjunum.

Hvert stefnir þú í handboltanum?

Ég er á mínu fyrsta ári í atvinnumennsku núna í Svíþjóð en hefur verið draumur lengi að komast út. Búið að tékka í þann kassa eins og maður segir. Eins og staðan er núna stefni ég ennþá herra, ennþá betra lið, verða ennþá betri. Maður má aldrei verða saddur.



Arnar Máni

Gætir þú sagt frá ferðinni og hvernig gekk? Mjög skemmtileg ferð og góður hópur. Þetta var alveg ágætlega langur tími og það var mjög heitt en rugl gaman. Við gistum í háskóla en samt sem var alveg eins og hótél mjög flott. Okkur gekk mjög vel og ætluðum að taka gullið heim þar sem við vorum búinar að vinna Svíana einu sinni í mótinu en það því miður gekk ekki en bara töff að taka silfrið.

Hvernig var æft fyrir ferðina? Í byrjun sumars byrjum við strax að æfa á fullu og þar sem við unnum Sparkassen Cup um jólin 2017 þá var hópurinn alveg flott heild þannig þetta var mjög skemmtilegt. Við vorum búnir að æfa smá þetta sumarið þegar við fórum á æfingamót í Þýskalandi aðeins að slípa hópinn saman fyrir EM. Svo var smá pása á æfingum en svo bara aftur á fulla ferð. Þannig við æfðum alveg fram að móti.



Eftirminnilegasta atvik ferðarinnar? Þegar við unnum heimamenn í Króatíu í undanúrslitunum og þá var það komið að við myndum spila í úrslitum á EM sem var mjög góð tilfinning. Þá líka sá maður alla fjölmiðla vera að tala um þetta og það var mjög gaman.

Nú ert þú búinn að vera í yngri landsliðum undanfarin ár. Telur þú það hafa bætt þig sem leikmann og þá hvernig? Þetta er svo mikil reynsla sem maður fær ekki neins staðar annars staðar en í svona ferðum með landsliðum. Á þessum tíma sem maður er úti er mikill heiður að spila fyrir sína þjóð og sjá að þjóðin er fylgjast með okkur er mjög töff. Líka manni líður eins og einhverri stjörnu þegar áhorfendur eru að spyrja mann um myndir og eiginhandarárítanir. En já þetta hefur klárlega bætt mig sem leikmann.

Hvert stefnir þú í handboltanum? Byrja fyrst að sýna sig hérna heima og svo að reyna þá að komast út að spila. Þýskaland hefur alltaf verið ofarlega. Að spila handbolta fyrir alvöru pening og fá borgað fyrir að stunda mitt áhugamál hefur verið mitt markmið síðan ég var lítill.



Goði

Hvernig var æft fyrir ferðina? Um leið og tímabilið var búið byrjuðu landsliðsæfingar. Alltaf ein handboltaæfing á dag nema á sunnudögum. Svo voru styrktaræfingar 2 sinnum í viku.

Gætit þú sagt frá ferðinni og hvernig gekk? Markmið ferðarinnar var að lenda í topp 8 (Komast uppúr riðlinum) sem myndi tryggja okkur þátttöku á næstu mótum. Eftir að það var komið tókum við bara einn leik í einu. Daginn/kvöldið fyrir leik sá Óskar Bjarni um að klippa leiki af andstæðingum morgundagsins og dreifa. Svo á leikdegi fórum við á videofund um morguninn. Þetta reyndist gríðarlega vel og við komumst alla leið í úrslitaleikinn. Aðeins

annað liðið í sögu íslenskra U-18 ára liða til að gera það. Þar mættum við sterku liði Svía sem reyndust of sterkir og við tókum því silfrið.

Eftirminnilegasta atvik ferðarinnar? Eftirminnilegasta atvikið er klárlega úrslitaleikurinn, geggjúð upplifun.

Telur þú það hafa bætt þig sem leikmann og þá hvernig? Ég hef bætt leikskilning mikið með því að vera í landsliðinu og einnig hef ég reynt að styrkja mig mikið líkamlega milli verkefni, vegna þess hversu mikill munur er á okkur og hinum þjóðunum.

Hvert stefnir þú í handboltanum? Ég stefni bara eins langt og ég kemst. Vonandi atvinnumennska.



Jón Bald

Gætir þú sagt frá ferðinni og hvernig gekk? Ferðin var mjög skemmtileg, gott veður og góður hópur. Það gekk rosalega vel á mótinu þar sem við komumst alla leið í úrslitaleikinn en það var auðvitað svekkjandi að tapa honum.

Hvernig var æft fyrir ferðina? Það var æft mjög stíft fyrir þetta mót en við æfðum meira og minna í allt sumar.

Eftirminnilegasta atvik ferðarinnar? Klárlega þegar við unnum heimamenn Króata í undanúrslitum fyrir framan fullt af áhorfendum.

Nú ert þú búinn að vera í yngri landsliðum undanfarin ár. Telur þú að það hafi bætt þig sem leikmann og þá hvernig? Já, ég tel að það hafi haft talsverð áhrif á mig og ég sé betri leikmaður fyrir vikið. Það er alltaf gott að fá nýtt sjónarhorn frá öðrum þjálfurum og ábendingar um hvað hægt er að bæta.

Hvert stefnir þú í handboltanum? Ég stefni á atvinnumennsku og myndi helst vilja spila í Frakklandi hjá HBC Nantes.

Óli

Gætir þú sagt frá ferðinni og hvernig gekk? Við fórum út í ágúst, við vorum búnir að undirbúa okkur mjög vel fyrir EM og vorum með Slóvaníu, Svíþjóð og Póllandi. Við vorum í mjög sterkum riðli. Við horfðum á myndbönd af liðinu sem við áttum að keppa við næst, við settum fókussinn á hverjir voru veikleikar andstæðingsins og æfðum veikleika þeirra á æfingum. Markmiðið var að komast upp úr riðlinum og það gekk mjög vel, við unnum riðilinn. Eftir það lögðum við áherslu á að vinna einn leik í einu og undirbyggjum okkur mjög vel fyrir hvern leik. Við höfnum í öðru sæti sem er einn af bestu árangur sem yngri landslið hefur náð.

Eftirminnilegasta atvik ferðarinnar?

Eftirminnilegasta atvik ferðarinnar var að taka á móti silfurpeningnum.

Telur þú það hafa bætt þig sem leikmann og þá hvernig?

Ég tel mig hafa bætt mig sem leikmann, einbeitingin hefur batnað, hef sett mér hærri markmið, vanmet aldrei andstæðingin, legg meiri metnað í æfingar og spila sem lið en ekki einstaklingur þannig nær maður árangri.

Hvert stefnir þú í handboltanum? Ég stefni á að ná eins langt og ég get.



Þorleifur

Gætir þú sagt frá ferðinni og hvernig gekk? Ferðin var mjög skemmtileg og við erum reynslunni ríkari. Liðinu gekk frábærlega og persónulega gekk mér mjög vel og ég lærði mikið.

Hvernig var æft fyrir ferðina? Fyrir ferðina æfðum við mjög mikið og stundum 2 æfingar á dag, þá var ein styrktaræfing í spórtu og svo handbolti, einnig tókum við 2-3 æfingaleiki við meistaraflokkslið.

Eftirminnilegasta atvik ferðarinnar?

Það sem ég man mest eftir er þegar við töpuðum úrslitaleiknum.

Telur þú það hafa bætt þig sem leikmann og þá hvernig?

Ég tel mig hafa bætt mig mikið og það hefur verið mjög góður undirbúningur fyrir meistaraflokk og að æfa með bestu leikmönnum á mínum aldri hefur gert mig að þroskaðari og ákveðnari leikmanni en ég var áður.

Hvert stefnir þú í handboltanum? Ég stefni í atvinnumennsku en ég væri til í að spila í Frakklandi, Þýskalandi eða Danmörku



ZOO.is

H Á R S T U D I O

Spönginni 19 - Sími 587 4050 - einar@zoo.is



SKAPARINN
AUGLÝSINGASTOFA

GRAFÍSK HÖNNUN:

MERKI

BÆKLINGAR

AUGLÝSINGAR

PLAKÖT

O.FL.

www.skaparinn.is
s. 868 7733

Afrekssvið Borgarholtsskóla 2018-19



Þannig tækifæri til að æfa íþrótt sína og fá aukaæfingar innan stundatöflu í tækniþjálfun og þrekþáttum. Samhliða því fá nemendur mikilvæga faglega kennslu í stoðgreinum árangurs í íþróttum á borð við íþróttasálfræði, næringu og þjálfraði. Nemendur í handbolta, knattspyrnu, körfuknattleik, fimleikum, golfi, borðtennis, frjálsum íþróttum og íshokki fá sérstakar tækniæfingar einu sinni í viku undir handleiðslu kennara sviðsins. Stefnt er að því að fjölga þeim greinum í framtíðinni. Kennarar sviðsins eru sérfræðingar á sínum sviðum og leitast er við að tengja öfluga kennara við námið, sem hafa framúrskarandi reynslu og viðeigandi menntun.

átt flott samstarf við TM tryggingar undanfarin ár þar sem nemendur eru tryggðir sérstaklega. Það er mikilvægt fyrir skólann því mikill fjöldi nemenda æfa af krafti í hverri viku.

Vegna þeirrar bóklegu kennslu sem fram fer í náminu einu sinni í viku í öllum áföngum fá nemendur metna þjálfaramenntun ÍSÍ, stig 1. a, b og c og bóklega hluta 2. stigsins. Það hefur komið mörgum nemendum vel, sem þegar eru farnir að þjálfra samhliða æfingum og námi, að fá þjálfarskírteinið með útskriftarskírteininu.

Samstarfið við Ungmennafélagið Fjölni er þétt þar sem rúmur þriðjungur nemenda koma frá félaginu á hverjum tíma og margir kennarar sviðsins einnig. Skólinn hefur frá því í fyrra sérstakan samning við Fjölni um nýtingu á aðstöðu. Samkomulagið gefur skólanum frábæra aðstöðu og mikla möguleika á að þróast áfram í Egilshöllinni.

Borgarholtsskóli hefur síðustu 10 ár boðið upp á nám við afreksíþróttasvið sem samþættir áhuga nemenda á íþróttum við nám skólans. Nemendur sækja samtals sex áfanga á afreksíþróttasviði á námsleiðinni og fá

Afreksíþróttasviðið er í samstarfi við ýmsa aðila. Fyrst ber að nefna Styrk sjúkráþjálfunarstöð á Höfðabakka sem tryggir nemendum frábært aðgengi að sjúkráþjálfun. Það er er mikilvægt því miklir biðlistar hafa verið að myndast á slíkum stöðum. Sviðið hefur einnig



Alhliða málningarbýjónusta bæði fyrir heimili og fyrirtæki, úti og inni.

Kristján Sveinsson, löggiltur málarameistari

litbrigdi@litbrigdi.is

Sími 697-9000


Litbrigði
málningarbýjónusta

Sparta-heilsurækt

Sparta heilsurækt flutti starfsemi sína úr Kópavogi yfir á Bildshöfðann núna í nóvember síðastliðinn. Þar erum við að koma okkur fyrir í geggjúðu rými og ætlum okkur að vaxa og dafna þar um ókomin ár. Sparta varð 5 ára í sumar og hóf starfsemi sína í gamla Toyota húsinu við Nýbýlaveg. Svo var nú komið að húsnaðið hentaði ekki lengur undir það starf sem Sparta býður upp á og þá var farið í það að leita að nýju rými. Leitin var löng og loks duttum við niður á laust rými á Höfðanum en fyrir er í húsinu Heilsugæsla Reykjavíkur, Heilsuborg, Flexor og fleiri fyrirtæki er snúa að heilsuefingum landans.

Við erum mjög glöð að vera komin á þennan stað. Hér erum við staðsett nánast ofan í stofnæð höfuðborgarsvæðisins og því aðgengileg flestum íbúum þó svo að Árbæingar og Grafarvogsbúar séu okkar helstu nágrennar núna. Nýja stöðin okkar er vel útbúin tækjum og tólum ásamt því að vera með frábæra búningis- og sturtuklefa og erum við bara nokkuð montin með þetta allt.

Sparta varð eins og áður sagði 5 ára síðasta sumar. Við byrjuðum fjögur saman og keyrðum þetta aðallega á einkaþjálfun og hóptímum sem voru opinir fyrir almenning. Í dag eru starfandi 15 þjálfarar í Spörtu og þörf er á að auka enn frekar við með spennandi framtíðarverkefnum sem eru í smíðum. Við leggjum gríðarlega mikið upp úr fagmennsku, það er okkar sérstaða. Þeir þjálfarar sem starfa í Spörtu eru annað hvort í sjúkrapþjálfun- eða íþróttafraeðinámi eða hafa lokið slíku námi. Einnig erum við með þjálfara sem hafa lokið ÍAK einkaþjálfara- og styrktarþjálfaranámi. Enginn fær að vinna með mannslíkamann sem ekki hefur góða þekkingu á honum, hvernig hann virkar og hvernig er hægt að hámarka árangurinn.

Spörtustarfinu er aðallega skipt upp í tvo megin þætti; Sparta heilsurækt og Sparta þjálfunarstöð.

Heilsuræktarhlutinn er ætlaður Jóni, Séra Jóni og öllum hinum sem vilja æfa undir handleiðslu fagfólks. Hér eru opinir tímar fyrir alla yfir allan daginn. Við vinnum eftir eigin þjálfunarkerfi sem kallast Sparta300. Kerfið er hannað af Fannari Karvel íþróttafraeðing/ MBA, Guðrúnu Höllu Mastersnema í sjúkrapþjálfun og Þór Sigurðssyni íþróttafraeðing/MS.c og byggist í fljótu bragði á því að álaginu er stýrt með ákefðsáukningu milli vikna frá fyrstu viku og upp í sjöttu viku. Eftir að sjöttu viku lýkur er dottið aftur niður í viku 1 og þannig náum við að fyrirbyggja meiðsli og ofþjálfun iðkenda. Árangurinn hjá okkar fólki er gríðarlega góður og nú fyrr í haust vorum við með nokkra keppendur á þrekmótariðinni ásamt því að Spartaerjar eru duglegir að sækja hvers kyns hlaupakeppnir yfir allt árið. Sparta300 æfingakerfið hentar öllum, jafnt byrjendum sem lengra komnum. Stoðkerfaverkir og meiðsli eru engin fyrirstaða fyrir okkar þjálfara, alltaf er hægt að finna nýja æfingu ef einhver hentar ekki. Allt Fjölnisfólk er boðið velkomnið á nýja staðinn í prufutíma.

Þjálfunarstöðin; Fjötlega eftir að við opnum Spörtu fóru íþróttamenn að sækja sína þjálfun til okkar og í dag er Sparta stærsta þjálfunarstöðin fyrir íþróttafólkið í landinu. Við sinnum þjálfun viðar en í höfuðstöðvum Spörtu því þjálfarar okkar fara m.a. í Haukana, Stjörnuna, HK og fleiri félög í hverri viku þar sem metnaðarfullu íþróttastarfi er sinnt. Á haustmánuðum undirrituðu Sparta og íþróttafélagið HK 3 ára samning þar sem Sparta sér um styrktarþjálfun allra iðkenda félagsins frá 5. flokki og upp í 2. flokk.

Meistaraflokkarnir í handbolta og blaki hafa auk þess bæst við og eru þetta því orðnir rúmlega 600 iðkendar sem fá þessa þjónustu frá Spörtu. Þetta er tímamótasamningur í Íslenski íþróttasögu þar sem heilt félag fær sama þjónustuaðilann til að sjá um styrktarþjálfun fyrir sína iðkendar. Með þessu fyrirkomulagi sjá forsvarsmenn HK fram á að hafa mun samþættari stefnu er snýr að styrktarþjálfun en áður þekktist.

Það sem við bjóðum upp á í þjálfunarstöðinni er; **SpartaElite** sem ætlað fyrir 10-12 ára og 13-15 ára krakka. Þarna vinnum við með þau í hópum þar sem áherslan er að liðka og losa liðamót, búa til snerpu og kraft og undirbúa þau fyrir álagið sem verður þegar þau fara upp um hvern flokk. Hér er unnið með krakkana sem framtíðaríþróttafólk en ekki er unnið að neinni sérhæfingu, það kemur seinna.

TeamSparta eru ætlaðir ungu metnaðarfullu íþróttafólki 16-20 ára og liðum sem vilja bæta sig og ætla sér meira í framtíðinni. Hér er fókussinn á að laga það sem betur má fara og styrkja það sem gott er. Hér fær hver iðkandi/lið sérhæfða þjálfun fyrir sína íþróttgrein og hér vinnum við að því að auka kraftmyndun, snerpu, hraða og liðleika hjá hverjum og einum.

Við minnum á facebook síðuna okkar spartarvk og einnig erum við á instagram með sama notandanafni, spartarvk, og svo heimasíðuna sparta.is. Þar finnið þið stundatöfluna okkar ásamt frekari upplýsingum um starfið.

Verið hjartanlega velkomin í nýja og stórglæsilega Spörtu á Bildshöfða 9.

Fannar Karvel og Sigríður Þórdís eigendur Spörtu heilsuræktar.





Meistaraflokkur kvenna mætir til leiks með mikið breyttan hóp frá síðasta tímabili. Af þeim 22 leikmönnum sem léku leik í Olís deildinni í fyrra hafa 12 róðið á önnur mið, þar á meðal gekk Andrea Jacobsen til liðs við Kristianstad í sænsku úrvalsdeildinni. Stór hluti fór í sterk félög í Olís deildinni, aðrar í Grill 66 deildina og einhverjar lögðu skóna á hilluna. Fáar stelpur komu upp úr 3. flokki og það var ekki öfundsvert verkefni að setja saman lið fyrir tímabilið. Við fengum þó góða styrkingu og sérstaklega ánægjulegt að hafa endurheimt tvo leikmenn úr erfiðum meiðslum. Aðrar breytingar voru þær að Guðmundur Rúnar (aðst. þjálfari) færði sig yfir í karlaboltann og við fengum tvo nýja þjálfara inn í elstu flokkana, þá Sigurjón Friðbjörn Björnsson í mfl. og 3.fl. kvenna og Gísla Steinar Jónsson í 4.fl. kvenna.

Undirbúningstímabilið fór hægt af stað en markmiðið var að fá marga

æfingaleiki til að sjá hvernig hópurinn tengdist. Stelpurnar tóku þátt í Reykjavíkurmóttinu, Fjölnir Invitational og Ragnarsmóttinu með misjöfnum árangri.

Hópurinn setti sér það markmið að tengjast sterkum félagslegum böndum, vinna fyrir hvor aðra og bæta leik sinn jafnt og þétt yfir tímabilið. Þrátt fyrir að stigin hafi ekki verið mörg í fyrstu ewleikjum liðsins hefur stigandinn verið góður og við teljum okkur hafa fundið

réttu blönduna sem mun hjálpa liðinu að ná í betri úrslit eftir áramót. Stelpurnar eru nýlega komnar frá Færeyjum þar sem þær voru við æfingar í mjög vel heppnaðari ferð.

Við viljum hvetja alla Grafarvogsbúa til að fjölmenna á leiki stelpnanna og styðja þær áfram til sigurs. Það hjálpar okkur mikið að hafa fólk í stúkunni.

Sjäumst gul og glöð!





Andrea Björk
Harðardóttir



Auður Þórðardóttir



Dóra Valgerður
Óskarsdóttir



Elísa Ósk Viðarsdóttir



Eva María Oddsdóttir



Guðbjörg Inga
Helgadóttir



Guðrún Jenný
Sigurðardóttir



Hanna Hrunn
Sigurðardóttir



Karen Birna
Aradóttir



Kolbrún Helga
Hansdóttir



Kristjana Marta
Marteinsdóttir



Ólöf Ásta
Arnþórsdóttir



Ósk Hind
Ómarsdóttir



Ragna Guðrún
Snorradóttir



Sara Margrét
Rabasca Brynjarsdóttir



Victoria Þorkeldsdóttir



Arnór Ásgeirsson
þjálfari



Sigurjón Friðbjörn
aðstoðarþjálfari

SUBWAY



Meistaraflokkur karla 2018-19

Meistaraflokkur karla í Fjölni hóf undirbúningstímabil sitt um miðjan maí og æfði þá stíft til loka júní. Á þessu tímabili var mikið lagt í styrktaræfingar í bland við boltaæfingar í sal þar sem áhersla var lögð á úthald og snerpu. Margir ungir og efnilegir leikmenn fengu tækifæri á æfingunum í upphafi sumars og ljóst að framtíðin er björt.

Æfingar hófust aftur í kringum 20. júlí og æfði liðið stíft. Um miðjan ágúst mánuð fór liðið í æfingaferð til Danmerkur og æfði þar við bestu aðstæður. Æfingaferðin var kærkomið tækifæri til að hrista hópinn saman og ná æfingum og æfingaleikjum.

Talsverðar breytingar hafa orðið á leikmannahópi liðsins frá síðastliðnu tímabili og nokkrir leikmenn horfið á braut í önnur verkefni. Það er jákvætt að uppaldir leikmenn Fjölnis vekji athygli á hæsta leveli og er það til merkis um það góða starf sem unnið hefur verið hjá félaginu undanfarin ár. Við keflinu taka

leikmenn sem að mestu leyti eru uppaldir Fjölnismenn og hafa hingað til staðið sig frábærlega og munu án efa standa sig áfram vel.

Undanfarin ár hafa verið mikill uppgangstími í handboltanum hjá Fjölni. Elstu flokkar félagsins hafa náð frábærum árangri á undangengnum

árum og landsliðsmönnum fjölga ár frá ári. Það eru því spennandi tímar framundan í handboltastarfinu í Grafarvogi.

Sumir hræðast þær breytingar sem orðið hafa á leikmannahópi liðsins. En breytingar eru eðlilegar í lífi og starfi og í breytingum geta falist gríðarleg tækifæri.



Undirritaður hlakkar mikið til vetrarins og er sannfærður um að drengirnir munu áfram standa sig vel og vera félaginu til sóma. Jafnframt vona ég að Grafarvogsbúar og annað Fjölnisfólk fjölmenni á leiki okkar í vetur eins og þeir hafa gert undanfarin ár.

Með handboltakveðju,
Kári Garðarsson, þjálfari mfl. kk.



Aðalsteinn
Aðalsteinsson



Andreas Örn
Aðalsteinsson



Arnar Máni
Rúnarsson



Axel Hreinn Hilmarsson



Bergur Elí Rúnarsson



Bjarki Snær Jónsson



Björgvin Páll Rúnarsson



Breki Dagsson



Brynjar Loftsson



Brynjar Óli
Kristjánsson



Daníel Freyr Rúnarsson



Egill Árni Bachmann



Elvar Orri Hjálmarsson



Goði Sveinsson



Hafsteinn Óli Rocha
Ramos



Sveinn Þorgeirsson



Þórir Bjarni Traustason



Þorleifur Rafn
Aðalsteinsson



Þorvaldur Tryggvason



Kári Garðarsson
þjálfari



Guðmundur Rúnar
Guðmundsson
aðstoðarþjálfari



Ingvar Kristinn
Guðmundsson
liðstjóri





Fyrsta Fjölur Cup

Í ágúst 2018 fór Fjölur Cup fram í fyrsta skipti þar sem 8 erlend lið og 8 íslensk lið tóku þátt. Mótið fór fram utandyra á gervigrasinu við Egilshöll og inni í Dalhúsum. Vel tókst til og stefnan er sett hátt á næstu árum.

Fjölur Cup er eina alþjóðlega handboltamótið á Íslandi. Mótið er fyrir stelpur og stráka 13-18 ára þar sem handbolti og skemmtun blandast saman, upplifun leikmanna og þjálfara er öðruvísi en það sem áður hefur verið gert hér á landi. Fjölur Cup tengir

saman lið og leikmenn úr fjölmörgum löndum, það skiptir því ekki máli hvaðan þú kemur - handbolti hefur sitt eigið tungumál.

Mótið er ekki aðeins frábær vettvangur fyrir íslensku liðin til að mæta erlendum liðum heldur einnig ein mikilvægasta fjáröflun deildarinnar. Mótið á þátt í að efla starf Fjölnis og kynna flotta hverfið okkar. Áhugasamir eru velkomnir að slást með í hópinn og taka þátt.

Fjölur Cup fer fram 8.-10. ágúst 2019. Sjáumst þar!





Gunnar Steinn

- atvinnumaður Fjölnis í viðtali

Hvað varstu gamall þegar þú byrjaðir að æfa handbolta með Fjölni og spilaðir þú einhvern tímamann með meistaraflokk Fjölnis?

Ég byrjaði að æfa þegar ég var 6-7 ára gamall. Ég fékk síðan að prufa að vera með á meistaraflokksæfingu þegar ég var líklega í 4. flokki. Stuttu síðar var síðan meistaraflokkurinn lagður niður og því hef ég því miður ekki spilað með meistaraflokki Fjölnis enn. Þegar ég var 18 ára gamall skipti ég í HK til að komast í betra handboltaumhverfi þar sem mikil lægð var í handboltanum í Fjölni. Það hefur þó heldur betur breyst í dag og er ég mjög ánægður að sjá það.

Varst þú alltaf með betri mönnum í yngri flokkum Fjölnis og hefur þú spilað í öllum yngri landsliðum Íslands?

Við vorum með mjög gott gott lið í okkar árgangi og vorum líklega eini flokkurinn í Fjölni sem náði að halda hópinn og ná árangri, þökk sé góðum þjálfara.

Ég varð betri og betri með árunum og orðinn mjög öflugur seinni árin í yngri flokkunum.

Ég var með í einhverjum af yngri landsliðunum en ekki öll árin. Ég var á yngri ári í landsliðinu og þá er alltaf aðeins erfiðara að komast að. Það er þó kannski áhugavert að segja frá því að ég er einn af fáum úr þessu 86/87 landsliði sem er í atvinnumennsku í dag, ég og Arnór Þór Gunnarsson. Það sýnir að maður þarf ekki endilega að slá í gegn á þessum árum til að ná langt.

Hver er besti leikmaður sem þú hefur spilað með og hvaða markmaður hefur þér reynst erfiðastur í gegnum tíðina?

Ég hef spilað með mörgum góðum leikmönnum en ef ég á að velja einn þá myndi ég segja Alberto Entrerrios sem ég spilaði með í Nantes. Hann var heimsklassa leikmaður og frábær náungi.

Ég á mér engan markmann sem mér

hefur fundist extra erfiður. Ég man þó að mér fannst Björgvin Páll rosa erfiður þegar ég spilaði á móti honum á Íslandi

Hvernig hefur tímabilið farið að stað hjá þér og hvernig var undirbúningi háttáð?

Tímabilið hefur farið nokkuð vel af stað hjá mér persónulega þar sem ég hef spilað ágætlega en því miður hefur okkur í Ribe-Esbjerg ekki gengið nógu vel og við erum neðarlega í deildinni. Það eru þó 9 nýir leikmenn í liðinu og nýr þjálfari og því kannski skiljanlegt að þetta sé ekki allt að smella hjá okkur.

Í undirbúningnum æfðum við stíft - hlaup, lyftingar og handbolta. Við tókum síðan æfingamót í Þýskalandi og Serbíu. Ég meiddist því miður í Serbíu og missti því af fyrstu leikjum tímabilsins.

Hefur þú hugsað þér að spila eitt tímabil á Íslandi áður en ferlinum lýkur og ef svo er, með hvaða liði yrði það?

Ég er ekki búinn að ákveða neitt í þeim efnum. Mér finnst þó líklegt að ef af því yrði þá myndi ég vilja vera spilandi þjálfari. Það er frábært að sjá hversu mikil bæting hefur orðið á umgjörð og styrk á deildinni heima. Fjölirnir væri að sjálfsgöðu ofarlega á blaði hjá mér!

Hvaða ráð myndir þú vilja gefa ungum leikmönnum Fjölris sem vilja ná langt?

Þeir sem ætla að ná langt þurfa að leggja mikið á sig og fórnar öðrum hlutum í staðinn. Síðan snýst þetta alltaf mest um að hafa trú á sjálfum sér og vilja hlutina nógu mikið. Ég sjálfur er ekki endilega hæfileikaríkasti handboltamaðurinn, en ég er alltaf mjög einbeittur og duglegur

að æfa. Ég er með góðan haus og hugarfar og maður kemst rosalega langt á því. Mér finnst ég alltaf vera lang bestur þó að það sé ekkert endilega alltaf rétt - en með þeirri trú þá er allt hægt.

Nú hefur þú spilað marga stóra leiki í gegnum tíðina, með félagsliðinu og landsliðinu. Verður þú yfirspenntur fyrir þessa leiki - ef svo er hvað gerir þú til þess að minnka spennustigið fyrir leikinn og í leiknum?

Það hefur aldrei verið vandamál hjá mér. Ég elska að spila stóra leiki og þá hefur mér oft gengið sem best. Þá fer adrenalínið í gang og ég kemst í

einhvern gir sem ég finn stundum ekki fyrir minni leiki. Það hefur eiginlega verið meira vandamál að standa mig í minni leikjum, þá slaka ég aðeins á og ég er bara alls ekkert góður ef ég er ekki 100%.

Ég spilaði t.d. leik með Nantes á móti París sem var eitt besta og dýrasta handboltaliði í heimi. Ég skoraði 7 mörk úr 7 skotum og við unnum leikinn fyrir framan 10.000 manns. Það var líklega minn hátindur og ég spurði konuna mína daginn eftir hvort ég ætti ekki bara að hætta í handbolta núna - hætta á toppnum. Auðvitað gerði ég það ekki og toppa þetta vonandi einhvern tímann.

Holmen sundlaug

-valin bygging ársins í Noregi 2017

ARKÍŚ
arkitektar



Allt fyrir hús, heimili og garða

Leikmenn Fjölnis í prófíl



Full nafn? Ólöf Ásta Arnþórsdóttir

Hjúskaparstaða? Ekki á lausu

Uppáhaldsmatur? Nautakjöt með bearnaise

Hvaða liði myndir þú aldrei spila með? Líklegast KA/Þór, bara því ég myndi ekki nenna að búa á Akureyri

Uppáhaldsleikmaður? Nora Mørk

Mesti höstlerinn í liðinu? Auður Þórðardóttir, @audur99 á snap

Hvað er það leiðinlegasta sem þú gerir á æfingu? Hita upp

Hvernig myndir þú lýsa þér í 10 orðum? Ég er hress og metnaðarfull og traust og frekar brosmild

Hvernig er best að pirra andstæðinginn? Vera með sterka liðsheild og gefast aldrei upp

Hvaða tvo leikmenn Fjölnis myndi þú taka með þér á eyðieyju og af hverju? Ingibjörgu, því hún kann öll trixín í sjósundi og Elísu því hún er mesti reynsluboltinn í liðinu og væri líklegust til að koma okkur heim.

Af hverju valdir þú handbolta? Ég og vinkonur mínar ákváðum að prófa æfingu og okkur fannst það svo skemmtilegt að við byrjuðum að æfa

Ef ekki handbolta, hvaða íþrótt yrði fyrir valinu? Fótbolti

Hver er skrítnasti liðsfélaginn og af hverju? Ragna og Victoria þegar þær eru saman, get ekki lýst því, en þær eru stórfurðulegar.



Fullt nafn? Bjarki Snær Jónsson

Hjúskaparstaða? Á lausu

Uppáhaldsmatur? Kjúklingur, gæti borðað kjúkling í öll mál

Hvaða liði myndir þú aldrei spila með? Aldrei segja aldrei

Uppáhaldsleikmaður? Thierry Ohmeyer

Mesti höstlerinn í liðinu? Björgvin Páll, rosaegur laumu höstler

Hvað er það leiðinlegasta sem þú gerir á æfingu? Að vera á teig

Hvernig myndir þú lýsa þér í 10 orðum? Ég er metnaðarfullur og hógvær

Hvernig er best að pirra andstæðinginn? Með því að fagna í andlitið á þeim sem þú verð frá.

Hvaða tvo leikmenn Fjölnis myndi þú taka með þér á eyðieyju og af hverju? Björgvin og Breka af því að þeir eru alltaf svo jákvæðir

Af hverju valdir þú handbolta? Af því mér finnst hann skemmtilegur

Ef ekki handbolta, hvaða íþrótt yrði fyrir valinu? Fótbolti

Hver er skrítnasti liðsfélaginn og af hverju? Björgvin, af því hann er alltaf að borða eitthvað skrytið og þarf alltaf að hafa aðrar skoðanir en allir aðrir.



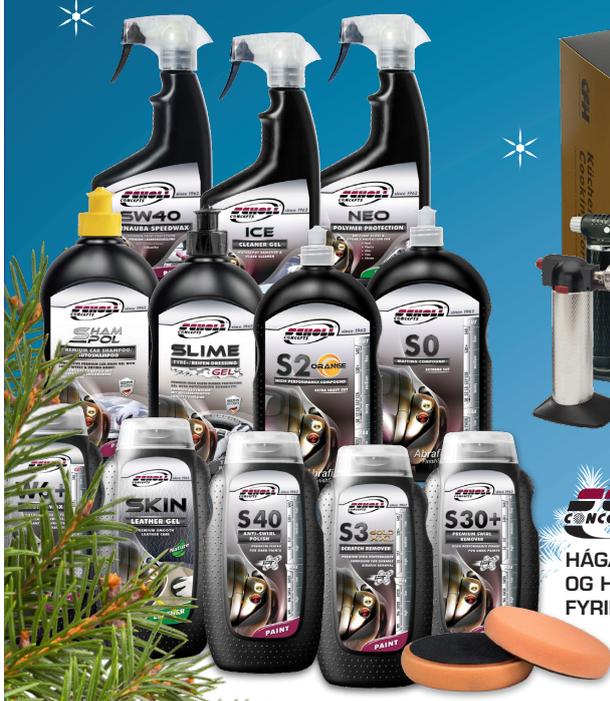
Við styrkjum handboltann í Fjölni

Sigrún Þorsteinsdóttir
Davíð Arnar Einarsson
G17
Magnús Arnarson
Magnea Skjalldal Halldórsdóttir og Stefán Ari Stefánsson
Vættaborgargengið
Halldór Torfi Pedersen
Margrét Indriðadóttir
Guðbjörg Hulda Valdórsdóttir og Hans Liljendal Karlsson
Lífið er núna! - Sigrún og Helgi Þór
Jarþrúður Hanna og Freyr
#FélagiðOkkar
Andri Sigfússon
Guðrún Birna Jörgensen
Snorri Páll Sindrason

Jenný Lúðvíksdóttir
Dýrleif Arna Guðmundsdóttir
Ólafur Rafnsson
Hrönn Ósk og Helena Ósk
Arnar Helgi Sveinsson
Jón Karl Ólafsson
Magnús Kári Jónsson
Kári Garðarsson
Örn Arnarson
Matthías Leifsson
Grétar Eiríksson
Sveinn Þorgeirsson
Arnór Ásgeirsson
Þorgils Garðar Gunnþórsson
Bjarni Ingimarsson

**DÚ FÆRÐ HREINSIVÖRURNAR
FYRIR JÓLAÞRIFIN Á BÍLNUM
& MIKLU FLEIRA HJÁ OKKUR!**

**ÖDRUVÍSI JÓLAGJÖF
FYRIR ATHAFNAFÓLK!**



**ZEHNDER
CONCEPTS**
HÁGÆÐA BÓN
OG HREINSIVÖRUR
FYRIR FARARTÆKIN

GASTEC

• ÞEKING OG ÞJÓNUSTA •

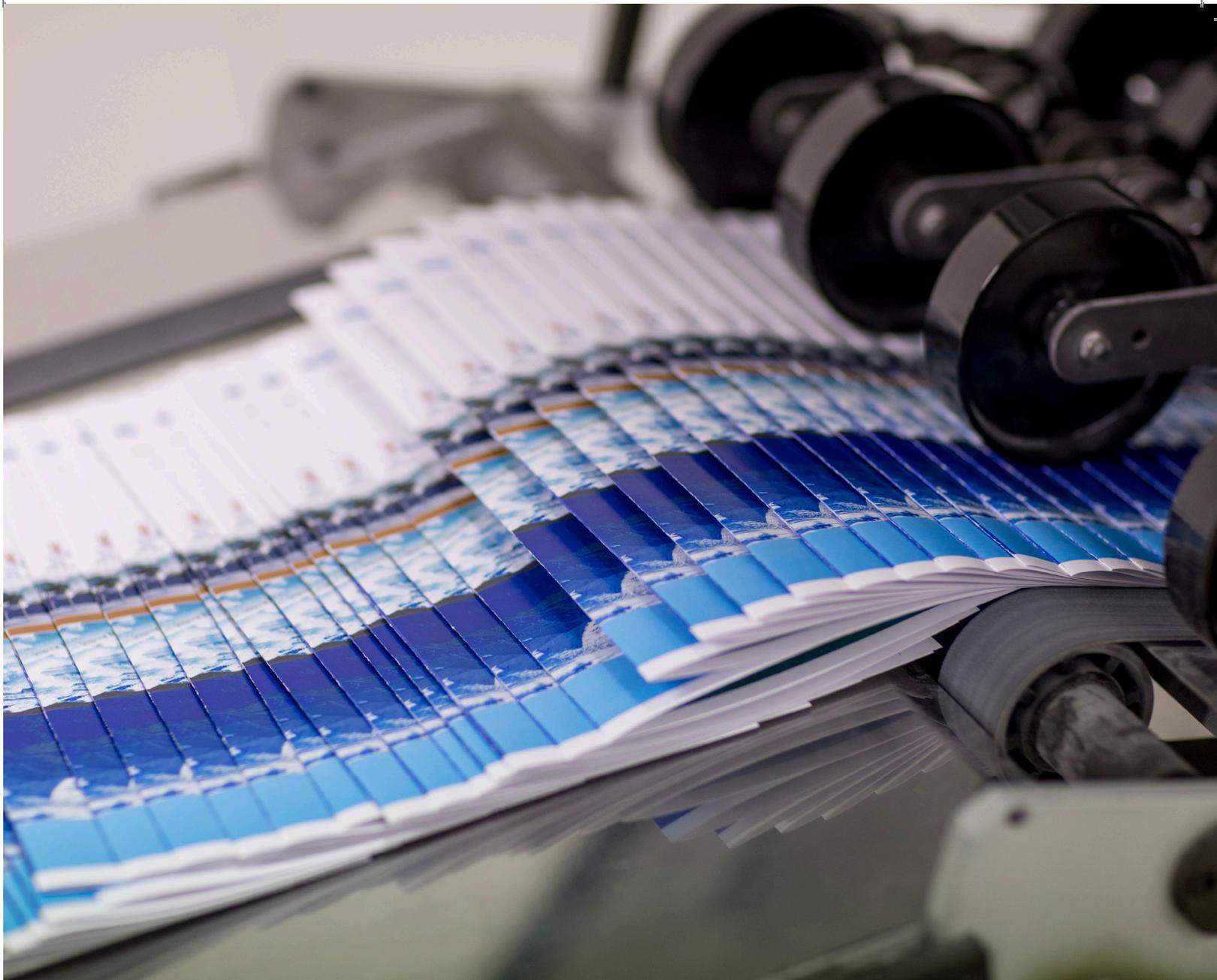
VAGNHÖFÐA 9 | 110 REYKJAVÍK
SÍMI 587 7000 | WWW.GASTEC.IS

Æfingatafla Fjöl意思 2018-2019

Flokkur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
Mfl. karla	19:30-21:00 Fjöl意思öll (1)	17:00-18:00 Dalhús	17:00-18:30 Fjöl意思öll (1)	19:00-20:30 Dalhús	18:30-20:00 Fjöl意思öll (1)	10:30-12:00 Fjöl意思öll (1)	
Mfl. kvenna	17:00-18:30 Fjöl意思öll (1)	18:00-19:30 Dalhús	19:30-21:00 Fjöl意思öll (1)	17:30-19:00 Dalhús	18:00-19:30 Fjöl意思öll (2)	09:00-10:30 Fjöl意思öll (1)	
3.fl. karla f. 2000-2002	19:30-21:00 Fjöl意思öll (1)	20:00-22:00 Dalhús	20:00-21:30 Fylkishöll	21:00-22:00 Dalhús	20:00-21:00 Fjöl意思öll (2)		10:30-12:00 Fjöl意思öll (1)
3.fl. kvenna f. 2000-2002	16:30-18:00 Fjöl意思öll (2)	18:45-20:15 Dalhús	19:30-21:00 Fjöl意思öll (2)		19:30-21:00 Fjöl意思öll (1)	12:00-13:30 Fjöl意思öll (1)	
4.fl. karla f. 2003-2004	20:00-21:30 Fylkishöll	19:30-21:00 Fjöl意思öll (2)	17:00-18:00 Fjöl意思öll (2)	19:30-21:00 Fylkishöll			12:00-13:30 Fjöl意思öll (1)
4.fl. kvenna f. 2003-2004	16:30-18:00 Fjöl意思öll (2)		19:30-21:00 Fjöl意思öll (2)		17:00-18:00 Fylkishöll	12:00-13:30 Fjöl意思öll (1)	
5.fl. karla f. 2005-2006	18:30-19:30 Fjöl意思öll (1)	18:15-19:15 Fjöl意思öll (2)	18:30-19:30 Fjöl意思öll (1)				
5.fl. kvenna f. 2005-2006		16:10-17:10 Fjöl意思öll (2)	16:00-17:00 Fjöl意思öll (1)	16:00-17:30 Dalhús			
6.fl. karla f. 2007-2008		16:00-17:00 Dalhús		18:00-19:00 Fjöl意思öll (2)	16:00-17:00 Fjöl意思öll (1)		
6.fl. kvenna f. 2007-2008		16:10-17:10 Fjöl意思öll (2)	16:00-17:00 Fjöl意思öll (1)	16:00-17:30 Dalhús			
7.flokkur f. 2009-2010		17:00-18:00 Dalhús			17:00-18:00 Fjöl意思öll (1)		
8.fl.krakka f. 2011-2012	14:30-15:20 Fjöl意思öll (1)		14:30-15:20 Fjöl意思öll (1)				
Íþróttaskóli f. 2013-2015						09:00-09:50 Dalhús	

S.O.S
Lagnir ehf

Sími: 577 6900 - www.soslagnir.is



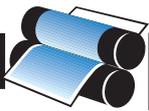
FORVINNSLA



PRENTUN



FRÁGANGUR

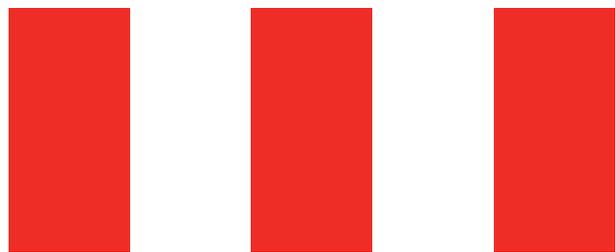
Litla  **prent**
Stór verk lítið mál

 **MIDAPRENT**
Flestar gerðir límmiða



Litlaprent ehf.
Skemmuvegi 4 | 200 Kópavogi
Sími 540 1800 | litlaprent@litlaprent.is

Miðaprent ehf.
Skemmuvegi 4 | 200 Kópavogi
Sími 540 1818 | midaprent@midaprent.is



ORIGINAL
KJÚKLINGALEGGIR

SÍGILDSÆLA

