

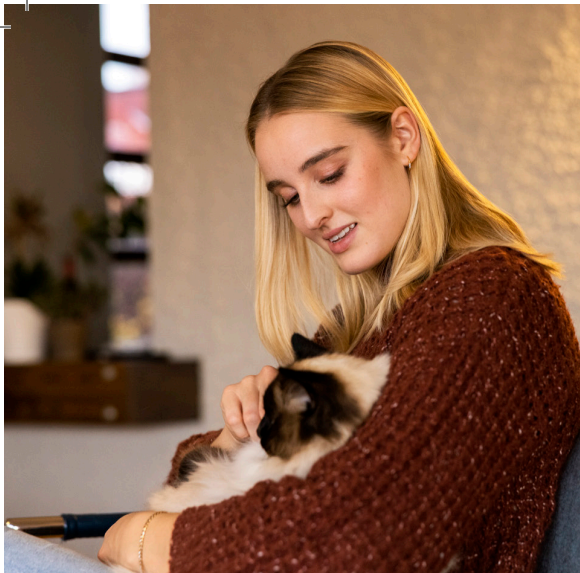
@FylkirKnd #viðerumÁrbær



BESTI SKEMMTISTAÐUR BÆJARINS

**LEIKMANNAKYNNING MEISTARAFLOKKA FYLKIS
Í LENGJUDEILDINN 2022**

LENGJU DEILDIN



Tryggingar fyrir alla fjölskyldumeðlimi

Þú getur tryggt gæludýrin þín hjá Sjóvá.

Kynntu þér málið á sjova.is



SJÓVÁ

ÁFRAM FYLKIR

KÆRA FYLKISFÓLK

Starf knattspyrnudeildar Fylkis hefur gengið vel frá því á aðalfundi deildarinnar í lok október á síðasta ári. Leiðarljósið í vinnu stjórnar og ráða hefur verið skýrt og það er að skapa eins góða umgjörð og mögulegt er þannig að starfið hjá Fylki geti verið fyllilega samanburðarhæft við hvaða íslenska félag sem er. Við teljum okkur klárlega vera á réttu leið, margt hefur áunnist nú þegar en enn er af nógu að taka. Nú eru leikir yngri flokka á Íslandsmóti og leikir meistaraflokkanna í Lengjudeildum farnir af stað eftir langt og strangt undirbúnings tímabil. Þetta er sérlega ánægjulegt eftir miklar takmarkanir á undanförunum misserum bæði vegna Covid en einnig vegna erfiðra veðurskilyrða nú í vetur. Allt þetta er nú að baki og tilhlökkunin er skiljanlega afar mikil.

FORGANGSVERKEFNI KNATTSPYRNUDEILDAR 2022 - SKILGREIND OG TÍMASETT

Í lok janúar héldum við vinnudag þar sem stjórn Knattspyrnudeildar ásamt fulltrúum allra ráða, nokkrum starfsmönnum Fylkis auk utankomandi gesta, komu saman. Markmiðið með þessum fundi var að skilgreina hver væru okkar allra mikilvægustu verkefni 2022. Fundurinn tókst mjög vel og afraksturinn liggur fyrir sem 19 vel skilgreind og tímasett markmið. Tveir fundir til eftirfylgni með þessum forgangsverkefnum hafa nú þegar verið haldnir og við munum halda áfram á sömu braut.

MEISTARAFLOKKUR KARLA - KRÖFTUGUR UNDIRBÚNINGUR

Undirbúningur meistaraflokks karla hefur gengið vel í vetur, bæði á æfingum en eins hefur liðið spilað fjöldan allan af æfingaleikjum. Okkar menn hafa spilað gegn liðum úr Bestu deildinni og Lengjudeildinni og útlitið er lofandi.

Rétt eins hjá meistaraflokki kvenna þá hafa orðið talsverðar breytingar milli tímabila talsverðar hjá meistaraflokki karla. Sex nýir leikmenn hafa bæst við hópinn og þá eru nokkrir yngri leikmenn búnir að stíga stór skref í vetur, drengir sem án nokkurs vafa munu fá verkefni með meistaraflokknum í sumar.

MEISTARAFLOKKUR KVENNA - UNGT OG SAMKEPPNISHÆFT LIÐ

Eins og áður hefur komið fram þá hafa orðið töluverðar breytingar á leikmannahópnum kvennamegin. Til staðar er kjarni ungra og uppalinna leikmanna sem vel er hlúð að. Samningar við flestar af þessum leikmönnum hafa nú verið framlengdir

auk þess við höfum boðið nokkra nýja leikmenn velkomna. Hópurinn fyrir sumarið hefur verið að þéttast og styrkjast á undanförunum vikum m.a. með tilkomu leikmanna sem verið hafa meiddar, í leyfi og svo eru fjórar Fylkisstelpur búsettar erlendis á leið til landsins seinni hluta máí. Við erum bjartsýn fyrir sumarið og áherslurnar verða á að styðja og styrkja þann unga hóp sem nú er hjá félaginu.

Við erum sannfærð um að bæði liðin okkar hafi allar forsendur til að standa sig vel í sumar og þinn stuðningur getur hjálpað þeim að komast á stóra sviðið á nýjan leik.

BARNA- OG UNGLINGARÁÐ - NÝJUNGAR

Góður gangur hefur verið í barna- og unglíngastarfinu í vetur. Þó nokkur fjölgun hefur átt sér stað í yngstu flokkum kvenna sem er sérstakt gleðiefni. Breyting var gerð á æfingagjöldum þar sem BUR flíkin var felld inn í æfingagjöldin og þá var foreldrum gefin kostur á að vinna að hluta til upp í æfingagjöld.

Síðasta haust var farið af stað með Mjólkurbikarmót Fylkis í fyrsta skipti en það eru mót 5. - 8. flokks. Mótið fóru mjög vel af stað en svo setti Covid strík í reikninginn og varð að fresta síðustu mótunum fram í mars. Á dagskrá er að halda svipuð mót í haust.

KSÍ gerði athyglisverð breytingu á Íslandsmóti 3. flokks A-liða karla og kvenna en þar leika liðin í þremur lotum þar sem lið geta komist upp um deild/riðil eða fallið í hverri lotu. Þessi breyting hefur það í för með sér að leiknir eru mun fleiri leikir á Íslandsmóti 3. flokks en áður en fjöldi leikja fer úr 12 í 21. Fyrstu lotunni er núna nýlengið og er almenn ánægja með þessar breytingar. Til viðbótar þá er nú fylgst með öllum leikmönnum A-liðanna með nýjustu greiningartækni á sama hátt og leikmönnum efstu deildanna.

STUÐNINGSMENN OG STUÐNINGUR

Okkur Fylkismönnum finnst okkar staður vera í efstu deild, bæði karla- og kvenna megin. Umfang og umgjörð félagsins teljum við vera þannig að þar eigum við að vera og hvergi annars staðar.

Okkar markmið með bæði liðin okkar er að komast upp úr Lengjudeild en til þess þurfum við þig. Við þurfum þig til að koma á völlinn og vera tólfli maðurinn okkar. Við þurfum þig til að hjálpa liðunum okkar að komast upp. Við þurfum þig til að vera með flottustu stuðningsmennina. Ef þú getur hjálpað okkur með fjárhagslegum stuðningi, sem sjálfbóðaliði eða sem auglýsandi endilega heyrðu í okkur.

Kæri stuðningsmaður, takk fyrir stuðninginn.

Áfram Fylkir!

Arnar Þór Jónsson

Formaður Knattspyrnudeildar Fylkis

Nú er rétti tíminn til að láta skoða



Njóttu þess að aka áhyggjulaus
inn í sumarið á nýskoðuðum bíl

frumherji.is



Frumherji

HEILLANDI UMHVERFI

HEILLANDI UMHVERFI Í ÁRBÆ

Það er við hæfi að byrja viðtalið á því að bjóða þjálfara meistaraflokks karla í knattspyrnu velkominn í Árbæinn. „Mér líður vel hérna. Þetta er flott umhverfi og flott fólk að vinna hérna og góð stemning,” segir Rúnar Páll Sigmundsson, sem tók við karlaliði Fylkis síðastliðið haust, og þakkar kveðjuna.

„Þetta er öðruvísi klúbbur en ég átti von á. Hér er vel staðið að málum og fólk viljast til að bæta sig. Það er gott fyrir Fylki á þessum tímamarki að fá utanaðkomandi aðila til að sjá hvað er gott og hvað megi betur fara,” segir Rúnar sem er spenntur fyrir sumrinu.

„Ég er með frábæran leikmannahóp. Ungu og flotta stráka ásamt reyndum gaurum. Fylkir er búið að missa fullt frá í fyrra, tólf leikmenn farnir héðan og einhverjir fimm komnir,” segir Rúnar en bætir við að tímabilið sé spennandi, hann sé með góðan aðstoðarþjálfara og gott teymi í kringum sig.

TEKUR TÍMA AÐ MÓTA LIÐ

„Þegar maður er að móta lið, þá tekur það tíma. Ég tók við í september, með öðruvísi leikmannahóp þegar við féllum. Það er talað um að við séum „favourites” í þessari deild og eigum að fara upp. En þú þarft að eiga alltaf þinn besta leik og þína bestu frammistöðu, það er ekkert gefins í þessu,” segir hann.



Hvernig vinnur maður fótþoltaleik?

„Með því að skora fleiri mörk en aðstæðingurinn og verjast,” segir hann og hlær. „Þetta snýst mikið um sterka liðsheild og menn séu að gera þetta fyrir einhvern annan og leggja líf sitt og sál í þetta. Það eru mörg góð lið með góða einstaklinga sem hafa ekki náð neinum árangri.”

þarf þá ekki alltaf að vera að vinna í liðsheildinni?

„Jú alltaf, og svo velurðu þannig leikmenn sem þú vilt hafa í þinni liðsheild og eru líka bestir í þitt leikkerfi. Það er kúnt að búa til lið og fá það til að fúnkera. Við erum búnir að æfa mikið í vetur og nú þegar keppnistímabilið byrjar ertu eingöngu að hugsa um að vera ferskir fyrir leiki en þú vilt alltaf hafa góða æfingaviku.“

FYLLUM VÖLLINN Í SUMAR

En hvað skyldi Garðbæingnum finnast um Árbæinn?

„Ég hef oft verið andstæðingur Fylkis og komið hingað upp í Árbæ að spila. Hér er mjög góð stemning og Fylkir yfirleitt erfiðir mótherjar. Mér finnst umhverfið hérna mjög heillandi. Ég hef oft hjólað hingað upp eftir í gegnum árin og hugsaði alltaf að það væri gaman að þjálfra hérna einhvern tímann. Ég veit það að það er alltaf góð stemning hérna á leikjum og vonandi verður það þannig í sumar að við náum að fá góð úrslit og fylla völlinn og það verði geggjuð stemning hérna uppi í Árbæ. Það er ótrúlega mikilvægt fyrir okkur,“ segir Rúnar.

Er mikilvægt að það sé góð stemning í kringum liðið og leikmenn geti verið fyrirmynd yngri flokka hjá félaginu?

„Það er ótrúlega mikilvægt að þessir strákar sem eru að spila á hæsta leveli fyrir sitt félag séu fyrirmyndir ungra drengja og stúlkna, innan vallar sem utan. Þeir setja líka tóninn, hvernig menn koma fram í fjölmiðlum, vinnuumhverfinu sínu og skólanum og öðru slíku. Það er alveg fylgst með fólki,“ segir hann.

ÚT ÚR ÞÆGINDARAMMANUM OG GARÐABÆJARBÚBBLUNNI

Talið berst aftur að hjólreiðum en Rúnar segist hjóla stundum á sumrin, þegar hann hafi frítíma. „Ég er kennari svo í júní fær maður frí fram í miðjan ágúst og hefur ágætis tíma til að hjóla,“ segir Rúnar og mega Árbæingar búast við að sjá hann á hjólinu á leið í Lautina í sumar.

Rúnar er íþrótt- og sundkennari í Garðabæ. Hann býr einnig í bænum og þjálfar þar í níu ár meistaraflokk karla í Stjórnunni og vinnur í Garðaskóla „sem er við hliðina á vellinum og ég bý nánast við hliðina á vellinum“. Hann segist hafa verið „svolítið í einhverri búbbu“. „Ég fór nánast aldrei út úr Garðabæ! Það er mjög fínt fyrir mig að fara aðeins út fyrir þægindarammann og koma hérna upp í Árbæ, sem er algjörlega frábært.“

Er þetta skemmtilegur heimur, hvernig er lífið í fótboltabúðblunni?

„Lífið sem þjálfari er mjög fínt. Það getur verið mjög krefjandi fyrir andlegu hliðina og fyrir fjölskylduna. Mér hefur gengið ágætlega í þessari þjálfun. Þetta er bráðskemmtilegt og þú kynnist fullt af áhugaverðum einstaklingum. Það kemur svo sterkt í ljós að fólk er alls ekki eins og þú ert að hittir leikmenn sem hafa mismunandi þarfir og þurfa mismunandi endurgjöf.“

Má ekki vera sama um leikmanninn

Er nauðsynlegt að vera næmur fyrir þörfum annarra og tilfinningum þeirra í þessu starfi?

„Sem góður leiðtogi, og í sem flestum störfum, þarftu að hafa ýmislegt í þér eins og að hugsa vel um náungann og hafa „omsorg“ eins og maður segir á sænskunni. Þér má ekki vera sama um leikmanninn. Hvernig leiðtogi viltu vera? Viltu vera gaur sem gefur aldrei neitt af þér og talar ekki við einn eða neinn? Vera einhver einræðisherra sem stjórnar öllum í staðinn fyrir að tala við leikmenn og gefa af þér og sjá hvort það sé ekki allt í standi heima hjá þeim og í kringum þá. Það er bráðskemmtilegt að starfa í kringum þetta. Þetta er mjög áhugavert og gefur mér hrikalega mikið.“ Rúnar vonast til þess að sjá sem flesta á vellinum í sumar. „Vonandi gengur okkur vel í sumar og að liðið standi sig vel fyrir Fylki og fyrir Árbæinn og að við náum markmiðum okkar sem er að fara eins langt og hægt er í þessari deild og komast í hóp þeirra bestu aftur. Það er markmiðið sem við erum að vinna að. Vonandi fáum við fullt af fólki á völinn, það er lykilatriði.“

Rúnar Páll Sigmundsson
þjálfari karlaliðs Fylkis



MEISTARAFLOKKAR FYLKIS Í KNATTSPYRNU

LENGJUDEILDIN 2022



#23 ARON SNÆR

Aron Snær Guðbjörnsson
Vörn - Aldur: 18
Leikir/mörk: 0/0



#4 NÍNA

Nína Zinovieva
Vörn - Aldur: 15
Leikir/mörk: 2/0



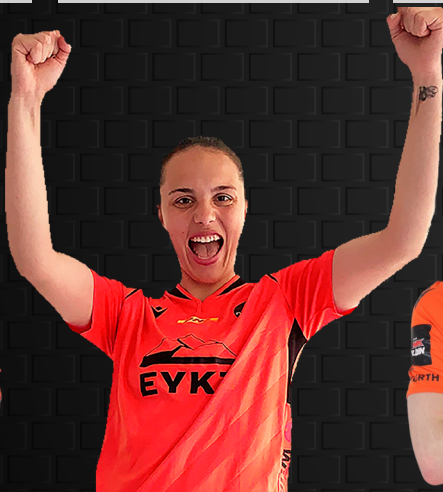
#21 DANÍEL STEINAR

Daniel Steinar Kjartansson
Vörn - Aldur: 24
Leikir/mörk: 5/0
@dannsi98v



#10 ÁSGEIR BÖRKUR

Ásgeir Börkur Ásgeirsson
Sókn - Aldur: 32
Leikir/mörk: 161/1
Fyrri lið: Selfoss, HK



#7 EMILY ELIZABETH

Emily Elizabeth Brett
Miðja - Aldur: 24
Leikir/mörk: 0/0



#3 UNNAR STEINN

Unnar Steinn Ingvarsson
Miðja - Aldur: 22
Leikir/mörk: 21/0
Landsleikir: 14 (yngrí)
Fyrri lið: Fram
@unnarsteinn

MEISTARAFLOKKAR FYLKIS Í KNATTSPYRNU

LENGJUDEILDIN 2022



#20 HALLUR HÚNI

Hallur Húni Þorsteinsson
Miðja - Aldur: 19
Leikir/mörk: 3/0
Fyrri lið: Haukar
@hallur_huni



#11 HELGA GUÐRÚN

Helga Guðrún Kristinsdóttir
Sókn - Aldur: 24
Leikir/mörk: 2/0
Fyrri lið: Stjarnan,
Grindavík, Grikkland



#14 ALBERT BRYNJAR

Albert Brynjar Ingason
Sókn - Aldur: 32
Leikir/mörk: 188/71
Landsleikir: 1 (yngri)
Fyrri lið: Valur, FH,
Kórdrengir



#17 BIRNA KRISTÍN

Birna Kristín Eiríksdóttir
Miðja - Aldur: 21
Leikir/mörk: 17/0
Fyrri lið: Haukar
@birnaakristin



#23 KOLBRÚN TINNA

Kolbrún Tinna Eyjólfssdóttir
Vörn - Aldur: 21
Leikir/mörk: 26/1
Landsleikir: 24 (yngri)
Fyrri lið: Fjölnir, Stjarnan
@kolbruneyjolfss



#12 BIRNA DÍS

Birna Dís Eymundsdóttir
Mark - Aldur: 18
Leikir/mörk: 0/0
Fyrri lið: Stjarnan
@birnaadis

ÞÖKKUM STUÐNINGINN

HRINGRÁS
ENDURVINNSLA



BJÖSSI ehf
ÖLL JARÐVINNA

KAPP ehf
VÉLA-KÆLI & RENNIVERKSTÆÐI

BÍLALEIGA
AKUREYRAR
Möldur

macron



Domino's

ARKÍS
arkitektar

BAUHAUS

WÜRTH



Íslandsbanki



MEISTARAFLOKKAR FYLKIS Í KNATTSPYRNU

LENGJUDEILDIN 2022



#2 KATRÍN MIST

Katrín Mist Kristinsdóttir
Vörn - Aldur: 21
Leikir/mörk: 2/0
Fyrri lið: Stjarnan



#16 STÍGUR ANNEL

Stígur Annel Ólafsson
Vörn - Aldur: 20
Leikir/mörk: 0/0
Fyrri lið: Völsungur
@stigur11



#12 REBEKKA RUT

Rebekka Rut Harðardóttir
Mark - Aldur: 20
Leikir/mörk: 0/0
Fyrri lið: Keflavík



#14 ÞÓRÐUR GUNNAR

Þórður Gunnar Hafþórsson
Sókn - Aldur: 20
Leikir/mörk í: 38/2
Landsleikir: 9 (yngri)
@totigunn01



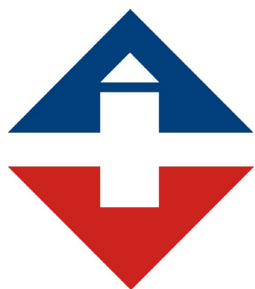
#22 SÓLEY MARGRÉT

Sóley Margrét Valdimarsd.
Miðja - Aldur: 22
Leikir/mörk: 0/0
Fyrri lið: Þróttur, SR



#15 AXEL MÁNI

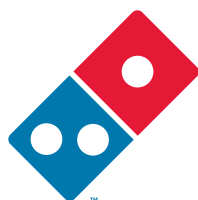
Axel Máni Guðbjörnsson
Vörn - Aldur: 20
Leikir/mörk: 1/0
@axelmanii



ÍAV



MJÓLKURSAMSALAN



Domino's



hrt.is

 567-7090

Hreint umhverfi - betri framtíð



GLEIPNIR
VERKTAKAR

STRÁKARNIR OKKAR



LENGJU **DEILDIN** LEIKIR SUMARSINS

Fimmtudagur 5. maí	19:15	WÜRTH völluminn	Fylkir-KV 3-1
<i>Föstudagur 13. maí</i>	<i>19:15</i>	<i>Framvölluminn</i>	<i>Kórdrengir-Fylkir 1-1</i>
Fimmtudagur 19. maí	19:15	WÜRTH völluminn	Fylkir-Fjölnir
<i>Laugardagur 28. maí</i>	<i>14:00</i>	<i>Grindavíkuvölluminn</i>	<i>Grindavík-Fylkir</i>
Laugardagur 4. júní	14:00	WÜRTH völluminn	Fylkir-Vestri
<i>Fimmtudagur 9. júní</i>	<i>19:15</i>	<i>JÁverk völluminn</i>	<i>Selfoss-Fylkir</i>
Fimmtudagur 16. júní	19:15	WÜRTH völluminn	Fylkir-HK
<i>Fimmtudagur 23. júní</i>	<i>14:00</i>	<i>Vivaldi völluminn</i>	<i>Gróttu-Fylkir</i>
Fimmtudagur 30. júní	19:15	WÜRTH völluminn	Fylkir-Afturelding
<i>Þriðjudagur 7. júlí</i>	<i>19:15</i>	<i>Vogaíðýfuvölluminn</i>	<i>Þróttur V.-Fylkir</i>
Laugardagur 9. júlí	19:15	WÜRTH völluminn	Fylkir-Þór
<i>Fimmtudagur 14. júlí</i>	<i>19:15</i>	<i>WÜRTH völluminn</i>	<i>Fylkir-Kórdrengir</i>
Fimmtudagur 21. júlí	19:15	KR völluminn	KV-Fylkir
<i>Þriðjudagur 26. júlí</i>	<i>18:30</i>	<i>Extra völluminn</i>	<i>Fjölnir-Fylkir</i>
Föstudagur 5. ágúst	19:15	WÜRTH völluminn	Fylkir-Grindavík
<i>Laugardagur 13. ágúst</i>	<i>14:00</i>	<i>Olísvölluminn</i>	<i>Vestri-Fylkir</i>
Fimmtudagur 18. ágúst	19:15	WÜRTH völluminn	Fylkir-Selfoss
<i>Þriðjudagur 23. ágúst</i>	<i>19:15</i>	<i>Kórinn</i>	<i>HK-Fylkir</i>
Laugardagur 27. ágúst	14:00	WÜRTH völluminn	Fylkir-Gróttu
<i>Föstudagur 2. sept.</i>	<i>19:15</i>	<i>Malbiksstöðin</i>	<i>Afturelding-Fylkir</i>
<i>Laugardagur 10. sept.</i>	<i>14:00</i>	<i>WÜRTH völluminn</i>	<i>Fylkir-Þróttur V.</i>
Laugardagur 17. sept.	14:00	SaltPay völluminn	Þór-Fylkir

Útgefandi og ábyrgð: Knattspyrnudeild Fylkis - Ritnefnd: Hörður Guðjónsson
Auglýsingasöfnun: Öflun EHF - Ljósmyndir: Einar Ásgeirsson, Jakob Örn Heiðarsson,
og Viktor Lekve. Umbrot: KT10 - Prentun: Litróf/Prentækni

STELPUARNAR OKKAR



LENGJU **DEILDIN** LEIKIR SUMARSINS

Föstudagur 6. maí	19:15	WÜRTH völlurinn	Fylkir-HK 1-3
Miðvikudagur 11. maí	19:15	WÜRTH völlurinn	Fylkir-Tindastóll 0-1
Föstudagur 20. maí	19:15	Ásvellir	Haukar-Fylkir
Þriðjudagur 24. maí	19:15	WÜRTH völlurinn	Fylkir-Víkingur
Laugardagur 4. júní	13:00	Fjarðabyggðarhöllin	Fjarðab/Hött./Leikn.-Fylkir
Miðvikudagur 8. júní	19:15	WÜRTH völlurinn	Fylkir-Fjölnir
Miðvikudagur 15. júní	19:15	Kópavogsvöllur	Augnablik.-Fylkir
Föstudagur 24. júní	19:15	WÜRTH völlurinn	Fylkir-FH
Miðvikudagur 29. júní	19:15	Grindavíkurvöllur	Grindavík-Fylkir
Fimmtudagur 7. júlí	19:15	Kórinn	HK-Fylkir
Föstudagur 22. júlí	19:15	Sauðárkróksvöllur	Tindastóll-Fylkir
Miðvikud. 27. júlí	19:15	WÜRTH völlurinn	Fylkir-Haukar
Fimmtudagur 4. ágúst	18:00	Víkingsvöllurinn	Víkingur-Fylkir
Laugardagur 13. ágúst	14:00	WÜRTH völlurinn	Fylkir-Fjarðab/Hött./Leikn.
Föstudagur 19. ágúst	18:00	Extra völlurinn	Fjölnir-Fylkir
Fimmtudagur 25. ágúst	19:15	WÜRTH völlurinn	Fylkir-Augnablik
Föstudagur 9. sept.	17:30	Kaplakrikavöllur	FH-Fylkir
Föstudagur 16. sept.	19:15	WÜRTH völlurinn	Fylkir-Grindavík

**VIÐ HLÖKKUM TIL AÐ
SJÁ ÞIG Á VELLINUM!**

stubbur

MEISTARAFLOKKAR FYLKIS Í KNATTSPYRNU

LENGJUDEILDIN 2022



#5 ORRI SVEINN

Orri Sveinn Stefánsson
Vörn - Aldur: 26
Leikir/mörk: 92/9
Landsleikir: 9 (yngri)
Fyrri lið: Huginn
@orrisegatta



#13 EMILÍA DÍS

Emilía Dís Óskarsdóttir
Sókn - Aldur: 17
Leikir/mörk: 1/0



#77 ÓSKAR

Óskar Borgþórsson
Miðja - Aldur: 18
Leikir/mörk: 8/1
Landsleikir: 2 (yngri)
@oskarborgthorsson



#6 SARA DÖGG

Sara Dögg Áspórsdóttir
Miðja - Aldur: 18
Leikir/mörk: 17/1
Landsleikir: 10 (yngri)
Fyrri lið: Afturelding



#19 ARON ÖRN

Aron Örn Þorvarðarson
Miðja - Aldur: 20
Leikir/mörk: 1/0



#1 TINNA BRÁ

Tinna Brá Magnúsdóttir
Sókn - Aldur: 18
Leikir/mörk: 20/0
Landsleikir: 4 (yngri)
Fyrri lið: Gróttta

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi



Rúnar Geirmundsson



Þorbergur Þórðarsson



Sígurður Rúnarsson



Elís Rúnarsson

A stylized blue ink signature of Rúnar Geirmundsson.

Sími · 567 9110 · utfarir@utfarir.is · www.utfarir.is

GOTT VEÐUR Í LAUTINNI

ALLTAF GEGGJAF VEÐUR Í LAUTINNI

Sumarið leggst vel í Jón Steindór Þorsteinsson þjálfara meistaraflokks kvenna í Fylki. „Það leggst bara vel í mig. Þetta er búinn að vera krefjandi vetur. Við erum að búa til nýtt lið. Stelpurnar hafa verið rosalega flottar, sérstaklega þessar ungu, sem hafa staðið pliktina fyrir okkur í gegnum súrt og sætt. Ég er í grunninn bjartsýnn á sumarið. Þetta er góður og samstilltur hópur,” segir hann.

ÞJÁLFAÐ NÆSTUM ALLA FLOKKA

Jón Steindór er fæddur og uppalinn í Árbænum. Faðir hans er fyrrverandi formaður knattspyrnudeildar, Þorsteinn Jakob Þorsteinsson, og móður hans þekkja margir hverfisbúar en hún er Sigríður Hafðís Þórðardóttir, sem var lengi leikskólastjóri í leikskólanum Árborg. „Ég spilaði sjálfur hérna upp í 2. flokk og er búinn að vera að þjálfra hér frá 2005,” segir hann en það væri eflaust fljótlegra að telja upp þá flokka þar sem hann hefur ekki komið við sögu frekar en öfugt. „Ég er búinn að klukka nánast allt hérna,” segir Jón Steindór sem hefur þjálfað 8., 4., 3., 2 og meistaraflokk kvenna og 7., 5., 4., 3. og 2. flokk karla og ætti þá flest að vera upptalið.

Og hvernig tilfinning er það núna að vera kominn að þjálfra meistaraflokk kvenna?

„Það er allt annað að koma inn í svona umhverfi og er öðruvísi en þegar maður er að búa til og skapa í yngri flokkum. Ég veit alltaf hvað ég er með í höndunum og get sest niður og skipulagt æfingavikuna og í kringum leikina. Hér er líka markmannsþjálfari og styrktarþjálfari. Rakel er titluð sem aðstoðarþjálfari en hún er meira en það og ég lít á hana sem jafningja. Það er stærra batterí í kringum þetta. Þetta er öðruvísi, skemmtilegt en krefjandi og tímafrekt. Þetta er mikið þegar þú vinnur 100% vinnu með,” segir Jón Steindór sem segir knattspyrnuna og þjálfunina vera ástríðu og starfið sé gefandi.





EINS OG SÁLFRÆÐITÍMI

„Að mæta og þjálfar er eins og sálfræðitími. Þú kemur hingað og það skiptir ekki máli hvað hefur verið í gangi hjá þér yfir daginn. Eins og ég segi við leikmennina, þetta eru bara 90 mínútur og það er ekkert annað að gerast á meðan. Þú ert inni á vellinum, ekki með símann á þér, það er ekki hægt að ná í þig. Þú getur bara fókusað alveg á þetta og gleymt öllu öðru. Og svo þegar æfingin er búin, þá er allt sem var að þirra þig löngu farið. Það hefur verið hluti af því sem hefur keyrt mann áfram. Það að geta komið hingað og fengið útrás fyrir öllum deginum þínum úti á velli, það eru ákveðin forréttindi," segir hann.

Er andlega hliðin stór hluti af knattspyrnunni og þjálfuninni?

„Að mínu viti er fótboltaleg geta ekki nema 30% af þessu. Hausinn og mataræðið er hin 70%. Þú getur farið ansi langt á hausnum á þér," segir hann og leggur áherslu á að getan dugi ekki ein og sér. „Lífsstíllinn þarf að fylgja með. Ef þig langar að verða afreksmanneskja þá þarftu að færa fórnir. Þú þarft að hugsa um þig og borða rétt og sofa rétt."

MIKILL VÖXTUR Í KVENNABOLTANUM

Jón Steindór segir mikinn vöxt vera í kvennaboltanum. „Mesti vöxturinn næstu tíu árin varðandi peninga og annað er í kvennaknattspyrnu innan FIFA," segir hann og bætir við að hröð þróun hafi verið síðustu fimm ár eða svo samhlíða því að stórlíð í Evrópu hafi verið að byggja upp kvennalið. Betri liðum fylgi síðan fleiri fyrirmyndir og meiri möguleikar.

Jón Steindór svarar því játandi að kvennaboltinn eigi gott heimili í Fylki og umgjörðin í meistaraflokknum sé góð.

„Við erum með æðislegt utanumhald í kringum okkur. Það er lagt upp með það að karlarnir og konurnar fái það sama. Útlendingar sem hafa komið hingað, hafa ekki séð svona umgjörð áður."

Það eru hins vegar tvær ungar stelpur sem eiga hug og hjarta hans, dætur hans fæddar árin 2013 og 2014. Hann var í raun hættur að þjálfar en fór að þjálfar 8. flokk kvenna þegar stelpurnar hans

A blue rectangular box containing the text "Gólfefnaveit" in white, sans-serif font.

Gólfefnaveit

voru þar. „Mest gefandi þjálfarastarf sem ég hef tekið að mér er 8. flokkur kvenna. Það er þarna sem þú sérð svo hraðan vöxt í starfinu þínu, þú ert svo fljótur að sjá bætingu, það er hrikalega gaman. Þú færð svo mikið frá iðkendum, ert að gefa mikið af þér en færð líka mikið til baka,” segir Jón Steindór sem vill að stelpurnar, hans og annarra, fái tækifæri á góðri þjálfun. „Ég geri ekki kröfu á að dætur mínar verði bestar í fótbolta heldur vil ég að þær hafi möguleikann á því að verða það.”

VIÐ ERUM ÁRBÆR

Jón Steindór er hrifinn af hverfisstemningunni í Árbænum. „Árbærinn er ákveðið fyrirbæri, eins og lítið sveitaborp. Þú finnur þessa stemningu ekki neins staðar annars staðar,” segir hann og talið berst að krökkum á ferð um hverfið í appelsínugulum peysum.

„Liturinn er svo einkennandi, þú þekkir alltaf Fylkisfólkið. Þetta er rosalega þægilegt á mótum!”

Hann segir góðan anda í meistaraflokkshópnum. „Það er góður andi í hópnum. Þetta er umhverfi sem þær hafa skapað sér sjálfar. Þú kemur ekki inn í þetta umhverfi hjá þeim og leggur þig ekki fram,” segir hann og er stoltur af hópnum.

Hlakkar þú til sumarsins?

„Já, alveg rosalega. Ég hvet allt Fylkisfólk til að láta sjá sig og taka þátt í gleðinni og styðja stelpurnar. Þeim finnst gaman að finna stuðninginn. Það er fátt skemmtilegra á sumrin en að röltu á völlinn. Það er nánast alltaf geggjað veður í Lautinni. Það er hægt að fá sér hamborgara og sitja í sólbaði á vellinum. Það er gott að fá tenginguna við félagið. Þetta er góð fjölskylduskemmtun. Maður þarf ekki að vera sérfræðingur í fótbolta til að hafa gaman af því að horfa á hann.”

Jón Steindór Þorsteinsson
Þjálfari kvennaliðs Fylkis



MEISTARAFLOKKAR FYLKIS Í KNATTSPYRNU

LENGJUDEILDIN 2022



#27 KOLFINNA

Kolfinna Baldursdóttir
Sókn - Aldur: 18
Leikir/mörk: 4/0



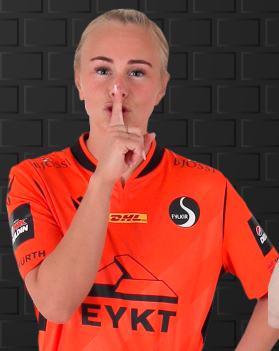
#18 NIKULÁS VAL

Nikulás Val Gunnarsson
Miðja - Aldur: 22
Leikir/mörk: 24/1
@nikulas.val



#3 GUÐRÚN EMBLA

Guðrún Emla Ragnarsd.
Sókn - Aldur: 21
Leikir/mörk: 0/0



#10 SUNNEVA

Sunneva Helgadóttir
Vörn - Aldur: 22
Leikir/mörk: 5/0



#28 BENEDIKT DARÍUS

Benidikt Darius Garðarsson
Miðja - Aldur: 23
Leikir/mörk: 2/0
Landsleikir: 21 (yngri)
Fyrri lið: KFG, Elliði



RAKEL LOGADÓTTIR

Rakel Logadóttir
Aðstoðarþjálfari kvenna
Aldur: 41

MEISTARAFLOKKAR FYLKIS Í KNATTSPYRNU

LENGJUDEILDIN 2022



#4 ARNÓR GAUTI

Arnór Gauti Jónsson
Miðja - Aldur: 19
Leikir/mörk: 7/0
Landsleikir: 4 (yngri)
Fyrri lið: Afturelding
@arnorgauti



#28 EYGLÓ

Eygló Þorsteinsdóttir
Vörn - Aldur: 22
Leikir/mörk: 0/0
Landsleikir: 9 yngri
Fyrri lið: Haukar, Valur, HK/
Vikingur



#59 ÁSBERG ARNAR

Ásberg Arnar Hjaltason
Miðja - Aldur: 17
Leikir/mörk: 0/0
Landsleikir: 1 yngri



#31 ERNA ÞURÝ

Erna Þurý Fjölvarsdóttir
Vörn - Aldur: 17
Leikir/mörk: 4/0



#28 ARNÓR BREKI

Arnór Breki Áspórrsson
Miðja - Aldur: 24
Leikir/mörk: 0/0
Landsleikir: 6/0 yngri
Fyrri lið: Fjölnir



#8 HULDA HRUND

Hulda Hrund Arnarsdóttir
Miðja - Aldur: 25
Leikir/mörk: 106/19
Landsleikir: 20/5 yngri
@huldaha1

MEISTARAFLOKKAR FYLKIS Í KNATTSPYRNU

LENGJUDEILDIN 2022



#30 ERNA SÓLVEIG

Erna Sólveig Sverrisdóttir
Miðja - Aldur: 18
Leikir/mörk: 9/0
@erna.solveig



#29 BJARKI

Bjarki Steinsen Arnarsson
Miðja - Aldur: 17
Leikir/mörk: 0/0



#24 TINNA

Tinna Harðardóttir
Sókn - Aldur: 19
Leikir/mörk: 2/0
Landsleikir: 9 (yngri)
Fyrri lið: Breiðablik
@tinnahardardottir



#2 ÁSGEIR

Ásgeir Eypórsson
Vörn - Aldur: 28
Leikir/mörk: 174/14
Landsleikir: 1 (yngri)
@asgeirey



#17 BIRKIR

Birkir Eypórsson
Miðja - Aldur: 22
Leikir/mörk: 28/0



#31 GUÐMUNDUR RAFN

Guðmundur Rafn Ingason
Mark - Aldur: 18
Leikir/mörk: 0/0
Fyrri lið: Stjarnan

merking

PRÓFÍLSTÁL

Briddebilt

SMÍÐSHÖFÐA 15 - SÍMI 587 - 8999



WÜRTH



GREEN DIAMOND

Harðkornadekk



URÐOGGRJÓT

SPURT OG SVARÐ:

EVA RUT ÁSPÓRSDÓTTIR, FYRIRLIÐI MEISTARAFLOKKS KVENNA

Hvað er að fréttu?

Allt gott að fréttu hjá okkur, veturinn búinn að vera erfiður þar sem við höfum verið að smíða alveg nýtt lið en við erum búnar að æfa vel og erum tilbúnar í þetta.

Hvernig leggst sumarið í þig?

Mjög vel, við erum mjög spenntar fyrir sumrinu. Margar ungar að stíga sín fyrstu skref í meistaraflokki í bland við nokkrar eldri og reynslumeiri. Við eigum bara eftir að verða betri og betri með hverjum leiknum.

Uppáhalds staður í Árbænum?

Fylkisvöllurinn.

Hvaða kosti þarf góður leiðtogi að hafa?

Mér finnst mikilvægt að leiðtogi sé góður í samskiptum, hvetjandi og tilbúinn að rífa hópinn upp með sér í mótlæti.

Besta snarlið eftir æfingu?

Hleðsla.

Hvað finnst þér gott að gera til að slaka á á milli leikja og æfinga?

Gera eitthvað skemmtilegt með fjöllum og vinum.

Er eitthvað sérstakt sem þú hefur lært í knattspyrnunni sem nýtist þér vel utan vallar?

Já, það að vera hluti af heild og gefast ekki upp í mótlæti. Einnig hefur sjálfsgagn sem þarf að vera til staðar í þróttum hjálpað mér í náminu og fleiru.

Skipulag eða kaos?

Ég þarf alltaf að hafa mikið skipulag í kringum mig.

Uppáhalds samfélagsmiðill?

Instagram.

Hvað er besta ráðið sem þú getur gefið yngri iðkendum?

Ef þú trúir á sjálfan þig, getur þú gert allt sem þú vilt.

Er einhver önnur íþrótt en knattspyrna í uppáhaldi?

Mér finnst gaman að horfa á pílu og körfu.

Hvaða lag kemur þér alltaf í stuð?

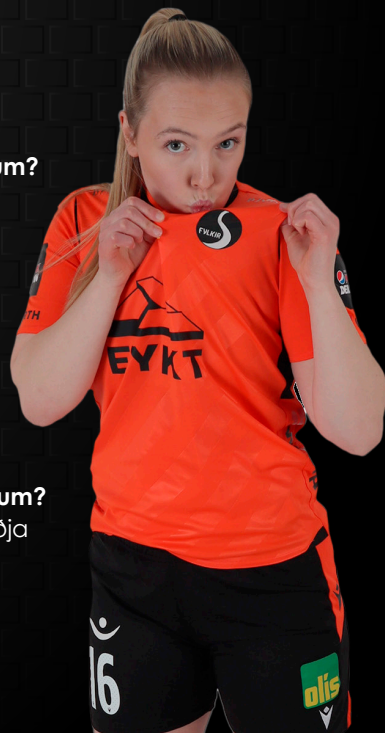
Ég lífi í voninni með Stjórnninni.

Hvað vita fáir um þig?

Ég varð Íslandsmeistari í kúluvarpi þegar ég var 11 ára.

Eitthvað sem þig langar að segja að lokum?

Hvet alla til að koma á völlinn og styðja okkur í sumar, við þurfum á ykkar stuðningi að halda.



GOVA[®] street
PLAST Pallaefni
100% endurunnið
og viðhaldsfrítt



ALDREI
AÐ BERA Á
PALLINN
AFTUR



Bílaklæðningar ehf.
Kársnesbraut 100
200 Kópavogi
S. 554 0040
Netfang: sala@bkl.is



SNYRTISTOFAN DIMMALIMM

Hraunbæ 102a, 110 Reykjavík Sími 557 5432
dimmalimm@dimmalimm.is www.dimmalimm.is

MEISTARAFLOKKAR FYLKIS Í KNATTSPYRNU

LENGJUDEILDIN 2022



BJÖRN METÚSALEM

Björn M. Aðalsteinsson
Markmannspjálfi karla
og kvenna - Aldur: 32
Leikir/mörk: 0/0
Fyrri lið: Elliði, Hamar,
Vantalíjgur
@metslm



ÁGÚST ARON

Ágúst Aron Gunnarsson
Liðsstjóri karla og kvenna
Aldur: 39
Leikir mörk: 0/0
Fyrri lið: Stokkseyri
@caddygusti



INGVAR

Ólafur Ingvar Guðfinnsson
Styrktarþjálfari karla
Aldur: 57
Leikir/mörk: 0/0
Fyrri lið: Tindastóll
@oingvarg65



HALLDÓR

Halldór Steinsson
Liðsstjóri karla og kvenna
Aldur: 49
Leikir/mörk: 20/0
Landsleikir: 1 (yngri)
@doristeins



OLGEIR

Olgeir Sigurgeirsson
Aðstoðarþjálfari karla
Aldur: 40



RÚNAR PÁLL

Rúnar Páll Sigmundsson
Þjálfari karla
Aldur: 48

MEISTARAFLOKKAR FYLKIS Í KNATTSPYRNU

LENGJUDEILDIN 2022



#9 MATHIAS

Mathias Laursen
Miðja - Aldur: 26
Leikir/mörk: 0/0



#16 EVA RUT

Eva Rut Áspórsdóttir
Miðja - Aldur: 20
Leikir/mörk: 29/6
Landsleikir: 23 (yngri)
Fyrri lið: Afturelding,
HK/Víkingur
@evarut_



#22 ÓMAR BJÖRN

Ómar Björn Stefánsson
Miðja - Aldur: 18
Leikir/mörk: 2/0



#7 DAÐI

Daði Ólafsson
Vörn - Aldur: 28
Leikir/mörk: 108/7
Fyrri lið: ÍR
@dolafsson



#14 KARÓLÍNA

Karólína Jack
Miðja - Aldur: 21
Leikir/mörk: 31/5
Landsleikir: 33 (yngri)
Fyrri lið: HK/Víkingur
@karolinajack



#6 FROSTI

Frosti Brynjólfsson
Vörn - Aldur: 22
Leikir/mörk: 1/0
Fyrri lið: Magni, KA og
Haukar

SPURT OG SVARÐ:

RAGNAR BRAGI SVEINSSON, FYRIRLIÐI MEISTARAFLOKKS KARLA

„SKALLI Í UPPÁHALDI“

Hvað er að fréttá?

Allt ljómandi gott. Eignaðist annan strák þann 13. maí þannig lífið gæti hreinlega ekki verið betra eins og staðan er núna.

Hvernig leggst sumarið í þig?

Sumarið leggst mjög vel í mig. Við erum með mjög spennandi hóp og vel samsett lið sem ætlar sér beint upp aftur.

Uppáhalds staður í Árbænum?

Skalli, Hraunbæ. Það er svo frábært fyrir hverfið að vera með eins flotta sjoppu og Skalla alltaf starfandi. Tala nú ekki um ef að Gulla, Óli eða Steini eru á vaktinni.

Hvaða kosti þarf góður leiðtogi að hafa?

Góður leiðtogi þarf fyrst og fremst að leiða með fordæmi fyrir hópinn sem hann er að vinna með. Ná vel til hans, koma réttum skilaboðum áleiðis og stuðla að því að allir séu að vinna á réttan hátt eftir settum markmiðum hópsins.

Besta snarlið eftir æfingu?

Próteinrík máltíð er mikilvægust eftir æfingar. Mér finnst til dæmis gott að fara á Lemon eftir æfingar og fá mér „spicy chicken“ og prótein-sjeik.

Hvað finnst þér gott að gera til að slaka á á milli leikja og æfinga?

Það er kannski lítið slakað á með tvo litla drengi, einn eins og hálfis árs og annan nýfæddan. Hins vegar finnst mér gott að halda daglegu amstri áfram á milli leikja til að hugsa um eitthvað annað en fótboltann þegar maður er ekki í honum, þar sem hann er alveg jafn mikið andlegt áreiti og líkamlegt.

Skipulag eða kaos?

Ætli ég myndi ekki segja skipulagt kaos.



Er eitthvað sérstakt sem þú hefur lært í knattspyrnunni sem nýtist þér vel utan vallar?

Að vinna í hópi og leiðtogafærni. Það eru tveir mikilvægir hlutir sem ég hef tekið með mér beint út í atvinnulífið.

Uppáhalds samfélagsmiðill?

Twitter er mitt uppáhald.

Hvað er besta ráðið sem þú getur gefið yngri iðkendum?

Alltaf að trúa því að maður sjálfur sé bestur/geti verið bestur. Ef maður er með hausinn rétt skrúfaðan á, þá er allt miklu auðveldara og hann verður að vera sterkur til að ná árangri. Þegar maður er ungur er mikilvægt að læra af öllum ósigrum og mistökum, það eru þau sem skapa mann.

Er einhver önnur íþrótt en knattspyrna í uppáhaldi hjá þér?

Hestamennska.

Hvaða lag kemur þér alltaf í stuð?

Þessa stundina er það Pepas með Farruko.

Hvað vita fáir um þig?

Ég er forfallinn Doritos-sjúklingur og þarf að passa mig sérstaklega að missa mig ekki í snakkáti.

Eitthvað sem þig langar að segja að lokum?

Ætla að nýta tækifærið til að hvetja sem flesta að mæta á völlinn í sumar, bæði karla og kvenna megin. Í brekku þarf að standa saman og báðir flokkarnir eru staðráðnir í að koma sér aftur í deildir þeirra bestu.



#8 RAGNAR BRAGI

Ragnar Bragi Sveinsson

Vörn - Aldur: 28

Leikir/mörk: 122/10

Landsleikir: 12 (yngri)

Fyrri lið: Kaiserslautern,

Víkingur

@ragnarbragi

MEISTARAFLOKKAR FYLKIS Í KNATTSPYRNU

LENGJUDEILDIN 2022



SMÁRI

Smári Hrafnsson
Sjúkrabjálfi



#9 VIENNA

Vienna Behnke
Sókn - Aldur: 29
Leikir/mörk: 2/0
Landsleikir: 2 yngri
Fyrri lið: Haukar



ÓÐINN

Óðinn Svansson
Sjúkrabjálfi



#15 AGNES BIRTA

Agnes Birta Eidsdóttir
Vörn - Aldur: 18
Leikir/mörk: 2/1



#1 ÓLAFUR KRISTÓFER

Ólafur Kristófer Helgason
Mark - Aldur: 19
Leikir/mörk: 7/0
Landsleikir: 18 (yngri)
Fyrri lið: Elliði
@olafurkristofer



#20 BERGLIND

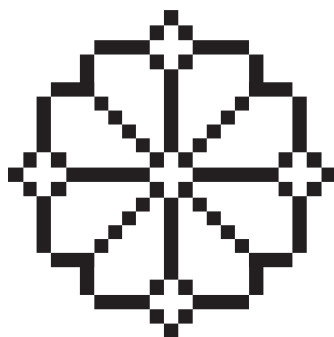
Berglind Baldursdóttir
Vörn - Aldur: 22
Leikir/mörk: 10/0
Landsleikir: 4/1 yngri
Fyrri lið: Haukar, Breiðablik,
Þór/KA

LUX VEITINGAR



SÆLKERA
— BÚÐIN —

BITRUHÁLSI



Handverkskúnst

Hraunbæ 102a - 110 Reykjavík

www.garn.is



BÍLAMIDSTÖÐIN

BÍLASALA - SÍMI 517 4500



meba | rhodium

KRINGLUNNI & SMÁRALIND

#viðerumÁrbær

Fylkir knattspyrnudeild - Lengjudeildin 2022

33

EFTIRTALDIR AÐILAR SENDA KNATTSPYRNUDEILD FYLKIS BARÁTTUKVEÐJUR!

Reykjavík

Apavatn ehf.
Arngrímur Stefánsson
Ámundi Halldórsson
Árbæjarblóm
Benjamín Axel Árnason
BGI málarar ehf.
Biobú ehf, lífrænar mjólkurvörur
Bíl - Pro ehf.
Bjössí 16 ehf, vörubílaþjónusta
Dalbær sf.
Daníel Bergur Gíslason
Daníel Gunnarsson
Eðalbílar ehf.
EG Skrifstofuhúsgögn - skrifstofa.is
Einar Schweitz Ágústsson
Emil Þór Ásgeirsson
Endurskoðun VSK ehf.
Eypór Guðmundsson
ferdavagnamarkadur.is
Fínka ehf, málningarverktakar
Fylkir ehf.
GB Tjónaviðgerðir ehf.
Grettir, vatnskassar ehf.
Guðmundur Pétursson
Gunnar Kristinn Baldursson
Gunnar Viggósson
Gunnlaugur H. Jónsson
Harðviðarval ehf.
Haukur Halldórsson
Helgi Jón Jónsson
Henson Sports

Hermann Gunnarsson
Hildur Mósedóttir
Hilmir Bjarki Jóhannesson
Hjá Ingvarsson ehf.
Hrafnkell Helgi Helgason
Hreinn Hjartarson
Hrönn Ágústsdóttir
Höfðakaffi ehf.
Ingvar Guðfinnsson
Íslandssmíðar ehf.
Ís-spor ehf.
Jakob Halldórsson
JHM Sport - rafmagnshjól
Jón Björgvín Hermannsson
Jón Hilmarsson
Jón Ingi Ingimarsson
Jón Magnússon
Jón Þór Hjaltason
Karl Sigurðsson
Kemi ehf-www.kemi.is
Kjartan Stefánsson
Kristinn Eiríksson
Kristinn Kristjánsson
Kristján Steingrímsson
Kvikna ehf.
Láshúsið ehf.
Margrét Rós Sigurðardóttir
Martex ehf.
Matthías Sveinsson
Multivac ehf.
Oddgeir Gylfason, tannlæknir
Ólafur Björgvín Pétursson
Ólafur Magnússon

EFTIRTALDIR AÐILAR SENDA KNATTSPYRNUDEILD FYLKIS BARÁTTUKVEÐJUR!

Pétur Aðalsteinn Einarsson

Pétur Haukur Helgason

PR flutningar slf.

PuffinTravel ehf.

Pökkun og flutningar ehf.

Rafstjórn ehf.

Rafviðgerðir ehf.

Ragnar Páll Bjarnason

Ragnar W. Hallbergsson

Reiðskólinn Víðidal ehf.

Rut Jónsdóttir

Sigrún Árnadóttir

Sigurður Eiríksson

Sjófang hf.

Skjaldbaka ehf.

Soðlappi slf.

Stefanía H. Jóhannsdóttir

Sunna Ólafsdóttir

Tannlæknastofa Árbæjar ehf.

Tensio ehf.

Tómas Kristinsson

Tryggvi Björnsson

Túnþökupjónustan ehf.

Valdimar Þ. Valdimarsson

Verslunartækni ehf.

Vélsmiðja Einars Guðbrandssonar sf.

Þorsteinn Bergmann ehf.

Þór Hauksson

Þórunn Gyða Björnsdóttir

Örlygur Vigfús Árnason

Kópavogur

Áberandi ehf.

Jarðval sf.

Reykofninn ehf-www.reykofninn.is

Zenus - sófar & gluggatjöld

Garðabær

Ragnheiður E. Sverrisdóttir

Grindavík

Ómar Hugi Egilsson

Mosfellsbær

Guðmundur Helgi Guðjónsson

habitat



