



BLAÐIÐ

Júní 2008



Meðal efnis:



Myndi deyja fyrir KR



Akademían er í mótun



Ætlum okkur titilinn



Vallarpulurinn



KR hefur allt

Logi Ólafsson sér fram á bjarta tíma

þurfum að stilla saman strengi



**LANDSBANKA
DEILDIN**

10 BESTU

Frábærir þættir um 10 bestu
knattspyrnumenn Íslandssögunnar.
Fylgstu með frá byrjun!

SPORT 2

LANDSBANKA- DEILDIN

ER Á STÖÐ 2 SPORT

SPORT
besta sætið

Landsbankinn



Við erum KR!

Boltinn er farinn að rúlla, vonir og væntingar, klárlega vonbrigði í augnablikinu og betur má ef duga skal og ég er sannfærður að betri tíð er í vændum. Það urðu miklar breytingar á leikmannahópnum okkar fyrir tímabilið og vissulega tekur það oftast en ekki tíma að hitta á réttu blönduna. Þrátt fyrir „einungis“ 3 stig úr fyrstu fjórum umferðum er ljóst að liðið er langt frá því að vera í sömu vandræðum og í fyrra. Ég er ekki frá því að í fyrstu fjórum leikjunum höfum við skapað okkur fleiri marktækifæri en allt síðastliðið sumar. Þá virtumst við alls ekki líklegir en mér finnst annað uppi á teningnum núna og ég er sannfærður um að mörkin koma og það fyrr en seinna.

Við höfum það sem þarf, Loga Ólafs toppþjálfara, Steina Gísla hans hægri hönd, Rúna Kristins með alla sína reynslu, fullt af góðum leikmönnum og bestu stuðningsmennina á Norðurlöndunum. Við gefumst ekki upp á þöllum og við ætlumst til þess að leikmenn geri það ekki heldur og mæti í alla leiki dýrvitlausir. Það eru forréttindi að starfa fyrir KR en mikið gæfi maður fyrir að fá að vera í sporum einhvers leikmannsins og fá tækifæri til að spila fyrir KR, alvöru leik. Þar sem að það mun klárlega ekki gerast þá krefst maður þess að allir leikmenn leggi sig 100% fram, alltaf og allstaðar. Við munum ekki þurfa að hafa áhyggjur af úrslitum í komandi leikjum geri menn það. Sjálfur þótti ég reyndar latur (ég vek athygli á því að það var álit flestra, ekki allra) á velli en vil meina að ég lagði mig alltaf fram þegar maður klæddist KR-treyjunni í yngri flokkunum. Stoltið, Reykjavíkurstoltið eins og miðjan kyrjar var og á að vera í öndvegi.

KR er félagið mitt, ég var óharnaður polli (6 ára) og hélt með Skagamönnum og Arsenal. Uppáhalds frænda mínum leist ekki á blikuna og lét sérsauma á mig KR-búning með Coca-Cola auglýsingu, eftir það varð ekki aftur snúið. Það fylgdi síðan með í bónus félagaskipti úr Arsenal í Liverpool. Ég fæ seint pakkað Sigga frænda og böndin eru sterk á milli sigursælustu klúbba Íslands og Englands.

KR = Ótal minningar. Fyrsta æfingin hjá Gauja í Spörtu, Atli Helga rak mig af æfingu fyrir að hafa mætt í KR-treyju. „Þú mætir ekki í sparifötunum á æfingu“ sagði þessi besti þjálfari KR fyrr og síðar við mig, Coke blandað með Fanta ásamt lakkrísróri í sjoppunni hjá Þrándi og Guðbirni grimma heitnum, sigrar, töp, meistari í 2. flokki, árið 1999, vá! Hvað er hægt að segja um það ár eða þegar við björguðum okkur frá falli í Grindavík, þýrlan árið 2002 o.s.frv. Þetta er bara í KR, þetta er KR.

Ég er stoltur af því að vera KR-ingur eins og þið. Einn þeirra, nafni minn Jónsson eða Kidda formaður eins og þið flest þekkið hann, kom að máli við mig fyrir mörgum árum „Kiddi, þetta er ekki spurning um hvað KR getur gert fyrir þig heldur hvað þú getur gert fyrir KR“. Fyrir mig er þetta ellefta boðorðið.

Ég vonast til að sem flestir leggi leið sína á KR-völlinn og á KR-leikina í sumar hjá bæði strákunum og stelpunum því ykkar stuðningur er ekki bara ómetanlegur heldur miklu meira en það. Gleðilegt fótboltasumar og munið „Áfram KR“

Kristinn Kjærnested
formaður Knattspyrnudeildar KR



Meðal efnis:

Bls. 5	Leikmenn komnir með rödd
Bls. 7	Aldrei verið sterkara lið
Bls. 9	Stefnan alltaf sett á KR
Bls. 11	Myndi deyta fyrir félagið
Bls. 12-13	Purfum að stilla saman strengi
Bls. 15	Ætlum okkur titilinn
Bls. 17	Vallarþulurinn
Bls. 18	Akademían er í mótun
Bls. 21	KR hefur allt

MEDIA GROUP

Umsjón og ábyrgð:

Útgefandi: Media Group ehf

Umsjón: Guðmundur M. Ingvarsson

Prófork: Erling Ó. Aðalsteinsson

Ljósmyndun: Media Group ehf

Andri Janusson, AndriJan.net

Árni Torfason

Fotbolti.net

Umbrot: Media Group ehf

Prentun: Prentheimar ehf

Bláðið er unnið í samstarfi við knattspyrnudeild KR.

Aðalstyrktaraðilar KR eru:





LANDSBANKAÐEILDIN



Landsbankinn

Leikmenn komnir með rödd

KR blaðið kom ekki að tómu kofanum hjá Gunnlaugi Jónssyni fyrirliða KR frekar en fyrri daginn þegar blaðið heyrði í honum hljóðið.

Fyrirliðinn talar m.a. um leikmannasamtökin, leikdagana og fjölgun liða í deildinni.

Gunnlaugur segir að það sé mikill hugur í KR-ingum þrátt fyrir erfiða byrjun á mótinu. „Jú það þýðir ekkert annað. Það er nóg eftir af mótinu. Menn þurfa að þjappa sér saman og taka þessa góðu kafla sem við höfum sýnt með okkur í næstu leiki. Við höfum sýnt á köflum mjög fínan bolta en það hefur vantað að reka endahnútinn á þetta og fá mark. Það er samt alltaf mjög erfitt að spá í ef og hefði spurningar. Við þurfum bara að leggja aðeins meira á okkur. Við erum í ákveðinni brekku en þurfum að vera menn til að takast á við hana.“

Gunnlaugur er í engum vafa um að markmið sumarsins geti náðst þó byrjun tímabilsins sé ekki eins og best verður á kosið. „Markmið sumarsins er að reyna að ná í efri hluta deildarinnar og gera okkar ýtrasta til að taka þátt í toppbaráttu og það stendur ennþá. Deildin hefur farið skemmtilega af stað og það eru óvænt úrslit. Ef lið koma ekki tilbúin til leiks fá þau skell og það skiptir ekki máli hvað liðið heitir. Það er gaman hve mörg óvænt úrslit hafa verið nú þegar á mótinu.“

Vill spila á laugardögum

Gunnlaugur er einn af forsvarsmönnum Leikmannasamtakanna sem stofnuð voru í janúar á þessu ári. „Þetta er hugmynd sem hefur verið uppi á yfirborðinu undanfarin ár. Það var svo núna um síðustu jól að við ákváðum að láta slag standa og stofna þau.“

Hver eru helstu markmið samtakanna? „Að leikmenn ættu rödd til að láta til sín taka í hinum ýmsu málum. Við höfum sérstaklega farið yfir leikdagana. Í sumar er leikið á sunnudögum og mánudögum. Við könnuðum hug annarra aðila svo sem stuðningsmanna, stjórna félaganna og stuðningsaðila og við heyrðum á þeim aðilum að þeir vildu

reyna að kanna aðra daga. Málið var bara komið of langt í janúar hjá KSÍ. Búið var að skipuleggja mótið. Þetta verður tekið upp aftur næsta haust og þá fær okkar rödd að heyrast.“

„Ég vona að það verði hlustað á okkur. Við höfum fundið fyrir því hjá KSÍ og fleirum að þau eru ánægð með þessi samtök. Við erum ekki einhver leikmaður í KR, Fram eða FH að rífa kjaft. Þetta er komið til að vera. Menn verða að standa saman. Við ákváðum að taka fyrsta árið í að móta samtökin en boðum svo til fundar í haust og þá verður það kannski skýrara hvað þessi samtök standa fyrir.“

Sjálfur vill Gunnlaugur sjá sem flesta leiki á laugardögum. „Ég hefði viljað fleiri leiki á laugardögum. Hefði ekki verið frábært að hafa eina umferð fyrir Evróvision kvöldið. Stuðningsmenn og allir hefðu byrjað þennan frábæra laugardag á heilli umferð í deildinni. Maður fann það í fyrstu umferðinni þegar leikið var á laugardegi að það er gaman að spila á laugardögum og það er öðruvísi stemning.“

Margir fótboltaáhugamenn eru vanir að setjast niður til að horfa á fótbolta á laugardögum. „Það er erfiðara að spila íslenska boltann á laugardögum á haustin þegar enski boltinn er byrjaður. Við erum í samkeppni við þá ágætu deild. Hún hefur sterkar rætur hér á Íslandi en þegar enski boltinn og þessar helstu deildir eru í dvala finnst mér að við eigum að keyra á laugardagana. Það eru margar skoðanir í þessu og við sjáum til hvernig þetta þróast. Við fáum fína reynslu á það í sumar hvernig mönnum finnst að spila á sunnudögum og mánudögum og skoðum það þegar mótið er búið.“



Fjölgunin af hinu góða

Fjölgað var í deildinni úr 10 liðum í 12 fyrir þetta tímabil og segir Gunnlaugur það löngu tímabært. „Það er engin spurning. Það hefur sýnt sig í þessum fyrstu umferðum. Það er ekki þetta stress sem hefur verið á liðunum. Það hefur sýnt sig í fleiri mörkum. Þetta var hárrétt ákvörðun og hugsanlega hefði mátt gera þetta fyrr. Ég er á því að þetta hjálpi til við að bæta fótboltann. Liðin þurfa að vera með breiðari hópa og þá fá yngri strákarnar tækifæri sem ætti að skila sér í betri íslenskum leikmönnum.“

Gunnlaugur segir þetta ekki síður skila sér í jákvæðara leikskipulagi liðanna. „Undanfarin ár í þessari 18 leikja deild hafa lið farið varfærnislega inn í mótið til að forðast að misstíga sig á hraðmótinu í byrjun. Það hefur komið niður á gæðum boltans og núna eru liðin óhrædd við að fara af stað og sækja. Ég er ánægður með það hvernig þetta hefur farið af stað fyrir utan gengi KR liðsins sem mætti auðvitað vera betra,“ sagði fyrirliði KR sem vildi á lokum hvetja stuðningsmenn til að halda trúnni. „Ég skora á stuðningsmenn að standa við bakið á okkur. Við ætlum að bæta úr og það skal takast.“



„Ég vil hafa það hollt og gott
og auðvelt að elda.
Að narta í ljúffengan bita af grillinu
- þannig eru náttúrulega bestu helgarnar.“

GRILLBRAGÐ

- helgarinnar



Grillaðar lambalundir með kryddjurtapestói

1 kg lambalundir • kryddjurtapestó

Veltið kjötinu upp úr $\frac{1}{3}$ af kryddjurtapestóinu og geymið við stofuhita í 20 - 60 mín.
Grillið kjötið á vel heitu grilli í 2 - 3 mín. á hvorri hlið.

Kryddjurtapestó:

1½ dl ólífuolía • 1 búnt basilíka • ½ búnt steinselja • ½ búnt tímían • ½ búnt mynta
2 msk furuhnetur • 2 msk parmesanostur • 1 msk sítrónusafi • 1 msk hunang
½ tsk pipar • 1 tsk salt. Setjið allt í matvinnsluvél og maukið vel.

Berið kjötið fram með afganginum af pestóinu og t.d. grilluðu grænmeti og kartöflum.



25 mínútur

Íslenska lambakjötið er einstakt. Það býr yfir öllum kostum gæðamatvöru, svo náttúrulega villt, hollt og ljúffengt. Láttu hugarflugið og lambakjötið dansa saman og sigurstundirnar í eldhúsinu verða margar, þegar hefðir og nýjustu straumar töfra fram nákvæmlega þá stemmningu sem þú vilt.

Aldrei verið með sterkara lið

Hrefna Huld Jóhannesdóttir fyrirliði kvennaliðs KR sagði í viðtali við KR blaðið að liðið aldrei hafa verið sterkara og er bjartsýn á að liðið nái að gera betur í ár en í fyrra.

Hrefna segir KR ekki hafa leikið eins vel í fyrstu leikjunum og liðið getur. „Við höfum samt ekki spilað neinn stórkostlegan bolta en þetta er allt að koma hjá okkur. Vonandi höldum við áfram frá síðasta leik sem var góður.“

KR er nú að njóta ávaxta mjög öflugs uppbyggingarstarfs. „Ég held að þetta sé sterkasti hópur sem við höfum átt. Við höfum aldrei verið með eins mikla breidd. Allar stelpurnar á bekknum geta byrjað inná. Það hefur ekki alltaf verið svoleiðis. Við erum með vel mannað lið og vel mannaðan varmannabekk. Við erum flestar uppaldar hér hjá KR og þær sem eru ekki uppaldar hafa verið hérna í mörg ár og hljóta að teljast KR-ingar. Við höfum spilað lengi saman sem skiptir miklu máli. Við erum með mjög flott lið.“

Ótrúlega fljót í gang

Hrefna eignaðist sitt fyrsta barn í júlí 2006. Hún var ótrúlega fljót út á knattspyrnuvöllinn

aftur eftir barnsburðinn. „Það var ótrúlega létt fyrir mig. Ég byrjaði að æfa þremur vikum eftir að ég átti og var eiginlega komin í mína þyngd þá. Ég reyndar viðurkenni að þyngdarpunkturinn var ekki á alveg réttum stað á fyrstu æfingunni. Ég var von að halla mér á aftur á bak og datt á rassinn. Gaf boltann og endaði á rassinum en þetta var fljótt að koma,“ sagði Hrefna létt í bragði.

Hrefna segist ekki hafa þurft að leggja harðar að sér til að komast í sitt fyrra form. „Ekkert meira en venjulega. Þegar maður er með barn þá er maður á fullu allan daginn og fær ekki mikið að setjast niður. Það hjálpar manni. Mér tókst að borða fyrir einn á meðgöngunni en ekki tvo og var því fljót að léttast aftur,“ sagði Hrefna sem æfði ekkert á meðgöngunni. „Ég ákvað að taka mér alveg frí. Ég spilaði fimm vikum eftir að ég átti og skoraði tvö mörk sem varamaður í seinni leiknum mínum.“

Sorglegt að missa af titlinum

KR tapaði aðeins fimm stigum á síðasta tímabili en varð samt sem áður að sætta sig við annað sætið í deildinni. Hrefna segir að markmið sumarsins sé klárt. „Það er að gera betur en í fyrra og það er að vinna þetta Íslandsmót. Við unnum þetta mót síðast 2003 og það er of langt síðan. Við höfum alla burði til þess vinna þetta núna. Við misstum af þessu í fyrra með því að tapa aðeins einum leik.“

Það var sárabót fyrir KR að liðið hampaði bikarmeistaratitlinum í mótslok. „Bikarinn



er auðvitað titill. En það er skemmtilegra að vinna Íslandsmótið en bikarinn þó við hefðum aldrei viðurkennt það í fyrra,“ sagði Hrefna sem segir leikmenn liðsins vera mjög hungraða í Íslandsmeistaratitlinum. „Við höfum verið það alveg frá því að við misstum af titlinum í fyrra á þessum eina leik. Það eru allir í liðinu ákveðnir að láta það ekki gerast aftur. Það er leiðinlegt að spila gott mót og tapa þessu á einum leik.“

Að lokum vildi Hrefna hvetja alla KR-inga til að láta sjá sig á vellinum og styðja við bakið á stelpunum. „Það væri gaman að sjá fleiri uppi í stúku. Það eru alltaf þeir sömu sem mæta og maður veit næstum því hvar þeir sitja. Það mættu aðeins fleiri koma á völinn hjá okkur. Ég veit ekki hvort markaðssetningu sé um að kenna. Ég skil þetta ekki alveg því það er til nóg af KR-ingum. Það eru margir sem fylgjast vel með okkur en mæta aldrei á völinn. Þessu þarf að breyta.“



Fjölbreyttur og girnilegur Skrúður

Nýr matseðill

Fjölbreyttir og spennandi réttir. Komdu og njóttu góðrar stundar yfir góðum mat.

Brunch í hádeginu á sunnudögum

Frábært fyrir alla fjölskylduna. Frítt fyrir börn yngri en 6 ára, 50 % afsláttur fyrir börn 6-12 ára.

Skrúður
bistro • restaurant • bar

Skrúður / Radisson SAS Hótel Saga / Sími: 525 9900 / www.skrudur.is



Þvottahúsið Faghreinsun

Ægissíðu 115 • Reykjavík • sími 552 4900
Reykjavíkurvegi 68 • Hafnarfj. • sími 565 2620
Smáralind • Kópavogi

- Hreinsun
- Þvottur
- Fataviðgerðir
- Skóviðgerðir
- Sækjum og sendum í fyrirtæki

sérhæfð meðferð á vönduðum fatnaði

*Bæjarins
bestu
pýlsur*



Stefnan alltaf sett á KR

Guðjón Baldvinsson gekk til liðs við KR frá Stjórnunni fyrir tímabilið og hefur strax látið mikið að sér kveða. Guðjón er á tuttugasta og öðru aldursári og er eitt skemmtilegasta efni landsins.

Eins og gefur að skilja er stórt skref að koma til KR frá aðalliði Stjórnunnar sem Guðjón hefur leikið með frá 17 ára aldri. „Þetta er óneitanlega stórt skref. En það kom mér líka á óvart hve fljótt ég komst vel inn í þetta. Þetta var ekki eins stórt

skref og ég átti von á. Manni var tekið svo vel að maður féll strax inn í hópinn. Það er rosalega góð umgjörð hér hjá KR.“

Guðjóni líst betur og á betur á KR með hverjum leiknum en samt er fátt sem hefur komið honum á óvart. „Ég vissi alltaf að KR væri stórlið. Ég kom mér skemmtilega á óvart hve almennilegir allir eru og þægi-legir í viðmóti. Vinalegra umhverfi en ég bjóst við. Strákarnir í hópnum eru hrikalega fínir. Það er enginn skemmd epli hér inn á milli. Það einfaldaði þetta mikið.“

Ætlar sér langt

Guðjón er gríðarlega ánægður með þjálfarateymið hjá KR og segist hafa tekið miklum framförum í vetur undir handleiðslu Loga, Sigursteins og Rúnars. „Logi er rosalega góður. Hann er einn af reyndari og betri þjálfurum landsins. Svo er Sigursteinn mjög góður líka og Rúnar sem hefur tekið mig á aukæfingar. Frábært að hafa hann þarna. Ég hef bætt mig mikið á þessum stutta tíma sem ég hef verið með Rúnari á tækniæfingum. Ég hef alltaf viljað æfa aukalega og er loksins kominn í umhverfi þar sem ég get það. Mér hefur alltaf liðið vel þegar ég hef getað æft aukalega.“

Guðjón hefur lengi haft metnað fyrir því að komast í KR og hefur lagt mikið á sig til að komast hingað. „Ég hef alltaf verið mjög ákveðinn og metnaðarfullur. Hef alltaf æft mikið og vel. Ég hef alltaf ætlað mér að koma í KR og ef maður þráir eitt-hvað nógu mikið þá gerist það.“

Nú þegar því markmiði að komast í KR er náð hefur Guðjón sett sér ný markmið. „Númer eitt að standa sig vel með KR og vinna titla með KR. Langtímamarkmið er að komast út í atvinnumennsku en fyrst og fremst hugsa ég um að ná í titla með KR og standa mig vel hér. Markmiðið að vera tvö góð ár með KR og fara svo út. Þá er ég kominn á þann aldur að gott sé að fara út. Maður bíður og sér hvað gerist. Ég nýt þess að vera hér þangað til.“

Melabúðin



Heilbriggt samfélag, forvarnir til framtíðar

Þjónustumiðstöð Vesturbæjar er 3. ára



Í tilefni af því viljum við bjóða
vesturbæingum í
opið hús á öllum okkar starfsstöðum



Miðvikudaginn 4. júní

Kl. 14:00 til 18:00

Boðið verður upp á dagskrá, kaffi og köku
á eftirtöldum stöðum:

Félagsmiðstöðin
Aflagrandi 40

Vesturgarður
Hjarðarhaga 45

Þórrasel
Þórragötu 3

Vonumst til að sjái þig - Vertu velkomin!



Með kveðju
Starfsfólk



Þjónustumiðstöð Vesturbæjar
3 ára miðstöð

Hjarðarhaga 45-45, 107 Reykjavík
Önnur starfsstöðir:
Opin alla virka daga kl. 9:00 til 16:00

Ekki láta
minningarnar hverfa

Stafræn framköllun
aðeins 25 myndir

úlfarsfell

Hagamei 67 - 107 Reykjavík - S:5524960 - ulfarsfell@ulfarsfell.is

Ísbúð
Vesturbæjar
Hagamei 67
Sími 552 3330

H.P. VERK ehf.

Loftpressuleiga
Múrbot í steinsteypu
Fleygun á klöpp
Skotholuborun

Malbikssögun
Steinsteypusögun
Vegg- og gólfsögun
Kjarnaborun

Gerum föst verðtilboð

Hilmar Þór – sími 897 2022

Veitingaþjónusta
Lárusar Loftssonar sf
Nýbýlavegur 32
200 Kópavogur
Sími: 5641577



Pípumeistarinn ehf
Ægisíða 66
107 Reykjavík
Sími: 8928720

Bæjarins
bestu
pýlsur

Myndi deyja fyrir félagið

Grétar Sigfinnur Sigurðarson er fæddur og uppalinn KR-ingur en hefur undanfarin sex ár leikið með Sindra, Víkingi og Val. Grétar Sigfinnur er því kominn heim eftir æfingabúðir annars staðar sem fullmót-aður leikmaður.

„Já ég er tvímælalaust kominn heim. Það hefur alltaf verið ætlunin að koma aftur. Ég beið bara eftir rétta tækifærinu,” sagði Grétar sem gekk til liðs við Víking fyrir tímabilið 2003. „Ég þurfti að fara á sínum tíma til að ná í reynslu. Ég komst ekki í liðið eins og staðan var þá. Liðið var vel mannað og ég þurfti að fara til að sanna mig. Það var í samráði við Willum á sínum tíma. Það var ekki gert í neinum illindum eða neitt slíkt.”

„Það var möguleiki að koma 2005 þegar ég fór að láni til Vals yfir sumarið. Mér fannst það ekki rétt ákvörðun að koma heim þá. Ég vissi að ég þyrfti að fara aftur í Víking. Valur var í uppbyggingu þá og Willum að þjálfra. Þess vegna ákvað ég að fara þangað. Ég tel það hafa verið rétt,” sagði Grétar en Víkingur lék í 1. deild sumarið 2005. „Ég gat farið í Val aftur fyrir þetta tímabil en um leið og KR kallaði þá kom ekkert annað til greina. Ég þurfti ekki að tala við Loga, ég ætlaði bara í KR. Ég ætlaði að sanna mig sjálfur og koma mér í liðið. Hér hef ég viljað vera allt mitt líf og ég ætla að festa mig í sessi hérna.”

Áður en Grétar fór til Víkingss reyndi hann fyrir sér hjá Sindra á Höfn. „Ég fór þangað þegar ég var í öð-

um flokki. Það var mikið betra að spila í 1. deildinni heldur en að spila í öðrum flokki. Ég var ekki byrjaður að æfa með meistaraflokki þá. Það var góð reynsla. Ég græddi mikið á því. Ég fór aftur til Sindra 2002 eftir að hafa verið meiddur fram-
an af tímabilinu.”

Fagmannlegt umhverfi

Eins og áður segir kom aldrei annað til greina fyrir Grétar Sigfinn en koma aftur í KR. „Það kom aldrei neitt annað til greina. Ég hef alltaf ætlað mér að feta í fótspor þekktra manna hjá KR. Það hefur alltaf verið draumurinn en hefur alltaf verið spurning um rétta tímasetningu. Ég hugsaði mikið um þetta 2005 en mér fannst ég ekki vera fullmótmaður. Eins og Logi hefur sagt þá var ég í æfingabúðum annars staðar og mér fannst ekki rétti tíminn til að koma fyrr en núna.”

Grétar segir KR enn vera sama gamla góða félagið og þegar hann fór. Umgjörðin er að mörgu leyti svipuð en hann sér þó einn stóran mun. „Ég hef aldrei orðið vitni að eins fagmannlegu umhverfi og hér í vetur. Undirbúnings-
tímabilið var frábært. Logi hefur gert góða hluti með því að vera hálfgerður stjóri með frábæra menn í kringum sig. Það munar mikið um þetta. Það er alltaf hægt að leita til allra á öllum tímum. Að hafa Rúnar Kristinsson er ómetanlegt

og Sigurstein Gíslason líka. Ég mætti tvisvar í viku á aukaaðferðum til Rúnars í vetur og núna fer maður klukkutíma fyrir æfingu til að æfa það sem maður þarf að æfa. Þetta er ómetanlegt. Þetta gerir mann tvímælalaust að betri fótboltamanni.”

Ekkert sem stöðvar okkur

Grétar hefur engar áhyggjur þó uppskera liðsins eftir fjórar umferðir sé aðeins þrjú stig. „Þó það hafi gengið erfiðlega í upphafi móts þá vitum við að við eigum mikið inni og það stressast enginn upp við þetta. Þegar þetta kemur þá er ekkert sem stöðvar okkur. Það vitum við. Við lyftum mjög lengi fram eftir vetri án þess að spila fótbolta. Okkur finnst við allir eiga mikið inni eftir að hafa farið seinna í fótbolta en við erum vanir. Maður finnur núna stígandann í hverjum einasta leik og sérstaklega spillega séð þó úrslitin hafi ekki verið hagstæð í öllum leikjum. Það er bara aulaskapur í okkur. Það er ekki sæmandi KR að fá mark í andlitið þegar liðið er betra. Maður þekkir þetta frekar hjá liði eins og Víkingi að vera góðir en samt tapa. Það á ekki að gerast hjá stórveldinu,” sagði Grétar sem sagði að lokum.

„Að reyna að gera vel í KR hefur alltaf verið mitt takmark og ég er tilbúinn að deyja fyrir félagið.”



Logi Ólafsson tók við KR þann 30. júlí í fyrra af Teiti Þórðarsyni. Logi tók við liðinu í neðsta sæti deildarinnar og var ætlað að bjarga liðinu frá falli sem hann og gerði. KR-blaðið fékk sér kaffibolla með Loga og fékk að vita um stefnur og strauma þessa reynslumikla þjálfara.

Logi gerði upphaflega samning við KR út tímabilið en gerði þriggja ára samning við félagið í vetur. Þeim samningi fylgdu ný markmið. „Stefnan var sú að fara í uppskurð og gera nýja áætlanir um framtíðina. Rætt var um hvaða stefnu bæri að taka fyrir meistaraflokk félagsins og þær breytingar sem gerðar voru á þessum hópi. Við vissum að það væru menn í liðinu sem væru komnir á síðustu metrana og voru að hugsa um að leggja skóna á hilluna þannig að það þurfti að gera eitt-hvað. Það má vera að það sé of mikið að koma inn með fimm nýja leikmenn plús unga menn í liðið en það er sú stefna sem var tekin. Að gera stökkbreytingu,“ sagði Logi.

Eins og oft vill verða þegar lið gera miklar breytingar á hópi sínum hefur tímabilið ekki farið nógu vel af stað. „Ég er ekki ánægður með niðurstöðuna úr leikjunum og tel fyrirfram að við eigum að vinna Fjölni og ég tel að við séum með nógu gott lið til að vinna Breiðablik á heimavelli. Úrslit þeirra leikja hafa valdið vonbrigðum. Gagnvart leiknum á móti FH þá er sagan og hefðin ekki með okkur en við fórum hugaðir í þann leik. Við byrjuðum hann af miklum krafti og sköpuðum okkur marktækifæri til að koma okkur yfir í leiknum sem við nýttum ekki. Það sem við erum ánægðir með er að við teljum okkur leika betur með hverjum leik.“

„Við lékum betur í leiknum gegn Fjölni en í leiknum gegn Grindavík. Við lékum betur í leiknum á móti Breiðabliki ef undan eru skildar fyrstu 20 mínúturnar þar sem við vorum ekki með. Við vorum mun sterkari en FH fyrsta hálf tímans í leiknum

í Hafnarfirði og áttum að nýta það betur. Vandamálið er fyrst og fremst það að við gefum mótherjunum einhverja forgjöf með því að skora auðveldalega hjá okkur og það eigum við að koma í veg fyrir. Svo erum við ekki nógu góðir í að nýta færin okkar og það er ákveðið verkefni sem við þurfum að leysa.“

Stefna ótrauðir uppá við

Andstæðingar gerðu lítið úr uppbyggingar tali KR-inga í aðdraganda Landsbankadeildarinnar og gerðu mikið úr öflugum

leikmannahópi liðsins. Þetta tal segir Logi engin áhrif hafa haft á liðið. „Nei við erum meðvitaðir um hvað við erum að gera og erum markvissir í því sem við viljum ná fram. Við látum ekki neitt utanaðkomandi hafa áhrif á það sem við erum að gera. Góðir íþróttamenn sem ná árangri ná að ýta öllu slíku frá sér og þetta tal hafði engin áhrif á okkur.“

Logi segir vandræðin í upphafi mega frekar rekja til þess að það tekur tíma fyrir leikmenn liðsins að stilla saman strengi sína enda hefur liðið ekki leik-



þurfum saman s

ið marga leiki saman. „Það tekur tíma að slípa liðið saman. Ekki bara það að við höfum fengið nýja menn til liðs við okkur heldur erum við með unga KR-inga sem ekki hafa leikið marga leiki. Það eru margir leikmenn sem hafa leikið lítið í efstu deild og við erum að vinna í því í okkar yngriflokka starfi og í akademíunni að búa til fleiri góða menn svo það þurfi ekki að ná í marga aðkomumenn en í nútímafótbolta er landslagið þannig að það þarf alltaf að fylla upp í ákveðin skörð. Svo misstum við menn út úr okk-

ar starfi vegna meiðsla. Grétar Ólafur Hjartarson hefur ekkert verið með en ég hef aldrei séð hann í jafngóðu formi og hann var í í vor. Pétur Marteinsson hefur átt við meiðsli að stríða eins og Atli Jóhannsson og Stefán Logi Magnússon. Þessir menn eru allir byrjaðir að æfa eða rétt að byrja.“

Þótt KR sé að byggja til framtíðar er krafan í Vesturbænum alltaf góður árangur og auðvitað stefnir þjálfarinn og liðið hátt. „Vissulega er það þannig. Við viljum auðvitað ná sem bestum árangri og

það er ljóst að lið eins og KR á að keppa í efri hluta deildarinnar. Við stefnum enn ótrauðir að því.“

Góður efniviður

En er þolinmæði hjá KR til að bíða eftir að liðið stilli saman strengi sína? „Ég verð ekki var við annað. Ég, leikmennirnir, Rúnar Kristinsson yfirmaður knattspyrnumála og forystumenn knattspyrnudeildarinnar erum allir sammála um það að við séum með góðan efnivið í gott lið í höndunum og það þurfi að gefa þessu tíma þó við vitum það manna best að það gengur ekki að tapa þremur leikjum í röð. Við þurfum að snúa við blaðinu og erum með nógu gott lið til þess.“

Tal um pressu hjá KR gerir alltaf vart við sig þegar leikir fara illa og talaði Teitur Þórðarson um að sumir leikmenn réðu ekki við pressuna sem fylgir því að spila fyrir KR. Logi getur ekki sagt að hann hafi upplifað það sama. „Nei ég hef ekki gert það. Ég hef ekki orðið var við það að það sé nein pressa af hálfu forystumanna félagsins og mér finnst áhorfendur hafa staðið sig virkilega vel og eru alltaf jákvæðir á hverju sem gengur. Mér finnst þetta vera einhver míta. Ég hef verið hjá mörgum félögum og verið með landslið. Ég get ekki séð að það sé einhver meiri pressa að spila fyrir KR. Þetta er jú sama greinin og ég veit það að öllum þessum strákum sem eru nýir hjá félaginu og mér, að okkur líður virkilega vel. Það hefur enginn miðað að okkur byssu ennþá alla vega,“ sagði Logi léttur í lundu að venju.

Þetta er í fyrsta sinn sem Logi starfar fyrir KR og hann getur ekki neitað því að hér líður honum vel. „Þetta er stór og öflugur klúbbur með langa sögu og mikla hefð. Ég hef alltaf sagt þó ég hafi ekki þjálfað áður hjá félaginu að mér finnst KR skemmtilegt félag og þeir menn sem að þessu standa eru jákvæðir og góðir menn. Ég hef alltaf verið veikur fyrir þessum húmor sem er í kringum þetta félag. Það eru skemmtilegir menn hér sem gaman er að kynnast. Ég er ánægður í starfi. Þetta er skemmtilegt starfsumhverfi og ögrandi um leið.“

að stilla strengi



Ertu að missa af mörkunum?

 **Gleraugað**

Gleraugu og linsur
í miklu úrvali

Sjónmæling á
staðnum

Bláu húsin við Faxafen
Suðurlandsbraut 50
108 Reykjavík

Sími: 568 1800

gleraugað@simnet.is
www.gleraugað.is

PIZZUR • STEIKUR • SAMLOKUR • FISKUR • KJÚKLINGUR • GRÆNMETISRÉTTIR • LÉTTVÍN OG ÖL

Vinalegur veitingastaður í vesturbænum

...ekki bara ljúffengar pizzur



Hér er örlítið sýnishorn af matseðlinum okkar:

**Grilluð
hunangsmarineruð
kjúklingabringa**
með sveppasósu, bakaðri
kartöflu, steiktu grænmeti
og fersku salati
kr. 1990

**Pönnusteiktur
fiskur**
borinn fram með
sjávarfangssósu,
bakaðri kartöflu og
fersku salati
kr. 1750

**Kúrekaþorgari
BBQ**
Með osti, salati,
tómötum, súrum
gúrkum og BBQ sós
ásamt frönskum
kr. 1190

**Salat með
rækjum**
brauðteningum,
beikoni og okkar eigin
Caesar dressingu
kr. 1290

**New Yorker
Classic Baquette**
Með skinku, osti, káli
og okkar fráþæru
Hróa Hattar sósu
ásamt frönskum
kr. 1190



Hringbraut 119 • sími 55 44444



Aetlum okkur titilinn

Helena Ólafsdóttir þjálfari meistaraflokks kvenna er bjartsýn á sumarið og segir stelpurnar staðráðnar í að gera betur í ár en í fyrra og landa Íslandsmeistaratitlinum.

KR hikstaði í tveimur fyrstu leikjum sínum en landaði engu að síður sigrum. Helena var ekki sátt við spilamennsku liðsins í þeim leikjum en í síðustu umferð vann liðið sannfærandi sigur á Breiðabliki. „Það hefur verið stígandi í okkar leik. Við byrjuðum hikstandi en náðum að klára þá leiki og svo var ég mjög ánægð með síðasta leik á móti Breiðabliki þar sem mér fannst við rétta úr kútnum. Þetta verður barátta í allt sumar og við getum aldrei farið inn á völlinn með það að leiðarljósi að einhver leikur verði léttur. Það þarf að mæta af fullum krafti í alla leiki og það má ekki sofna á verðinum,” sagði Helena um byrjun KR í Landsbankadeildinni.

KR var spáð Íslandsmeistaratitlinum í hinni árlegu spá forráðamanna liðanna fyrir mótið. Helena velti fyrir sér hvort um óskhyggju væri að ræða en hún segir lið sitt lítið breytt frá því í fyrra. „Við missum Aliciu Maxine Wilson sem var í vörninni hjá okkur í fyrra en fengum Guðrúnu Sóleyju Einarsdóttur inn sem er gamall KR-ingur. Svo er María Björg Ágústsdóttir búin að draga fram skóna og er í markinu þannig að við erum með tvo góða markmenn í sumar. Við biðum lengi eftir svari frá Olgu en hún kom inn núna rétt fyrir mót. Við erum með svipað lið og í fyrra en því lengur sem við erum saman þá styrkist hópurinn. Leikmenn þekkja betur inn á hvern annan og öðlast reynslu. Það hlýtur að vera styrkleiki.”

Helena segir þessa spá enga pressu setja á liðið. „Utanaðkomandi pressa er engin. Við setjum sjálfar á okkur pressu. Stelpurnar vilja vinna. Markmið sumarsins hlýtur að vera að gera betur en í fyrra og til að gera betur en í fyrra verðum við að vinna titilinn og við ætlum okkur það.”

Mætum á völinn

Það dylst engum að íslenskur kvinnafótbolti er í mikilli sókn. Það sést vel á landsliðinu. Er

deildin ekki einnig í sókn? „Mér finnst það. Auðvitað veit ég að það er meiri stemning í upphafi og allir að reyna að sanna sig en mér sýnist liðin koma sterkari til leiks. Ég held að þetta sé mikið meiri barátta heldur en hefur verið. Mér finnst boltinn vera í sókn. Liðin undirbúa sig betur og styrkja sig með leikmanna-kaupum erlendis frá eða hvað það er. Það hafa allir metnað og það er hið besta mál.”

Helena segir fleiri góða íslenska leikmenn vera til í dag en áður. „Breiddin hjá íslenskum leikmönnum hefur aukist og það sést vel á landsliðinu. Liðið hefur orðið fyrir skakkaföllum og á árum áður hefðum við illa þolað það en nú þolum við það betur því það eru fleiri leikmenn að berjast um landsliðssæti.”

Gríðarlega vel er fjallað um Landsbankadeild karla í fjölmiðlum. Þó umfjöllunin um kvennaboltann sé ekki eins ítarleg er Helena ánægð með þróunina. „Mér finnst hún hafa lagast. Ég var mjög ánægð með kynninguna á deildinni eins og í Morgunblaðinu. Sjónvarpið sýnir meira en áður og er með landsleiki í beinni. Mér finnst umfjöllunin öll uppá við. Það þarf að vera spennan í mótinu til að það sé fjallað um það. Oft finnst mér meiri spennan í mótinu en gert er úr. Þetta er að koma en það er margt í boði og þegar það er t.d. umferð í karlaboltanum á sama tíma þarf maður að leita að úrslitunum. Því miður er það ennþá þannig en það er allt gott sem batnar.”

Helena er aftur á móti ekki eins ánægð með áhorfendasókn á leiki í kvennadeildinni. „Hún er ekki nógu góð. Hún var frábær á einum landsleik í fyrra en ég hefði viljað sjá fleiri á leiknum okkar gegn Breiðabliki. Það eru alltaf spennandi leikir. Ég varð fyrir vonbrigðum með það en á móti var að leikurinn var á föstudagskvöldi sem eru oft erfiðari. Ég vil fá fleiri KR-inga á heimaleiki hjá stelpunum,” sagði Helena sem vildi að lokum hvetja alla KR-inga til að mæta á völinn og sýna stelpunum smá áhuga.

„Það þarf stuðning á öllum leikjum. Félagið styður vel við okkur og umgjörðin er góð. Áhorfendasókn er það eina sem vantar uppá. Það eru verðlaun í boði frá KSÍ og Landsbankanum.”





Geirsgata 1 • Sími 511 1888

Gómsæti í göngufæri

**Ekki láta
minningamar hverfa**

**Stafræn framköllun
aðeins 25 myndin**



Hagamei 67 • 107 Reykjavík • S:5524960 • ulfarsfell@ulfarsfell.is

Myndatökur fyrir
öll tækifæri



Ljósmyndastofa Erlings
Eiðistorgi, 2 hæð
Sími: 552 0624
www.erling.is



SALON REYKJAVÍK

Grandagarði 9 • Reykjavík • S. 568 5305
salon@salon.is

Íslendingum líður vel þegar KR gengur vel

Páll Sævar Guðjónsson ætti öllum KR-ingum að vera af góðu kunnur og þá ekki síst ómfögur rödd hans sem hljómar á heimaleikjum KR.

Hvernig kom það til að þú gerðist vallarþulur á KR-vellinum?
„Ég var búinn að starfa fyrir körfuknattleiksdeildina frá árinu 1980. Árið 1990 þegar KR verður Íslandsmeistari í körfubolta þá kemur Stefán Haraldsson þáverandi formaður knattspyrnudeildarinnar til mín og segir að nú þurfi að poppa þetta aðeins upp. Það hafði gengið vel í körfuboltanum og nú þyrfti að poppa þetta aðeins upp á KR-vellinum. Hann spurði hvort ég væri ekki til í að hjálpa þeim því „þú værir maðurinn sem kæmi með titlana í KR.“ Þá hafði ekki komið titill í KR 22 ár eða eitthvað slíkt. Það var mjög gaman. Ég var þá að vinna í útvarpi. Var á FM 957 og hafði verið á Bylgjunni, Stjórnunni og farið nánast hringinn á útvarpsstöðvunum. Ég sló til og hef verið þarna síðan 1990,“ sagði Páll Sævar.

En hvað varð til þess að þú hófst að þenja upp raustina hjá körfuknattleiksdeildinni?

„Ég spilaði körfubolta til 13 ára aldurs en gat ekki verið lengur vegna fötlunar á fæti. Þegar ég missti strákana fram úr mér vegna líkamsburða ákvað ég að fara að vinna í kringum þetta. Á ritaraborðinu meðal annars áður en ég tók upp míkrofóninn. Ég á að baki einn Íslandsmeistaratitil í körfubolta sem ég er mjög stoltur af. Var þar í liði með Þormóði Egils fyrrum fyrirlíða KR og Heimi Guðjóns núverandi þjálfara FH. Það var mjög gaman.“

Til að endast í þessu starfi í þetta langan tíman þarf maður ekki að vera eldheitur stuðningsmaður?

„KR er rosalega nærri hjarta mínu og kemur næst á eftir fjölskyldunni og vinunum. Maður er alinn upp á Melunum og var úti í KR öllum stundum þegar ég var yngri. Ég finn það á strákunum mínum að þeir elska að koma með pabba sínum út í KR. „

Hvað þarf til til að vera góður vallarþulur?

„Ég veit það ekki,“ sagði gullbarkinn og hugs-

aði sig um. „Ætli það sé ekki að gott íslenskt málfar sem ég hef reynt að hugsa um. Léttleikann og áhuga á þessu. Það er stemningin sem maður þrífst af. Að hitta allt þetta góða fólk. Þess vegna er maður í þessu. Þetta er virkilega skemmtilegt.“

Það fylgir starfinu að Páll sér flesta leiki KR. Sérðu alla leiki hvers tímabils?

„Ég missi ekki af mörgum leikjum. Það er ekki meira en 2 til 3 leikir á sumri þegar maður fer með fjölskylduna í sumarfrí. Ég geri nokkuð af því að sækja útileiki líka. Ég hef hjálpað til í KR útvarpinu þegar það vantar menn til lýsa leikjum þar. Það hefur fæst í vöxt síðustu tvö árin. Ég reyni að fylgja KR eftir fremsta megni.“

Þú hefur upplifað margt sem KR-ingur. Telur þú að liðið núna geti rífið sig upp og blandað sér í toppbaráttuna?

„Alveg klárlega. Þetta er sterkur hópur og góðir menn í kringum þetta. Þetta er góður þjálfari og hann kann þetta alla leið og leikmennirnir líka. Þeir vita hvað til þarf. Ég er sannfærður um að þetta fari í gang og það fyrr en seinna. Mótið er lengra en undanfarin ár og fleiri leikir. Það er aðeins meira svigrúm fyrir mistök en áður. Meiri tími til að þússa þetta saman og það gerist.“

Það er ekki aðeins sigurhefð hjá KR. Það er einnig rík hefð fyrir því að spila góðan fótbolta. Hvort skiptir meira máli að spila flottan fótbolta eða ná árangri í Vesturbænum?

„Blanda af hvoru tveggja. Stuðningsmenn KR eru gríðarlega kröfuharðir. Krafa um árangur er alin upp í mönnum og að knattspyrnan eigi að vera skemmtileg og áferðafalleg.“

Nú er ágæt bilda af heimaöldum leikmönnum og aðkeyptum í liðinu. Skiptir miklu máli að það séu heimamenn í liðinu?

„Ég er þeirrar skoðunar. Auðvitað þarf að vera blanda af reyndum og ungum leikmönnum. Ég segi það alveg eins og er að ungir leikmenn fá of fá tækifæri. Við sjáum Ásgeir Aron Ásgeirs-



son sem er KR-ingur. Hann fór á lánsamningi til Fjölnis og er nú búinn að skrifa undir samning við þá. Það er sárt að missa svona leikmenn sem fá nánast knattspyrnuhæfileikana í vöggugjöf frá sér. Það mætti vera meiri þolinmæði gagnvart ungum leikmönnum en að sama skapi verða þeir að sanna sig en ég held að það sé betra fyrir KR að uppaldir leikmenn séu í meirihluta frekar en aðkeyptir. Það hefur sýnt sig hjá öðrum liðum.“

Rödd Páls ómar ekki aðeins um KR-völlinn. Hann hefur verið vallarþulur landsliðsins undanfarin ár. Hvernig kom það til?

„Þegar Atli Eðvaldsson hætti hjá KR tók hann við landsliðinu skömmu síðar. Þegar hann er einn daginn á göngum KSÍ og menn eru að tala um vallarþulinn þá segir Atli við Geir Þorsteinson þáverandi framkvæmdarstjóra, núverandi formann KSÍ. „Ég er með góðan mann í þetta.“ Þeir voru sammála um að nú væri tími kominn á að ég væri kominn í landsliðið. Það er gaman af því. Það er alltaf gaman að vinna í kringum þessa leiki hjá KSÍ og alltaf mikil stemning í loftinu. Mikil krafa. Ég myndi segja að það væri toppurinn að fá að starfa Laugardalsvöllinum innan um þessa menn í návígi við þetta allt saman. Það hefur margt skemmtilegt gerst þar. Ég er mjög stoltur af því og legg mikinn metnað í að láta það ganga upp,“ sagði Páll sem vildi að lokum hvetja KR-inga til að vera duglega við að styðja vel við bakið á bæði karla- og kvennaliðinu hjá KR sem og landsliðum Íslands. „Það sem skiptir máli er að KR og landsliðinu gangi vel. Þá líður fólki heilt yfir á Íslandi vel.“

Akademían er

Rúnar Kristinsson var ráðinn yfirmaður knattspyrnumála hjá KR þegar hann lagði skóna og hilluna síðasta haust. KR brýtur blað í íslenskri knattspyrnusögu því þessi staða hefur ekki áður þekkt hjá íslensku liði.

„Yfirmaður knattspyrnumála er hjá mörgum félögum mjög víða í Evrópu. Í starfinu fellst að hlúa að þjálfurum og leikmönnum. Fylgjast með leikmannamarkaðnum og liðinu sem við erum með. Hafa yfirsýn yfir hvað er að gerast í liðinu þannig að við getum alltaf búið til gott lið og reynt að hafa augun opin fyrir leikmönnum sem við þurfum á að halda. Því fylgir líka að fylgjast vel með unglिंगastarfinu. Að þar sé rétt haldið á spöðunum þannig að við getum búið til okkar eigin leikmenn. Ég á í miklu samstarfi við þjálfara yngri flokkanna og legg línurnar um hvernig við viljum að við spilum. Við vinnum í þessu í sameiningu ég og þjálfararnir. Við erum að þróa þetta starf,“ sagði Rúnar um nýja starfið.

Rúnar leggur áherslu á að allir yngri flokkar liðsins vinni á svipaðan máta. „Það er engin skylda að allir spili sama leikkerfi en við leggjum ákveðna línu og viljum að það sé farið nokkuð vel eftir henni. Hins vegar eru mismunandi flokkar

með mismunandi týpur af leikmönnum. Stundum passar það ekki alveg að spila 4-4-2 eins og við viljum. Það er hægt að breyta út frá því á marga vegu. Það er ekkert vandamál ef menn hafa leikmennina í það að breyta aðeins út frá því. Það er aðallega lagt upp með að það séu fjórir í vörn og formið svipað sama hvað leikkerfið heitir. Hugmyndafræðin er svipuð.“

„Við getum alið þessa stráka upp í sama leikkerfi og er spilað í meistaraflokki og ef náum að byggja þá upp með góðum þjálfara þá eru ættu þeir strákar sem koma í meistaraflokk að vera betur undirbúnir þegar þeir koma þangað og vita að hverju þeir ganga þar og hvaða leikkerfi sé spilað. Ég held 4-4-2 sé grunnkerfið í fótboltanum eins og hann var kenndur upphaflega og ég held að það sé grunnurinn að því að geta spilað öll önnur kerfi er að kunna 4-4-2.“

Þó áherslan sé að búa til leikmenn sem geta látið að sér kveða í meistaraflokki liðsins í fram-tíðinni er engu að síður einnig lögd áhersla á árangur í öllum yngri flokkum KR. „Persónulega vil ég að við náum árangri í yngri flokkunum en auðvitað vil ég að allir fái sem besta þjálfun og við séum að kenna krökkunum eitthvað en ekki að við séum bara að fara á æfingar til að leika okkur og þetta sé bara eitthvað tólmundargaman þar sem allir eigi að vera með. Það eru fullt af börnum og krökkum sem eru þarna af því að þau vilja vera knattspyrnumenn. Endastöðin hjá KR er auðvitað meistaraflokkur og hjarta allra KR-inga slær með úrvalsdeildarliðinu okkar þegar það spilar. Til að geta átt sem flesta KR-inga þar viljum við byggja upp knattspyrnumenn sem geta nýst liðinu í framtíðinni og auðvitað viljum við hafa sem flesta KR-inga og að þeim fjölgi frá

því sem nú er. Hafa þá fleiri í byrjunarliðinu en í dag og fylla upp í með aðkomumönnum hvort sem það eru Íslendingar eða útlendingar. Það er ekki alltaf svo auðvelt en með góðum þjálfurum og betri þjálfun. Með markvissari þjálfun ættum við að geta búið til fleiri góða leikmenn en við höfum verið að gera.“

Breytingar á akademíunni

Eitt af mörgum viðfangsefnum Rúnars er akademían en unnið er að endurbótum á henni. „Akademían fór af stað af krafti fyrir tveimur árum síðar. Menn mættu snemma morguns á æfingar og svo aftur seinni partinn. Það gekk ágætlega til að byrja með en svo fjarði undan því. Það reyndist mjög erfitt. Menn vöknudu klukkan sex og fóru á æfingu. Þaðan var farið í skólann og svo aftur á æfingu eftir skólann. Þaðan var farið heim í mat og þá áttu leikmenn kannski eftir að læra. Það var því ekki tími fyrir mikið annað. Þetta held ég að smátt og smátt hafi orðið mörgum um of. Ég taldi rétt að breyta þessu strax og breyta áherslum. Við vorum með færri æfingar í vetur. Við erum að þróa þetta ör-lítið meira og viljum fara neðar í flokkana.“

„Eftir að við byrjuðum að taka akademíuna í gegn hefur 2. flokkurinn æft eins og venjulega, 4-5 sinnum í viku plús leik. Það er ekki æft eins mikið aukalega og áður. Þetta finnst mér skila sér ágætlega en við komum til með að auka þetta hjá 2. flokknum og færa þetta neðar.“

Lögd er áhersla á að kenna og örva þá leikmenn sem vilja æfa meira og skara fram úr í Akademíunni. „Við viljum að þeir sem vilja og skara fram úr fái verkefni við sitt hæfi. Við höfum reynt að gera þetta þannig að við vinn-



Í mótun

um með leikmennina í þeim stöðum sem þeir spila. Ef við erum með bakvörð látum við hann vera í sinni stöðu og æfa þær sendingar sem hann gefur í leiknum. Kantmaður er á kantinum og gefur fyrir og framherji er inni í teig og skýtur á markið. Leikmenn fá aukaæfingar í sínum stöðum.“

Miðlar eigin reynslu

Rúnar hefur sjálfur komið að þjálfun akademíunnar í vetur og hefur verið að mennta sig í þjálfun. „Ég hef lokið UEFA B gráðunni. Ég fór á námskeið í vetur og hef lokið 5. stiginu sem er eitt af þremur stigum fyrir A gráðuna sem er það mesta sem er kennt hér á Íslandi. Það verður viku námskeið á Englandi í október og ef maður stendur sig í því verð ég langt kominn með A gráðuna sem ég verð vonandi kominn með í febrúar eða mars á næsta ári.“

„Ég stjórnaði mörgum æfingum í vetur. Ég og Þormóður Egilsson. Hann hefur tekið mjög mikinn þátt í starfinu með Úlfari Hinrikssyni aðalþjálfara liðsins. Þormóður hefur komið sterkur inn og ég er minna með þeim eftir að það fór að vora og meiri tími fór í meistaraflökkinn en fylgist vel með. Ég sé leiki og passa upp á að ég sé sýnilegur. Ég veit hvað þessir strákar eru að gera og hvernig þeir standa sig í leikjunum. Svo reyni ég að tala við strákana og benda á það sem okkur finnst að mætti laga. Þetta snýr ekki aðeins að æfingunum. Þetta snýr líka að hugarfari og hvað menn ætla sér í lífinu. Hvort menn eru í þessu til að ná árangri eða hvort menn eru í þessu til að leika sér. Við þurfum að huga að mörgum þáttum. Það er eitthvað sem okkur langar að auka í þessu starfi. Það er ekki nóg að fjölga æfingum. Það er ýmisleg fræðsla sem þarf að vera til staðar. Það væri hægt að halda fyrirlestur um atvinnumennsku, sálfræðiþáttinn svo dæmi sé tekið. Það væri hægt að fá fólk úr viðskiptalífinu og íþróttalífinu til að tala við þessa stráka.“

Rúnar hefur ekki aðeins unnið með strákunum í akademíunni. Hann hefur verið með aukaæfingar fyrir strákana í meistaraflökknum og eins sjá má í viðtölum við leikmenn í blaðinu hafa þær æfingar slegið í gegn. „Ég var í allan vetur með strákana í meistaraflökknum á séræfingum tvisvar í viku. Það komu á milli tveir til þrír upp í tíu til tólf strákar á æfingu. Þetta voru bara tækniæfingar, sendingar og skot. Þetta var séræfing einstaklingsins út frá stöðum. Nú er ég með þá einu sinni í viku. Þegar einstaka

leikmaður vill fá séræfingu og bæta sig í ákveðnum hlutum þá hefur hann samband við mig og við förum saman út á völl og göngum í gengum þessa hluti,“ sagði Rúnar sem reynir að miðla reynslu sinni og þekkingu á leiknum.

„Ég kynntist þessu alltof lítið úti á mínum atvinnumannaferli. Ég kynntist þessu aðeins í Noregi en ég hef fylgst vel með því sem er að gerast í heiminum. Ég hef verið með marga þjálfara í gegnum tíðina og hef reynt að nýta mér það sem mér finnst best frá hverjum og einum. Manns eigin reynsla af því að spila í þessum deildum og í öllum þessum landsleikjum hefur kennt manni hvernig maður á að sparka í boltann og hvernig maður á að senda boltann ákveðnar aðstæður og það er eitthvað sem maður getur miðlað til annarra.“



Rúnar Kristinsson

KR vörurnar fást hjá okkur!



Jói útherji

KNATTSPYRNUVERSLUN

Armúla 36 s.588 1560

www.joiutherji.is



LOFTLEIÐIR

• FLUGHÓTEL

• HAMAR

• FLÚÐIR

• KLAUSTUR

• HÉRAÐ

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

Gerðu þér dagamun og leyfðu okkur að dekra við þig. Við bjóðum þér gæðagistingu á sex hótélum víðs vegar um landið með einstökum möguleikum til afþreyingar og skemmtunar.

Sími: 444 4000
icehotels@icehotels.is

IH
ICELAND AIR HOTELS
www.icehotels.is

KR hefur allt

Miðjumaðurinn sterki Jónas Guðni Sævarsson gekk til liðs við KR frá Keflavík fyrir tímabilið og mun styrkja miðju liðsins mikið. Jónas Guðni gat valið á milli sterkra félaga en leist fljótt langbest á KR.

„Ég var að leita mér að nýjum áskorunum. KR var alltaf það lið sem kom hvað sterkast til greina. Ég skoðaði mig vel um áður en ég tók ákvörðun. Ég sé alls ekki eftir því að hafa valið KR. Það er frábært að vera hérna. Flottir strákar og hugarfarið er eins og ég var að leita að. Aðstæður eru frábærar. Það er mikill hugur í öllum. Alveg sama hvort það eru leikmenn, þjálfarar eða stjórnarmenn. Hér er allt til fyrirmyndar,“ sagði Jónas Guðni í samtali við KR blaðið.

„Hópurinn er gríðarlega sterkur. Við erum með stóran hóp af mjög góðum leikmönnum og svo er líka fullt af ungum leikmönnum sem eru mjög efnilegir.“ Það var þó ekki einungis sterkur hópur og frábær aðstaða sem laðaði Jónas Guðna að KR. „Þjálfarateymið var ein af þeim ástæðum fyrir því að ég valdi KR. Mér leist vel á hugmyndir þjálfaranna fyrir tímabilið og svo er sterkt starfið hans Rúnars að vera með séræfingar. Það er ekki leiðinlegt að þiggja ráð frá einum af besta miðjumanni Íslands frá upphafi.“

Áhrifalaus pressa

Það er alltaf mikið talað um hina alræmdu pressu sem fylgir því að leika fyrir KR og virðist sem sumir leikmenn í gegnum tíðina hafi átt erfitt með að aðlagast henni. Jónas Guðni segir það ekki eiga við sig. „Ég finn þannig lag að ekkert fyrir pressunni og er ekki hræddur við hana. Þetta hefur engin áhrif á leikmenn. Leikmenn og þjálfarar fóru vel yfir þetta fyrir tímabilið og þessi pressa á ekki að hafa áhrif á okkar leik. Maður veit af pressunni en þæli ekkert í henni. Fjölmíðlamenn eru alltaf að tala um þessa pressu en það er aldrei talað um þetta sem eitthvað vandamál innan hópsins.“

Væntingarnar fyrir tímabilið voru að mörgu leyti talaðar niður í vetur en Jónas Guðni segir samt enginn vafi vera á því að hann kom í KR til að vinna. „Maður ætlar sér stóra hluti í KR. Við vitum að við erum með nýtt lið og það er alltaf erfitt að slípa það til og finna taktinn. Það tekur tíma. Við náum vel saman á æfingum og mórallinn er í toppstandi. Það er bara tímaspursmál hvenær þetta fellur fyrir okkur.“

Draumur að leika fyrir landsliðið

Jónas Guðni var ekki fyrr kominn í KR að hann var kallaður inn í landsliðshóp Ólafs Jóhannessonar í upphafi árs. Jónas Guðni segist alltaf hafa stefnt að því að komast í landsliðið. „Já það er draumur að fá að spila fyrir landsliðið. Það er mikill heiður og mikil hvatning fyrir leikmann að vera valinn í landsliðið. Vonandi fæ ég fleiri tækifæri og get sýnt hvað ég get,“ segir Jónas sem segist alveg eins hafa átt von á kallinu. „Maður hefur alltaf vonað þetta. Þetta segir manni að maður sé að gera eitthvað rétt. Það er frábært að fá þetta tækifæri.“

Landsliðið er ákveðinn sýningargluggi og eykur líkurnar á að leikmenn komist í atvinnumennsku. Jónas Guðni hefur að sjálfsgöðu metnað fyrir því. „Ég stefni auðvitað að því að verða einhvern daginn atvinnumaður í fótbolta og reyna að koma mér út. Ég velti þessu samt lítið fyrir mér núna

en ef það kemur eitthvað þá skoða ég það. Ég hef farið á reynslu en það hefur ekki gengið að klára það dæmi.“

Að lokum vildi Jónas Guðni biðja stuðningsmenn um að sýna polinmæði því það sé aðeins tímaspursmál hvenær liðið fer að klífa upp töfluna. „Verum polinmóðir vegna þess að við erum að spila ágætlega að mínu mati. Það er stígandi í okkar leik. Í undanförunum leikjum hefur bara vantað að klára færin og það mun klárlega koma. Það eru mörg stig eftir í pottinum og við erum rólegir yfir stöðunni.“



Hafðu heiminn í lit



og láttu okkur hjálpa þér

Prentheimar er nýtt og öflugt fyrirtæki að Hvaleyrarbraut 39 Hafnarfirði.

Við bjóðum upp á alhliða prentþjónustu á hagstæðum kjörum, með gæði og þínar þarfir í huga.

PRENT 0 HEIMAR

Hvaleyrarbraut 39 | 220 Hafnarfjörður | 5 789 100 | prentheimar@prentheimar.is



Developed with



Upplifðu ánægjuna sem fylgir eldsneyti sem þróað er í samstarfi við Ferrari.

Shell
V-Power

Made to move





LANDSBANKA
DEILDIN



Mynd:Andri Janusson - www.AndriJan.net

Fótbolti  net

WWW:
SPORT
is

VIÐ ELSKUM
FOTBOLTA

