

FÓLK

FÖSTUDAGUR 1. MARS 2019

Lífsstíll



„Það hefur verið mjög gaman að koma heim eftir langa dvöl erlendis. Mér líður vel í Stjörnunni, félagið er mjög samheldið og starfsfólkið hjá félaginu og íþróttahúsinu er frábært,“ segir Arnar Guðjónsson, þjálfari karlaliðs Stjörnunnar í körfubolta, sem varð bikarmeistari nýlega. MYND/STEFÁN KARLSSON

Lifir fyrir körfuboltann

Fyrsti stóri titill Arnars Guðjónssonar, þjálfara karlaliðs Stjörnunnar í körfubolta, er kominn í hús. Hann hefur búið í Danmörku undanfarin ár ásamt fjölskyldu sinni en er kominn heim. Nú stefnir hann á stóra titilinn í vor. ➔2



TANTE MOTTA 170X240 / KR. 56.300 | 200X300 / KR. 83.900

MARVEL MOTTA
170X240 / KR. 61.200RUGGED MOTTA
170X240 / KR. 52.700MAGIC MOTTA
160X230 / KR. 71.400

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Framhald af forsiðu →

Starri Freyr

Jónsson

starri@frettabladid.is



Ég vildi að ég gæti sagt að ég hafi snúið mér að þjálfun vegna meiðsla en ég gerði það reyndar vegna þess að ég var frekar slakur leikmaður,“ segir Arnar Guðjónsson, þjálfari nýkrýndra bikarmeistara karlalíðs Stjórnunnar í körfubolta. Arnar hefur verið búsettur í Danmörku undanfarin ár þar sem hann hefur þjálfað í körfubolta meðan eigin kona hans, Dröfn Hilmarsdóttir, hefur stundað nám í læknisfræði við háskólann í Árósum. Samhlíða þjálfuninni í Danmörku hefur hann meðal annars gegnt stöðu aðstoðarþjálfara íslenska karlalandsliðsins sem tók þátt í lokaúrslitum EM árin 2015 og 2017 en í vetur hefur hann einbeitt sér að karlalíði Stjórnunnar sem ætlar sér stóra hluti í vetur.

„Það hefur verið mjög gaman að koma heim eftir langa dvöl erlendis. Mér líður vel í Stjórninni, félagið er mjög samheldið og starfsfólkið hjá félaginu og íþróttahúsinu er frábært. Því hefur verið auðvelt að komast inn í hlutina. Stjórn deildarinnar hefur einnig verið mjög opin fyrir hugmyndum mínum sem gerir vinnu mína mun auðveldari. Þetta er líka mjög skemmtilegur tími til að koma inn í íslenska boltann, reglubreytingar um fjölda útlendinga hafa gert það að verkum að deildin er mun sterkari og tek ég því fagnandi. Fjölskyldan býr þó enn í Danmörku og því er ég enn með annan fótinn þar. Dröfn klárar hins vegar námið í vetur og því sameinast fjölskyldan hér heima í vor.“

Frábær æskuár

Arnar hefur búið víða um ævina. Æskuárunum eyddi hann í Borgarfirðinum sem voru frábær að hans sögn en hann bjó í Reykholti alla æsku sína fyrir utan hálf ár, þegar fjölskyldan bjó á Höfn í Hornafirði. „Það var mikið frelsi sem fólst í því að alast upp úti á landi. Allt fœðurfólkið mitt er á svæðinu og erum við mjög nán. Ég var mikið í kringum afa minn heitinn, Guðmund Guðjónsson, og er mjög litaður af þeim tíma sem við áttum saman enda átti hann stóran þátt í að móta mig sem manneskju.“

Íþróttalífíð í Borgarfirðinum var frábært að hans sögn en þar sem strákahópurinn var fámennur þótti þeim körfuboltinn hentugasta íþróttin til að taka þátt í á landsvísi. „Einnig hafði það áhrif



Fjölskyldan saman í miðbæ Svendborg. Dröfn heldur á dóttur þeirra lóðinni og Arnar á syninum Bjarka.



Bjarki litli skoðar heiminn af öxlum föður síns, Arnars Guðjónssonar.

Áhugi minn á þjálfun kviknaði eftir að hafa spilað fyrir Ágúst Guðmundsson á Akureyri en sá maður hafði mikil áhrif á þá ákvörðun mína að gerast þjálfari.

ad Skallagrímur var eina liðið á svæðinu með lið í efstu deild í körfubolta. Nokkrir leikmenn liðsins, til dæmis Tómas Holton og Alexander Ermolinskij, gerðu sér ferðir í uppsveitirnar til að kynna íþróttina sem kveikti enn frekar áhuga okkar.“

Ágúst kveikti áhugann

Sjálfur segist hann hafa átt frekar ómerkilegan feril sem leikmaður. „Ég lék með Reykdælum og Þór Akureyri og einnig stutta stund fyrir Skallagrím og FSU auk þess sem ég dvaldi vetur í Bandaríkjunum sem skiptinemi og lék með skólalíðinu. Áhugi minn á þjálfun kviknaði eftir að hafa spilað fyrir Ágúst Guðmundsson á Akureyri en sá maður hafði mikil áhrif á þá ákvörðun mína að gerast þjálfari.“

Þjálfaraferillinn hófst hjá Sindra í Hornafirði þar sem hann þjálfaði í tvö ár og segist hafa fengið að hlaupa aðeins af sér hornin. „Ég fékk að stjórna miklu og prófa mig áfram sem var mjög gott. Næst fór ég á Selfoss og þjálfaði FSU með Brynjari Karli Sigurðssyni sem var gríðarlega lærdómsríkur tími en ég lærði mjög mikið af honum.“

Lærdómsríkur tími

Flutningur til Danmerkur var ekki á dagskrá hjá Arnari á þessum tímamarki. Þegar hér var komið sögu var hann þó nýlega búinn að

kynnast verðandi eiginkonu sinni sem var komin með skólavist í Danmörku. „Sjálfur var ég kominn inn í Íþróttakennaraskólann á Laugarvatni en ákvað þó að fylgja henni frekar til Danmerkur og sé ekki eftir því. Stórvinnur minn Rúnar Birgir Gíslason kom mér í samband við nokkur félög. Hlutirnir gengu hratt fyrir sig og fljótlega gerðist ég aðstoðarþjálfari hjá Aabyhoj. Þar þjálfaði ég í þrjú og hálf ár, tvö sem aðstoðarþjálfari og síðar sem aðalþjálfari. Eftir það var ég ráðinn til Svendborg Rabbits, þar starfaði ég í fjögur ár, tvö sem aðstoðarmaður Craigs Pedersen sem síðar varð landsliðsþjálfari okkar, og tvö sem aðalþjálfari.“

Árin í Danmörku voru mjög lærdómsrík að hans sögn. „Þarna fékk maður að kynnast körfubolta sem var frábær og þeim íslenska. Hann var hægari, talsvert taktískari og meira um hávaða leikmenn. Danskir íþróttamenn eru þó talsvert sérhlífarni en þeir íslensku. Á þessum tíma var umgjörðin betri þó svo að Ísland hafi unnið á og líklega tekið fram úr á síðustu árum.“

Þrátt fyrir góð ár ytra segist hann fúslega vðurkenna að það sé fátt sem hann sakni frá hinu danska lífi. „Daninn er frekar ákvörðunarfælinn og ég hef meira gaman af hvarvísium Íslendingum. Hins vegar sakna ég þess góða fólks sem ég kynntist. Ég á marga góða félagi í Danmörku sem ég þarf að halda áfram að eiga í samskiptum við næstu árin.“

Góður skóli

Arnar var í þjálfarateymi íslenska landsliðsins sem náði þeim frábæra árangri að komast á lokamót EM 2015 og 2017. Áður hafði hann starfað í þjálfarateymi U20 landsliðs Dana í tvö sumur og verið aðstoðarmaður Einars Arnasonar hjá U18 liði karla. „Árin mín með landsliðinu voru frábær og þjálfarateymi voru skemmtileg öll árin. Sú upplifun að hafa farið á tvö stórmót er eitthvað sem seint gleymist. Það sem situr helst eftir

er að hafa fengið að vinna með öllum okkar bestu leikmönnum í allan þennan tíma. Það er mjög lærdómsríkt og gríðarlega góður skóli.“

Hann ákvað að hætta með landsliðinu eftir að hann tók við Stjórninni síðasta sumar, fyrst og fremst svo hann gæti heimsótt fjölskylduna reglulega í Danmörku í vetur. „Það hefur verið mjög skritið að fylgjast með landsliðinu af hliðarlínunni í síðustu verkefnum. Margir af okkar bestu leikmönnum síðustu tvo áratugina hafa lagt landsliðsskóna á hilluna og miklar breytingar eru fram undan. Við eigum mjög hæfileikaríka unga leikmenn sem eru að taka við keflinu en þeir þurfa sinn tíma. Það má ekki gleymast að upphafsár gullkynslóðarinnar voru enginn dans á rósum, þeir þurftu að vaða eld og brennistein áður en þessi frábæri árangur náðist. Því vona ég innilega að landsmenn haldi áfram að standa við bakið á liðinu og skilji að um langhlaup er að ræða.“

Besti tíminn fram undan

Þar sem körfuboltinn er bæði atvinna hans og helsta áhugamál kemst lítið annað að þessa dagana. „Lífið utan körfuboltans er því ekkert sérstaklega merkilegt, satt að segja. Ég fylgist með öðrum íþróttum og þá sérstaklega amerískum fótbolta. Einnig hef ég gaman af að prófa mig áfram á golfvellinum þó svo að spilmennska mín líkist frekar kríkket en golfi. Einnig er ég matgæðingur mikill eins og sést vel á mér og hef gaman af því að elda. Annars vil ég helst nota frítíma með vinum og fjölskyldu yfir góðum kaffibolla og spjalli. Mikið af frístundum mínum eru uppi í Borgarfirði þar sem lífið gengur á eðlilegum hraða.“

Úrslitakeppnin er handan við hornið sem er besti tími ársins að hans sögn. „Eftir hana þarf maður að fara að setja fókusinn á fjölskylduna sem hefur þurft að sitja alltof mikið á hakanum undanfarna mánuði þar sem við erum búsett hvort í sínu landinu.“

NUTRILENK

öflugur liðstyrkur



Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundnið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:

Torg ehf

Ábyrgðarmaður:

Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

SPORT



Íþróttavöruverslun



Öll helstu merkin á einum stað



Opnunartími

Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á [facebook](#)

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

bilaborg.is
Sími 517-1111



LAND ROVER DISCOVERY 5 SE 08/2018, ek. 4 P.KM, dísel 240 hð, sjálfskiptur, loftþúðafjöðrun, glerþak, krókur ofl. Fleiri litir í boði. Verð 9.990 þús Rnr.111933. Eignum líka 2017 bíla verð frá 7990 þús.

Bilaborg
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík
Sími: 517 1111
<http://www.bilaborg.is>

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



Bílar til sölu



Nissan X-Trail Elegance, Árg. 06/2005, sjálfsk. leðurákl. Ek. 140þús, nýjar bremsur, næsta sk. 5/2020. Verð 450.000,- Sími 864 7050.

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

RÁÐGJÖF.

Vantar þig fyrirtækja aðstoð s.s. Fjármál, sölumál, markaðsmál, starfsmannamál eða almenna fyrirtækjaraðgjöf. Margra ára reynsla í fyrirtækjarekstri.

Hafðu samb. í 8211000
Guðlaugur eða
laugim66@gmail.com

Kynntu þér málið.

Búslóðaflutningar

JD FLUTNINGAR.

Flutningaþjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vörufl., búslóðafl., sorpufl. og fl. S: 7868899 jdf lutningar@jdf lutningar.is

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is



við erum að...
Óþeirskur talvakerfi
hafa áhrif á börn.

Keypt & Selt

Til sölu



ST 5266 PB snjóblásari

B&S motor, 250cc, rafstart
Kastar 1-12 metra
Vinnubreidd 66 cm.
Upphituð handföng og ljós
Frábær í erfiðan snjómokstur



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16,
Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir
Sverrir í s. 661 7000

Herbergi í 105 Rvk, til leigu með aðgangi að baði, eldhúsi og þvottahúsi. Upplýsingar í síma 686 8501.

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

www.yakovswell.net

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah.

All the material is completely free. You may download it, copy it and give it away.

www.yakovswell.net

Frumnýnum sjálfskiptan Sunlight T69 L - 2019 árg.



Sunlight T 58

Árgerðir 2016-2017. Markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl.ofl.

Ótrúlegt verð, frá: 6.490.000.



Dethleffs Trend A 6977

Árgerð 2015. Glæsileg háþekja. Truma Combi 6, samlit áklæði á framsætum, kapteinstólar, rafdrifin trappa, stór sjálfvirkur ísskápur með sér frystihólfi, stór lest, hjólagrind.

Ótrúlegt verð: 5.990.000.



LMC Breezer H 737 G

Árgerð 2017. Markísa, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, bakkmyndavél o.fl. ofl. Ótrúlegt verð: 9.980.000.



Sunlight T 64

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl.

Ótrúlegt verð frá: 7.690.000.



LMC Breezer A 694 G

Árgerð 2015. Trumatic Combi 6, samlit áklæði á framsætum, kapteinstólar, stór ísskápur, hjólagrind, markísa, stór geymsla undir rúmi með lestarlúgum beggja vegna, álfelgur, 6 gíra, cruise control, loftkæling. Ótrúlegt verð: 6.290.000.



Sunlight T 69 L

Árgerð 2017. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, fellirúm í toppi, hjónarúm með aðgengi báðum megin, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, 16" álfelgur ofl. ofl. Ótrúlegt verð: 9.290.000.



Sunlight T 68

Árgerð 2017. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, 16" álfelgur ofl. ofl. Ótrúlegt verð: 9.390.000.



VW Multivan Startline

Árgerð 2015. Markísa m. hliðum, hjólagrind, útdraganleg geymsluskúffa, rúm, 220 V tengi, blindgluggatjöld fram í bil, 2 kapteinstólar. Glæsilegt eintak.

Ótrúlegt verð: 3.290.000.

OPIÐ UM HELGINA FRÁ 12-16



P. KARLSSON EHF.

www.pkarlsson.is

P. Karlsson ehf | Smiðjuvöllum 5a, 230 Reykjanesbæ | 517 5200

Tilboð gjalda meðan birgðir endast

Birt með fyrirsara um innistævanillur