



**Meninos e meninas!**

**Boa vinda a Valur**

**2009 -2010**

A associação de futebol Valur apresenta aqui os horários para o Inverno de 2009-2010. Na execução do quadros de treino é necessário ter em atenção inúmeras categorias tal como a idade dos praticantes, disponibilidade dos treinadores, jogos de seniores da associação. Fazemos o possível para acomodar as crianças de tal modo que possam praticar mais que um desporto nesta associação. O objectivo de Valur é apoiar crianças e jovens excelente educação desportiva com foco na alegria, forte imagem própria e um estilo de vida saudável. Valur continua este ano, a cooperar com o ATL (actividades de tempos livres – frístundaheimilin) e oferece viagens entre o ATL das escolas pertencentes á area para 1º até 4º anos, aos treinos com início ás 15:50 ou 16:00 horas. A Dansskóli Jóns Péturs og Köru vai funcionar nas facilidades da associação Valur este ano e será possível usufruir das viagens para lições de dança ou ligar as lições de dança a outras actividades na associação. A associação de futebol Valur oferece aos seus praticantes um ambiente desportivo elegante com quatro salões de jogos, apoio para culturismo, apoio de sócio e campos de futebol, entre eles um campo iluminado de relva falsa. Valur deseja todos bem-vindos ao palácio Vodafone em Hlíðarenda para futebol, andbol e basquetebol.

Com votos de boa cooperação,

Ragnhildur Skúladóttir - directora da área infantil e juvenil em Valur.

## Quadro de treinos de Handball

### Nível feminino:

#### Boltaskóli (2004-2006/leikskóli)

Sábados kl. 9:40-10:30 sala 1

#### 8° nível (2002-2003/1° e 2° ano)

**Treinadora: Hrafnhildur Skúladóttir** Tel: 699-0902 E-mail: [hrabbaosk@simnet.is](mailto:hrabbaosk@simnet.is)  
Segundas ás 16:40-17:30 horas sala 2  
Quintas ás 16:40-17:30 horas sala 1

#### 7° nível (2000-2001/ 3° e 4° ano)

**Treinadora: Hrafnhildur Skúladóttir** Tel: 699-0902 E-mail: [hrabbaosk@simnet.is](mailto:hrabbaosk@simnet.is)  
Segundas ás 16:40-17:30 horas sala 2  
Quintas 15:50-16:40 horas sala 1

#### 6° nível (1998-1999/5° e 6° ano)

**Treinadores: Atli Báruson e Brynólfur Stefánsson** Tel: 8929430/847-1489

E-mail: [atlimar91@hotmail.com](mailto:atlimar91@hotmail.com) , [binni00@hotmail.com](mailto:binni00@hotmail.com)

Segundas ás 15:50-16:40 horas sala antiga (gamli salur)

Quartas ás 15:50-16:40 horas sala 3

Sábados ás 10:30-11:20 horas sala antiga (gamli salur)

#### 5° nível (1996-1997/7° e 8° ano)

**Treinadora: Dórothea Guðjónsdóttir** Tel: 696-7681 E-mail: [dorothe\\_@msn.is](mailto:dorothe_@msn.is)  
Segundas ás 16:40-17:30 horas sala 1  
Terças ás 18:20-19:35 horas sala antiga (gamli salur)  
Sextas ás 16:40-17:55 horas sala antiga (gamli salur)  
Sábados ás 11:20-13:00 horas sala antiga (gamli salur)

#### 4° nível (1994-1995/9° e 10° ano)

**Treinador: Sigfús Sigurðsson** Tele: 695-6232 E-mail: [fusi69@hotmail.com](mailto:fusi69@hotmail.com)  
Terças ás 20:30-22:00 horas sala 1  
Quartas ás 16:40-17:30 horas sala 2  
Sextas ás 18:20-19:30 horas sala antiga (gamli salur)  
Domingos ás 15:00-16:40 horas sala 1

#### 3° nível (1991-1993)

**Treinador: Jóhannes Lange** Tele: 897-8339 E-mail: [joilange@valur.is](mailto:joilange@valur.is)

Segundas ás 19:10-20:25 horas sala antiga (gamli salur)

Quartas ás 20:30-22:00 horas sala 1 e 2

Quintas ás 20:30-22:00 horas sala 1 e 2

Sextas ás 19:10-20:30 horas sala antiga (gamli salur)

Domingos ás 15:00-16:40 horas sala 2

**Nível masculino:**

**Boltaskóli (2004-2006/leikskóli)**

Sábados ás 9:40-10:30 sala 1

**8°nível (2002-2003/1° e 2°ano)**

**Treinadora: Ágústa Edda Björnsdóttir** Tel: 694-2440 E-mail: [agusta.edda@hotmail.com](mailto:agusta.edda@hotmail.com)

Segundas ás 16:40-17:30 horas sala antiga (gamli salur)

Quintas ás 16:40-17:30 horas sala 2

**7°nível (2000-2001/3° e 4°ano)**

**Treinadora: Ágústa Edda Björnsdóttir** Tele: 694-2440 E-mail: [agusta.edda@hotmail.com](mailto:agusta.edda@hotmail.com)

Terças ás 16:40-17:30 horas sala 2

Sextas ás 16:40-17:30 horas sala 2 e 3

**6°nível (1998-1999/5° e 6°ano)**

**Treinador: Arnar Hrafn Árnason** Tel: -2079 E-mail: [arnarhraf88@visir.is](mailto:arnarhraf88@visir.is)

Segundas ás 15:30-16:40 horas sala 2

Quartas ás 15:30-16:40 horas sala 1 e 2

Sextas ás 16:40-17:30 horas sala 1

**5°nível (1996-1997/7° e 8°ano)**

**Treinador: Gunnar Ernir Birgisson** Tel: 849-8959 E-mail: [gussibigg@gmail.com](mailto:gussibigg@gmail.com)

Segundas ás 17:30-19:10 horas sala antiga (gamli salur)

Quartas ás 16:40-17:30 horas sala 3

Sextas ás 15:50-16:40 horas sala antiga (gamli salur)

Domingos ás 13:20-15:00 horas sala 1

**4°nível (1994-1995/9° e 10°ano)**

**Treinador: Maxim Akbachev** Tel: 867-4629 E-mail: [maxi@btnet.is](mailto:maxi@btnet.is)

Terças ás 20:30-22:00 horas sala 2

Quartas ás 16:40-17:30 horas sala 1

Quintas ás 19:00-20:00 horas sala antiga (gamli salur)

Domingos ás 13:20-15:00 horas sala 2

**2°e 3° nível (1989-1993)**

**Treinador: Heimir Ríkharðsson** Tel: 843-1177 E-mail: [heimir@lrh.is](mailto:heimir@lrh.is)

Terças ás 19:00-20:30 horas sala 1 e 2

Quartas ás 17:30-18:45 horas sala antiga (gamli salur)

Sextas ás 19:10-20:30 horas sala 1 e 2

Domingos ás 13:00-14:40 horas sala antiga (gamli salur)

## Quadro de Treinos de Basquetebol

### Nível feminino:

#### Boltaskóli (2004-2006/leikskóli)

Sábados ás 9:40-10:30 horas sala 1

#### MB 6-7 anos 2002-2003/1º e 2º ano

##### Treinador: Lýður Vignisson

Segundas ás 15:50-16:40 horas sala 1

Quartas ás 15:50-16:40 horas sala antiga (gamli salur)

Tel: 694-4033

E-mail: [lydur06@ru.is](mailto:lydur06@ru.is)

#### MB 8-11 anos 1998-2001/3º e 6º ano

##### Treinadora: Guðrún Baldursdóttir

Terças ás 15:50-16:40 horas sala 3

Quartas ás 15:00-15:50 horas sala 3

Sextas ás 15:00-15:50 horas sala 1

Domingos ás 10:00-11:40 horas sala 3

Tel: 867-4245

E-mail: [gsb@hi.is](mailto:gsb@hi.is)

### 8º e 11º nível meninas (13-16 anos)

#### Treinador: Sigurður Sigurðarson

Segundas ás 20:30-22:00 horas sala 3

Terças ás 19:35-20:50 horas sala antiga (gamli salur)

Quartas ás 18:45-20:00 horas sala antiga (gamli salur)

Sextas ás 20:30-22:00 horas sala 2

Domingos ás 10:00-11:40 horas sala 3

E-mail: [sixig@simnet.is](mailto:sixig@simnet.is)

### Nível masculino:

#### Boltaskóli (2004-2006/leikskóli)

Sábados ás 9:40-10:30 horas sala 1

#### MB (2002/2003 1º e 2º ano)

##### Treinador: Lýður Vignisson

Segundas ás 15:50-16:40 horas sala 1

Quartas ás 15:50-16:40 horas sala antiga (gamli salur)

Tel: 694-4033

E-mail: [lydur06@ru.is](mailto:lydur06@ru.is)

#### MB 8-9 anos 2002/2001

Treinador: Björgvin Rúnar Valentínusarson Tel: 866-3043 E-mail: [bjorgvinrunar@gmail.com](mailto:bjorgvinrunar@gmail.com)

Terças ás 16:40-17:30 horas sala 3

Quintas ás 16:40-17:30 horas sala 3

Sextas ás 15:00-15:50 horas sala 2

Domingos ás 13:20-14:10 horas sala 3

**MB 10-11 anos (1998/1999 5° e 6° ano)**

**Treinador:** Hörður H. Hreiðarsson      **Tel:** 899-9615      **E-mail:** [hnhnr15@gmail.com](mailto:hnhnr15@gmail.com)  
Segundas ás 15:00-15:50 horas      sala 1  
Quartas ás 15:00-15:50 horas      sala 3  
Sextas ás 15:00-15:50 horas      sala 3  
Domingos ás 14:10-15:00 horas      sala 3

**7° e 8° nível (1996-1997/7° e 8° ano)**

**Treinador:** Ari Gunnarsson/Hörður H. Hreiðarsson  
**Tel:** 849-8959/899-9615      **E-mail:** [ari@landvelar.is](mailto:ari@landvelar.is) , [hnhnr15@gmail.com](mailto:hnhnr15@gmail.com)  
Segundas ás 15:50-16:40 horas      sala 3  
Quartas ás 16:40-17:30 horas      sala antiga      (gamli salur)  
Quintas ás 20:00-20:50 horas      sala antiga      (gamli salur)  
Sábados ás 12:10-13:00 horas      sala 3  
Domingos ás 15:00-16:40 horas      sala 3

**9° e 10° nível (1994-1995/9° e 10° ano)**

**Treinador:** Lýður Vignisson      **Tel:** 694-4033      **E-mail:** [lydur06@ru.is](mailto:lydur06@ru.is)  
Segundas ás 16:40-17:30 horas      sala 3  
Quartas ás 20:00-20:50 horas      sala antiga      (gamli salur)  
Quintas ás 20:50-21:40 horas      sala antiga      (gamli salur)  
Sábados ás 14:40-16:20 horas      sala antiga      (gamli salur)

**11° nível meninos (1991-1993)**

**Treinador:** Lýður Vignisson      **Tel:** 694-4033      **E-mail:** [lydur06@ru.is](mailto:lydur06@ru.is)  
Segundas ás 20:25-21:40 horas      sala antiga      (gamli salur)  
Terças ás 20:50-21:40 horas      sala antiga      (gamli salur)  
Quartas ás 20:50-21:40 horas      sala antiga      (gamli salur)  
Quintas ás 20:30-22:00 horas      sala 3  
Sextas ás 20:30-22:00 horas      sala 3  
Sábados ás 16:20-18:00 horas      sala antiga      (gamli salur)

**Nível jovens**

**Treinador:** Lýður Vignisson      **Tel:** 694-4033      **E-mail:** [lydur06@ru.is](mailto:lydur06@ru.is)  
O treinador dará mais info.

**Quadro de treinos de Futebol****Nível feminino:****Boltaskóli (2004-2006/leikskóli)**

Sábados ás 9:40-10:30 horas      sala 1

**8° nível (2004-2005/leikskóli)**

**Treinador:** Rakel Logadóttir      **Tel:** 899-1191      **E-mail:**  
Terças ás 16:40-17:30 horas      sala 1  
Domingos ás 10:50-11:40 horas      sala antiga      (gamli salur)

**7° nível (2002-2003/1° e 2° ano)**

**Treinadora: Thelma Björk Einarsdóttir** Tel: 691-1861 E-mail: [thebein@verslo.is](mailto:thebein@verslo.is)  
Terças ás 15:50-16:40 horas sala antiga (gamli salur)  
Quintas ás 15:50-16:40 horas sala antiga (gamli salur)  
Domingos ás 10:00-10:50 horas sala antiga (gamli salur)

**6° nível (2000-2001/3° e 4° ano)**

**Treinadora: kristín Ýr Bjarnadóttir** Tel:848-0992 E-mail: [kristinyr21@gmail.com](mailto:kristinyr21@gmail.com)  
Quarta ás 16:00-17:00 horas relva falsa  
Sextas ás 15:50-16:40 horas sala 3  
Domingos ás 15:00-16:40 horas sala antiga (gamli salur)

**5° nível (1998-1999/5° e 6° ano)**

**Treinadora: Margrét Magnúsdóttir** Tel: 847-7474 E-mail: [margretmagnusdottir@visir.is](mailto:margretmagnusdottir@visir.is)  
Segundas ás 15:30-16:30 horas relva falsa  
Quintas ás 15:30-16:30horas relva falsa  
Sextas ás 15:30-16:30 horas relva falsa

**4° nível (1996-1997/7° e 8° ano)**

**Treinadoras: Sigríður Þorlákssdóttir** Tel: 772-5557 E-mail: [siggabaxter1@hotmail.com](mailto:siggabaxter1@hotmail.com)  
**Margrét Magnúsdóttir** Tel: 847-7474 E-mail: [margretmagnusdottir@visir.is](mailto:margretmagnusdottir@visir.is)  
Terças ás 16:00-17:30 horas  
Quintas ás 16:30-18:00 horas  
Sextas ás 16:30-18:00 horas

**3° nível (1994-1995/9° e 10° ano)**

**Treinadora: Soffía Ámundadóttir** Tel: 698-9033 E-mail: [soa13@hi.is](mailto:soa13@hi.is)  
Quartas ás 16:30-17:30 horas relva falsa  
Sextas ás 16:30-17:30 horas relva falsa  
Domingos ás 12:30-13:20 horas sala antiga (gamli salur)

**Nível masculino:**

**Boltaskóli (2004-2006/leikskóli)**

Sábados ás 9:40-10:30 horas sala 1

**8° nível (2004-2005/leikskóli)**

**Treinadora: Rakel Logadóttir** Tel: 899-1191  
Terças ás 16:40-17:30horas sala 1  
Domingos ás 11:40-12:30 horas sala antiga (gamli salur)

**7° nível (2002-2003/1° e 2° ano)**

**Treinador: Igor Bjarni Kostic** Tel: 847-1431 E-mail: [da\\_nucchah@hotmail.com](mailto:da_nucchah@hotmail.com)  
Terças ás 15:50-16:40horas sala antiga (gamli salur)  
Quintas ás 15:50-16:40 horas sala antiga (gamli salur)  
Domingos ás 10:00-11:40 horas sala antiga (gamli salur)

**6° nível (2000-2001/3° e 4° ano)**

**Treinadores:** Agnar Kristinsson Tel: 893-7796

**Hallur K. Ásgeirsson** Tel: 848-8842

Segundas ás 16:00-17:00 horas relva falsa

Sextas ás 15:50-16:40 horas sala 3

Domongos ás 13:20-15:00 horas sala antiga

**E-mail:** [agnarkristins@simnet.is](mailto:agnarkristins@simnet.is)

E-mail: [halli-trubator@hotmail.com](mailto:halli-trubator@hotmail.com)

(gamli salur)

**5° nível (1998-1999/5° e 6° ano)**

**Treinadores:** Agnar Kristinsson Tel: 893-7796

**Hallur K. Ásgeirsson** Tel: 848-8842

Segundas ás 17:00-18:00 horas relva falsa

Quintas ás 16:00-17:00 horas relva falsa

Domingos ás 11:40-13:20 horas sala 2

E-mail: [agnarkristins@simnet.is](mailto:agnarkristins@simnet.is)

E-mail: [halli-trubator@hotmail.com](mailto:halli-trubator@hotmail.com)

**4° nível (1996-1997/7° e 8° ano)**

**Treinador:** Igor Bjarni Kostic Tel: 847-1431

Segundas ás 16:30-17:30 horas relva falsa

Terças ás 16:40-17:30 horas sala antiga

Sextas ás 15:30-17:00 horas relva falsa

E-mail: [da\\_nucchah@hotmail.com](mailto:da_nucchah@hotmail.com)

(gamli salur)

**3° nível (1994-1995/9° e 10° ano)**

**Treinador:** Tel:

Obs. Mais info em [valur.is](http://valur.is)

E-mail:

Meninos	Desporto	Treinos	horas	horas	horas	horas	Treinador	Telefone	Nível	Outono preço
2004-2006	Boltaskóli	Sáb. 9:40								6.000
2004-2005	Futebol	Ter. 16:40	Dom. 11:40				Rakel Logadóttir	899-1191	8	7.300
2002-2003	Andebol	Seg. 15:50	Qui. 16:40				Ágústa Edda Björnsdóttir	694-2440	8°	8.600
	Futebol	Ter. 15:50	Qui. 15:50	Dom. 10:00			Igor Bjarni Kostic	691-1861	7°	10.900
	Basquetebol	Ter. 15:50	Sex. 15:50				Lýður Vignisson	694-4033	MB 6°-7°	8.600
2000-2001	Andebol	Seg. 16:40	Sex. 16:40				Ágústa Edda Björnsdóttir	694-2440	7°	8.600
	Futebol	Seg. 15:30	Sex. 15:50	Dom. 15:00			Agnar Kristinsson Hallur K. Ásgeirsson	893-7796 848-8842	6°	10.900
	Basquetebol	Ter. 15:50		Sex. 15:00	Dom. 13:00		Björgvin Valentínusarson	866-3043	MB 8°-9°	12.900
1998-1999	Andebol	Seg. 15:30	Qua. 15:30	Sex. 16:40			Arnar Hrafn Árnason	659-2079	6°	12.900
	Futebol	Seg. 17:00	Qua. 17:30	Qui. 16:00	Dom. 11:40		Agnar Kristinsson Hallur K. Ásgeirsson	893-7796 848-8842	5°	13.900
	Basquetebol	Ter.. 16:40	Qua. 15:50		Dom. 13:00		Hörður H. Hreiðarsson	899-9615	MB 10°-11°	12.900
1996-1997	Andebol	Seg. 17:30	Qua. 16:40	Sex. 15:50	Dom. 13:20		Gunnar Ernir Birgisson	849-8959	5°	16.600
	Futebol	Seg. 16:30	Ter. 16:40	Sex. 15:30	Sáb. 12:00		Igor Bjarni Kostic	691-1861	4°	13.900
	Basquetebol	Seg. 16:40		Qui. 16:40	Sáb. 12:10	Dom.11:20	Ari Gunnarsson Hörður H. Hreiðarsson	849-8959 899-9615	7°-8°	19.800
1994-1995	Andebol	Ter. 20:30	Qua. 16:40	Qui. 19:00	Dom. 13:20		Maxsim Akbachev	867-4629	4°	16.600
	Futebol	Segundas em valur.is					Halldór Jón Sigurðsson	863-9290	3°	13.900
	Basquetebol	Ter. 19:35	Qua. 15:50	Qui. 20:30	Sex. 20:30	Sáb. 14:40	Lýður Vignisson	694-4033	9°-10°	19.800

Meninas	Desporto	Treinos	Horas	Horas	Horas	Horas	Treinador	Telefone	Nível	Outono preço
2004-2006	Boltaskóli	Sáb. 9:40								6.000
2004-2005	Futebol	Ter. 16:40	Dom. 10:50				Rakel Logadóttir	899-1191	8°	7.300
2002-2003	Andebol	Seg. 16:40	Qui. 16:40				Hrafnhildur Skúladóttir	699-0902	8°	8.600
	Futebol	Ter. 15:50	Qui. 15:50	Dom. 10:00			Thelma B. Einarsdóttir	691-1861	7°	10.900
	Basquetebol	Ter. 15:50	Sex.. 15:00				Lýður Vignisson	694-4033	MB 6°-7°	8.600
2000-2001	Andebol	Seg. 16:40	Qui. 15:50				Hrafnhildur Skúladóttir	699-0902	7°	8.600
	Futebol	Qua. 16:00	Sex. 15:50	Dom. 15:00			Kristín Ýr Bjarnadóttir	848-0992	6°	10.900
	Basquetebol	Ter. 15:50	Sex. 15:00	Dom. 10:00			Guðrún Baldursdóttir	867-4245	MB 8°-9°	12.900
1998-1999	Andebol	Seg. 15:50	Qua. 15:50	Sáb. 11.20			Atli Báruson Brynjólfur Stefánsson	892-9430 847-1489	6°	12.900
	Futebol	Seg. 15:30	Quin. 15:30	Sex. 15:30			Margrét Magnúsdóttir	847-7474	5°	13.900
	Basquetebol	Ter. 15:50	Sex. 15:00	Dom. 10:00			Guðrún Baldursdóttir	867-4245	MB 10°-11°	12.900
1996-1997	Andebol	Seg. 16:40	Ter. 18:20	Sex. 16:40	Sáb. 12:10		Dórothea Guðjónsdóttir	696-7681	5°	16.600
	Futebol	Ter. 16:00	Qui. 16:30	Sex. 16:30			Sigríður Þorlákssdóttir Margrét Magnúsdóttir	772-5557 847-7474	4°	13.900
	Basquetebol	Seg. 20:30	Ter. 20:40	Qua. 18:45		Dom. 10:00	Sigurður Sigurðarson	894-9495	7°-8°	19.800
1994-1995	Andebol	Ter. 20:30	Qua. 16:40	Sex. 17:55	Dom. 15:00		Sigfús Sigurðsson	695-6232	4°	16.600
	Futebol	Qua. 16:30	Sex. 16:30	Dom. 12:30			Soffía Ámundadóttir	698-9033	3°	13.900
	Basquetebol	Seg. 20:30	Ter. 20:40	Qua. 18:45		Dom. 10:00	Sigurður Sigurðarson	894-9495	9-10°	19.800