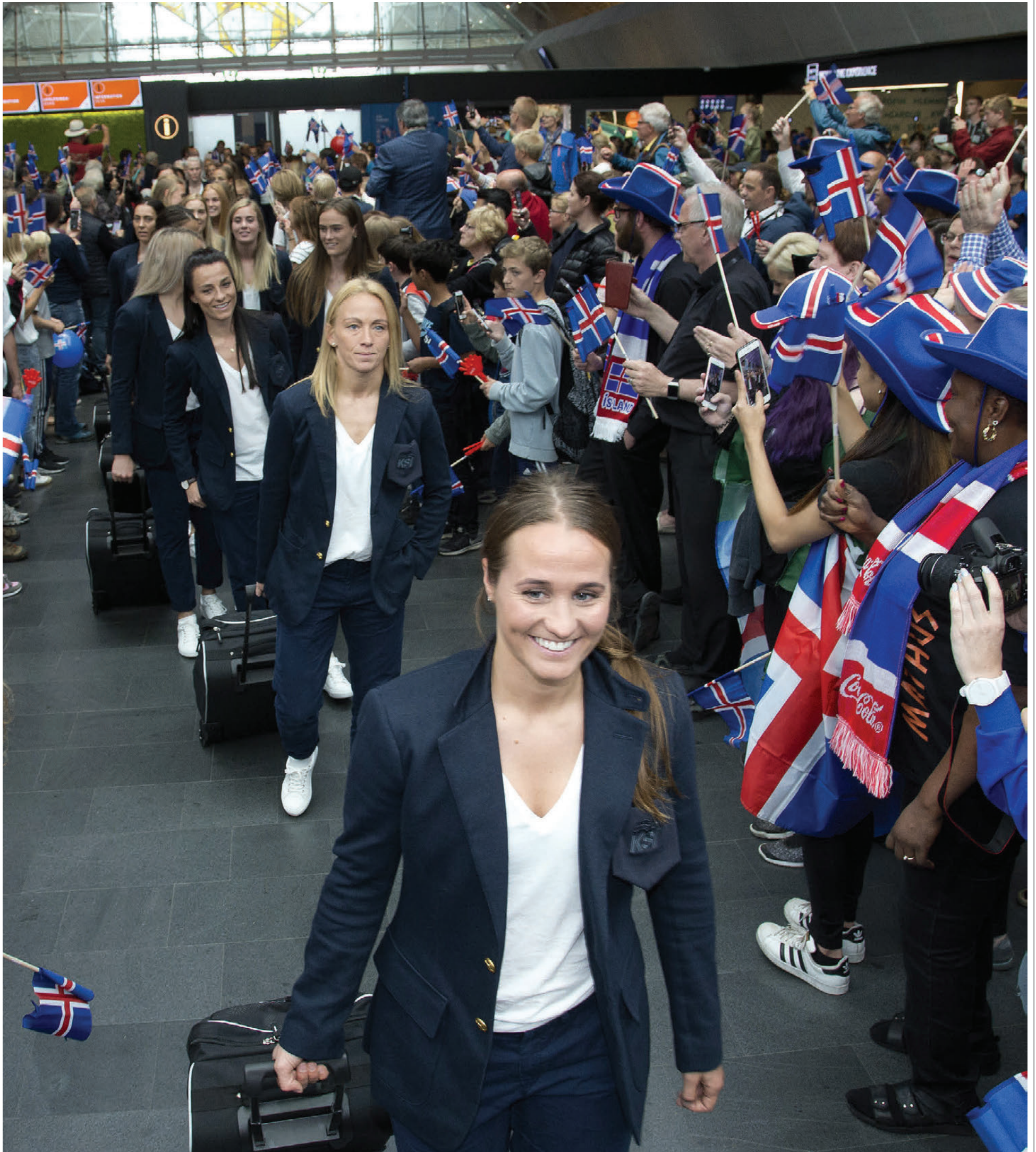


Áfram Ísland

LAUGARDAGURINN 15. JÚLÍ 2017



Heimferð ekki á dagskránni

Guðrún Inga Sívertsen er fararstjóri íslenska liðsins á EM í Hollandi. Hún segir ótal hluti þurfa að ganga upp en finnur ekki fyrir stressi. Mikill hugur er í íslenska hópnum og á liðið ekki bókaða heimferð eftir riðilinn.

Undirbúningur hefur staðið yfir frá því í haust þegar liðið tryggði sig í keppnina. Þá fór allt á fullt. En við höfðum auðvitað haft þetta bak við eyrað lengur, stefnan var alltaf að fara til Hollands," segir Guðrún Inga Sívertsen, varaformaður KSÍ og formaður landsliðsnefndar, en hún er fararstjóri íslenska landsliðshópsins á EM í Hollandi.

Þetta er í þriðja sinn sem Guðrún Inga heldur utan um íslenska hópinn í lokakeppni EM og segist hún reynslunni ríkar. Handtökin séu mörg og margt þurfi að ganga upp. Hún finni þó ekki fyrir stressi.

„Ég vil frekar kalla þetta tilhlökkun. Loksins er komið að þessu og við erum öll með fiðring í maganum," segir Guðrún Inga. „Markmið okkar er að hafa aðbúnaðinn eins góðan og mögulegt er fyrir stelpurnar. Þær eiga ekki að þurfa að bíða eftir neinu neins staðar. Við viljum hafa umgjörðina eins flotta og hægt er og þetta er heimikið umstang. Liðsstjórar fóru út á

undan liðinu með allan búnaðinn, meira en hundrað kassa af ýmiss konar dóti. Það fer einnig stór hópur af starfsfólki með liðinu út eða hátt í tuttugu manns. Það eru þjálfarar, sjúkraþjálfarar, lækni, fjölmiðlafulltrúi, liðsstjórar og „scouterar“ sem hafa það hlutverk að fara á milli og skoða hin liðin. Öryggisstjóri er einnig í hópnum og þá verður kokkur með okkur í nokkra daga til að brjóta upp matseðilinn og elda íslenskan fisk ofan í hópinn," segir Guðrún Inga.

Starfslíðið kalli sig „Dökkbláa liðið“ þar sem það klæðist dökkbláum fötum en leikmennirnir ljósbláum. Það sé ekki síðri liðsandi hjá starfslíðinu og allir leggist á eitt.

„Það er valinn maður í hverri stöðu og hrein unun að vinna með þessu fólki. Það hjálpast allir að og allir eru með sama markmið, að gera allt fyrir stelpurnar. Þær gefa svo mikið af sér og þá vilja allir gera enn meira. Það er mikil og jákvæð stemming í kringum liðið



Guðrún Inga Sívertsen, varaformaður KSÍ og formaður landsliðsnefndar, er fararstjóri íslenska landsliðshópsins á EM í Hollandi. Hún segir einvalið standa að öllum undirbúningi. MYND/VILHELM

nettoline DANSKAR

INNRETTINGAR

Í ÖLL HERBERGI HEIMILISINS

FJÖLBREYTT ÚRVAL AF HURÐUM, FRAMHLIÐUM, KLÆÐNINGUM OG EININGUM, GEFA ÞÉR ENDALAUSA MÖGULEIKA Á AÐ SETJA SAMAN ÞITT EIGIÐ RÝMI.

STERKAR OG GLÆSILEGAR

Friform

Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

Opið: Mán. - fimmt. kl. 09-18 / Föst. 09-17. Lokað á laugardögum í sumar.



Liðið hefur æft stift fyrir keppnina og ætlar sér alla leið.

og mikill stuðningur frá þjóðinni við stelpurnar. Þær finna það vel og eru þakklátar fyrir það," segir Guðrún Inga.

Hvað má alls ekki klikka? „Æfingavöllurinn þarf að vera í lagi og hótelin, maturinn verður einnig að vera í lagi og allar ferðir milli staða. Við erum með hollenskan aðstoðarmann sem UEFA útvegar okkur og höfum verið í samskiptum við hann síðustu vikur. Allir þurfa að vera á sömu blaðsíðunni og vita hvað hver er að gera og hvernig við viljum hafa hlutina. Í síðustu viku fór ég til Hollands og kíkta á öll hótelin sem við verðum á. Við verðum með „base camp“ eða heimastöð á hóteli í bænum Ermelo en degi fyrir leik förum við á hóteli í þeim bæ þar sem leikirnir fara fram hverju sinni, það er í Tilburg, Doetinchem og Rotterdam. Eftir leiki fer hópurinn aftur á heimastöðina. Ástæðan er sú að í reglum UEFA segir að það megi ekki vera meira en 60 kílómetrar frá dvalarstað á leikvöllinn," segir Guðrún Inga.

Á hótelinu er gert ráð fyrir afþreyingu fyrir liðið, hægt verður að grípa í spil og bækur, spila billjard og pílu. Þá getur hópurinn farið út að hjóla um nágrennið sem er mjög fallett. Dagskráin sé reyndar stíf, æfingar á hverjum degi, fundir og meðferðir hjá sjúkraþjálfara.

„Það hjálpast allir að og allir eru með sama markmið, að gera allt fyrir stelpurnar. Þær gefa svo mikið af sér og þá vilja allir gera enn meira.

„Það verður þó einhver frítími. Fjölskyldur leikmanna verða margar hverjar úti að styðja liðið og hægt að verja smá tíma með þeim. Það verður enginn lokaður inni á hóteli. Við spiluum æfingaleik við Holland í apríl og þá gisti allt liðið á hótelinu sem verður heimastöðin okkar. Við erum því aðeins búin að máta okkur við það og undirbúa okkur eins vel og við getum," segir Guðrún Inga og bætir við að liðið stefni á að komast áfram í keppni.

„Auðvitað ætlum við áfram. Það er ekki gert ráð fyrir heimferð eftir riðilinn í dagskránni. Ef við dettum út þá verður það leyst þá og þegar.“ heida@365.is

Tryggðu þér áskrift

*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817

333 kr á dag*

SKEMMTIPAKKINN

365

Hæfileikamótun KSÍ og N1

– þar sem metnaðurinn
og tækifærin mætast



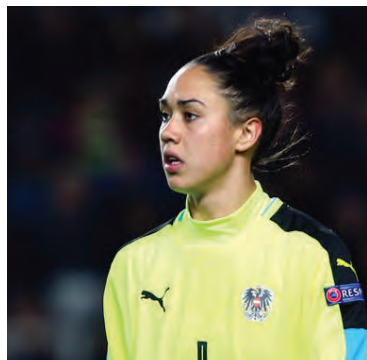
Á hverju ári fá hundruð krakka hvaðanæva af landinu tækifæri til að æfa betur, læra meira og ná lengra í boltanum. Þess vegna erum við stolt af því að styðja Hæfileikamótun KSÍ.

Alltaf til staðar

N1

Öll liðin eiga sinn ás í ermi

Ísland er í mjög erfiðum riðli á EM 2017 í Hollandi ásamt stórliði Frakklands, Sviss og Austurríki. Franska liðið er fullt af frábærum leikmönnum en í liðum Sviss og Austurríkis leynast líka stjórnur sem verða stelpunum okkar erfiðar. Ásinn í ermi Sviss hefur áður reynst Íslandi erfiður.



Austurríki

Manuela Zinsberger

Aldur: 21 árs

Staða: Markvörður

Félaglið: Bayern München

Leggið nafnið á minnið er það eina sem hægt er að segja. Þó hún eigi aðeins ellefu landsleiki að baki og sé í raun rétt að hefja sinn feril er Zinsberger einn af betri markvörðum mótsins og þessi hæfileikaríka stúlka getur hæglega orðið sú besta í heimi á komandi árum. Þetta er alveg ótrúlega góður alhliða markvörður sem er magnaður á milli stanganna og er af nýja skólanum þannig að Zinsberger er einnig mjög góð að spila boltanum. Hún var fyrst kölluð inn í austurríska landsliðshópinn 17 ára gömul og spilaði þá sinn fyrsta leik. Fjórfaður meistari í Austurríki sem verður erfitt að skora hjá.



Ísland

Sara Björk Gunnarsdóttir

Aldur: 26 ára

Staða: Miðjumaður

Félaglið: WfL Wolfsburg

Besti leikmaður íslenska liðsins er einnig einn af betri miðjumönnum mótsins. Sara var á meðal bestu miðjumanna Evrópu í stórri kosningu á meðal 3.000 atvinnumanna um alla álfuna sem segir okkur hve mikils hún er metin. Hafnfirðingurinn er annar af tveimur leikmönnum í íslenska hópnum með yfir 100 leiki að baki en hún er að mæta á sitt þriðja stórmót. Sara Björk er langbesti leikmaður Íslands og algjör mótör á miðjunni sem þarf að vera á fullu allan tímann ætli stelpurnar okkar að ná markmiðum sínum. Það er gaman að mæta á stórmót með einn af bestu leikmönnum á því í sínum röðum.



Sviss

Ramona Bachmann

Aldur: 26 ára

Staða: Framherji

Félaglið: Chelsea

Stelpurnar okkar fá kuldahroll frá hvirfli til ilja þegar þær heyra þetta nafn. Fyrsti leikur Freys Alexanderssonar sem landsliðsþjálfari var á móti Sviss í september 2013 og þá tók þessi magnaði framherji íslenska liðið í nefið. Bachmann er ótrúlega fljót og einn besti leikmaður Evrópu í stöðunni maður á mann. Hún skorar eins og enginn sé morgundagurinn og hefur á skömmum tíma farið frá Rosengård í Svíþjóð, þar sem hún spilaði með Söru Björk Gunnarsdóttur, til Wolfsburg í Þýskalandi og svo til Chelsea á Englandi. Bachmann er aðeins 162 cm á hæð en hún spilar eins og risi.



Frakkland

Camille Abily

Aldur: 32 ára

Staða: Miðjumaður

Félaglið: Lyon

Þegar kemur að því að velja ás í ermi franska liðsins má nánast loka augunum og benda á eitthvert nafn í 23 manna hópnum. Þvílík og önnur eins gæði sjást kannski í tveimur til þremur liðum á mótinu. Fréttablaðið tekur út heilann í liðinu sem er miðjumaðurinn Camille Abily. Þessi þrautreyndi leikmaður sem spilar með stórliði Lyon í Frakklandi hefur ævintýrlega yfirsýn, er algjör leikstjórnandi inni á miðjunni auk þess sem hún skorar og leggur upp mörk. Abily er næstelst í franska liðinu, 32 ára gömul, og á að baki 174 landsleiki og 33 mörk. Til að stöðva spil Frakka þarf að stöðva hana.

BORGUN

Betri árangur
með snerpu og krafti

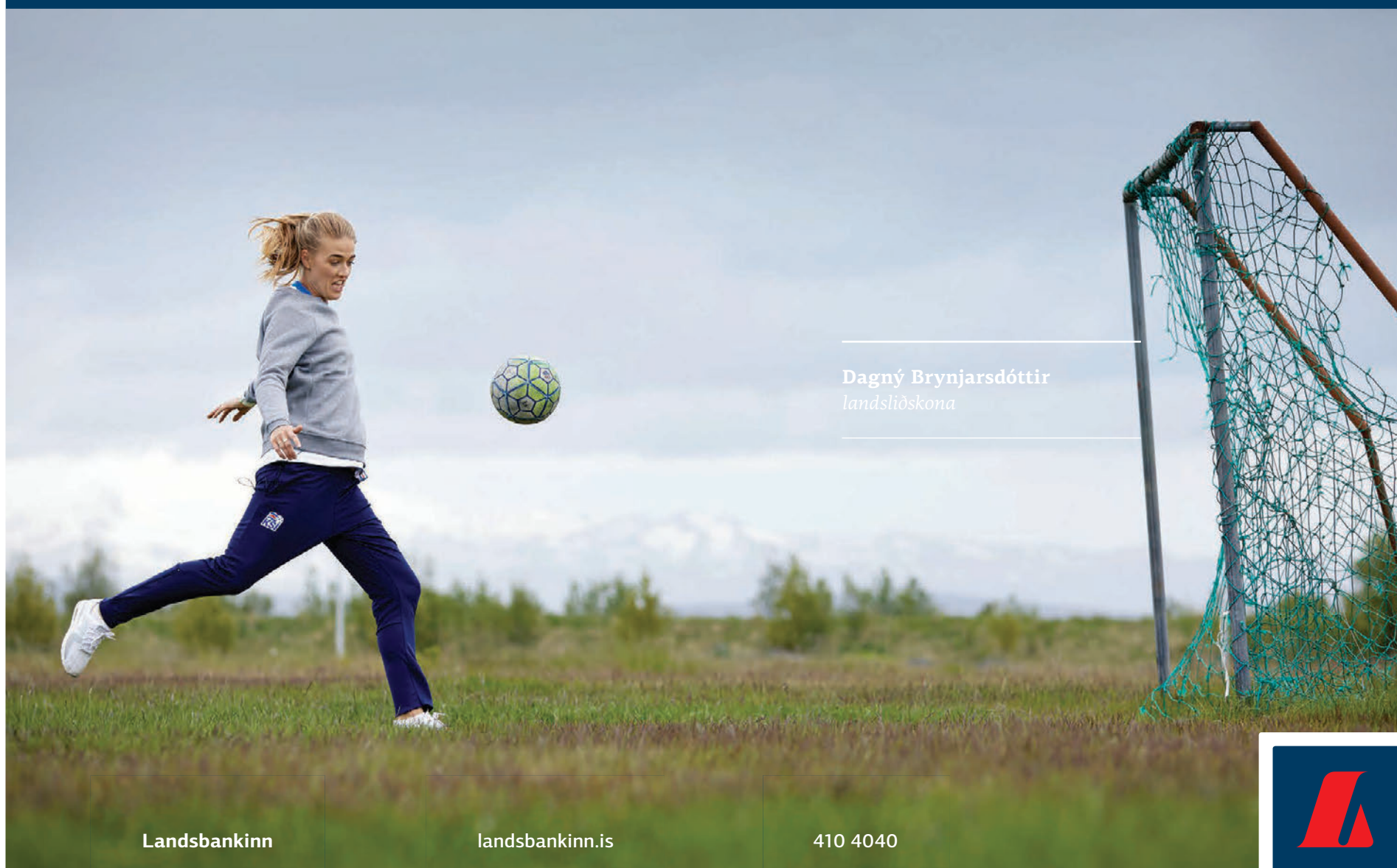


„Það er sama hvaðan
þú ert, ef þú vilt hlutina
nógu mikið geturðu látið
drauma rætast.“



Árangur íslenska kvennalandsliðsins í knattspyrnu síðustu ár er
aðdáunarverður. Við erum stolt af stuðningi okkar við íslensku landsliðin og KSÍ.
Styðjum öll stelpurnar okkar til dádá í Hollandi í sumar. Áfram Ísland!

landsbankinn.is/em2017



Dagný Brynjarsdóttir
landsliðskona



Litríka og fagra Amsterdam

Holland er lítið land. Frá Amsterdam er stutt til allra átta. Landið hefur upp á margt skemmtilegt og spennandi að bjóða. Hollendingar eru gestgjafar EM-kvenna 2017.

Amsterdam er heillandi borg sem Íslendingar þekkja að góðu einu. Trúlega verða þeir margir í borginni þegar leikir íslensku stúlkanna fara fram í Hollandi. Fyrsti leikur íslenska liðsins er í Tilburg en með lest frá Amsterdam tekur klukkutíma og fimm mínútur að komast þangað. Annar leikur fer fram í Doetinchem en þangað er 1 tími og 40 mínútur með lest frá Amsterdam. Þriðji leikurinn fer fram í Rotterdam en þangað er 1 klukkustund og 15 mínútur í lest frá Amsterdam. Vel er því hægt að fylgjast með öllum leikjum þótt búð sé í stórborginni.

Amsterdam er afar litrík borg. Síkin setja svip á hana og bryggjur eru fjölmargar. Áhugaverðir staðir sem flestir ferðamenn heimsækja eru safn Önnu Frank, Van Gogh safnið og eini fljótandi blómamarkaðurinn í heimi. Takið hjól á leigu og njótið þess að hjóla um hverfin meðfram síkjunum. Hjólastígar eru alls staðar. Þá gæti verið óvenjulegt að búa í húsbát í stað gistihúss. Hótel ætti að bóka með góðum fyrirvara því ferðamannastraumur er mikill til borgarinnar.

Menningarflóran er afar fjölbreytt í borginni að ekki sé talað um fjölbreytileika mannlífsins. Að setjast niður á einu af þúsundum útikaffihúsa og virða fyrir sér fólkið á götunum er mikil upplifun.

Miðbæinn í Amsterdam er best að skoða fótgangandi en samgöngur eru auðveldar og þægilegar. Má þar nefna jarðlestir, sporvagna, lestir og strætó. Að kvöldi er skemmtilegt að fara í bátsferð um síkin, jafnvel með kvöldverði og upplifa borgina í myrkrinu. Bókið slíka ferð á netinu með góðum fyrirvara, það er ódýrara. Mörg frábær veitingahús eru í Amsterdam, til dæmis í kringum Westerstraat. Vinsælir barir eru í kringum Noordermarkt.



Síkin setja mikinn svip á Amsterdam. NORDICPHOTOS/GETTY

Margar verslunargötur eru í borginni og má nefna Kalverstraat og Leisestraat sem eru aðalverslunargötturnar. Rétt við Damtorgið í miðbænum er ein stærsta verslunarmiðstöðin. Rétt við miðbæinn er De Negen Straatjes en gengið er fram hjá konungshöllinni meðfram síkinu og þá má finna vinsælar verslanir, litlar hönnunarbúðir og fallegar tiskubúðir. Í götunni eru sömuleiðis mörg veitinga- og kaffihús.

Flestir vilja skoða Rauða hverfið þegar þeir koma í fyrsta skipti til Amsterdam. Athuga skal að það er stranglega bannað að mynda konur sem sitja í gluggum vændishúsanna. Ekki ætti að fara með börn inn í þetta hverfi.

Nauðsynlegt er að kíkja á Leidseplein (torg) en þar er íðandi mannlíf og alls kyns listamenn að sýna listir sínar. Á kvöldin breytist torgið því þá streymir að fólk í leit að næturfjöri. Diskótek og barir eru þarna allt í kring.

Fyrir þá ævintýragjörnur er upplagt

að borða á Ctaste en þar er borðað í myrkri. Ekki er ætlast til að fólk komi spariklætt en matseðillinn á að koma á óvart. Prófið samt súkkulaðiföndu í myrkrinu. Það mun vera virkilega skemmtilegt og rómantísk upplifun.

Einn frægasti markaðurinn í Amsterdam heitir Albert Cuyp Market. Hann er opinn sex daga vikunnar. Þarna er hægt að fá allt frá avöxtum og grænmeti upp í rafmagnstæki, fatnað eða minjagrip. Flottur staður til að kaupa sér ekta hollenska matvöru, til dæmis osta eða smakka hina frægu stroopwafel sem er heimsfræg hollensk vaffla með karamellusirópi.

Fyrir bjórþyrsta má geta þess að heimsókn í Heineken bjórverksmiðjuna er vinsæl. Best er að kaupa miða á netinu áður en haldið er til Hollands því oft er mikil traffik í verksmiðjuna.

TripAdvisor vefurinn getur verið hjálplegur þegar leita þarf að veitingahúsi á ókunnugum slóðum þar sem maturinn er á góðu verði. elin@365.is



Mjög skemmtilegt er að fara í bátsferð um síkin í Amsterdam.



Ekki missa af marki!

Dragðu úr tíðni klósettferða meðan á leik stendur

Mínna mál með SagaPro



SAGA MEDICA



www.kia.com

Leikum okkur á útivelli



SPORTAGE



Við stöndum með stelpunum okkar

The Power to Surprise



ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Kia á Íslandi.



Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

Háværi jeppinn úr Breiðholti

Freyr Alexandersson gat ekki látið sig dreyma um að spila á stórmóti þegar hann var að spila með Leikni Reykjavíkur í neðri deildum Íslandsmótsins. Sem þjálfari hefur hann náð langt og vakið mikla athygli á skömmum tíma og munu honum standa spennandi kostir til boða að Evrópumóti loknu.

Hann er háværi,“ sagði Glódís Perla Viggósdóttir, miðvörður íslenska kvennalandsliðsins, eitt sinn aðspurð um hvernig þjálfari Freyr Alexandersson væri. Freyr getur heldur betur látið í sér heyra, jafnt á æfingum sem og í leikjum, og er því við hæfi að hann var kallaður „jeppinn“ sem leikmaður hjá uppeldisfélagi sínu Leikni Reykjavíkur.

Nafnið tengdist því ekkert hversu háværi hann var í þá daga en líkt og jeppar fer Freyr ótroðnar slóðir í þjálfun sinni, sérstaklega með kvennalandsliðið. Hann ætlar sér yfir stórar hæðir og kemst yfir þær og lætur vel í sér heyra. Frá aðstoðarþjálfun í kvennaboltanum, aftur heim í ævintýraferð í Breiðholtið og svo á EM með stelpunum okkar.

Þetta er saga Freys Alexanders-

sonar, landsliðsþjálfara Íslands.

Byrjaði hjá Betu

Freyr átti ekki glæstan leikmannsferil. Hann spilaði 83 leiki fyrir Leikni í neðri deildunum á átta ára ferli í meistaraflokki og lét sig þá varla dreyma um að fara nokkurn tíma á stórmót. Hann lagði skóna á hilluna 2007 og lagði fyrir sig þjálfun en hann byrjaði sem aðstoðarþjálfari Elísabetar Gunnarsdóttur hjá kvennaliði Vals sem varð fimm sinnum Íslandsmeistari í röð frá 2006-2010.

Freyr var aðalþjálfari liðsins frá 2009-2010 þegar Elísabet fór út en Freyr tók liðið upp á næsta þrep með því að vinna deild og bikar tvö ár í röð. Eftir þetta gerðist hann aðstoðarþjálfari karlaliðs Vals áður en hann hélt heim í Breiðholtið og tók við Leiknismönnum ásamt góð-



Freyr er að fara á sitt fyrsta stórmót eftir að hann tók við kvennalandsliðinu fyrir fjórum árum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

vini sínum Davíð Snorra Jónassyni. Þarna voru mættir saman tveir af efnilegustu þjálfurum landsins.

Saman unnu þeir 1. deildina á öðru ári tímabilið 2014 og komu Leikni upp í Pepsi-deildina í fyrsta sinn í sögu félagsins. Þrátt fyrir heiðarlega tilraun náði liðið ekki að halda sér uppi og sagði Freyr starfi sínu lausu hjá Leikni. Fyrr um sumarið hafði hann tekið við starfi kvennalandsliðsins af Sigurði Ragnari Eyjólfsyni og þá hófst nýr kafli hjá Frey.

Slæm byrjun

Íslenska liðið var tvívegis búið að fara á stórmót en eftir stormasaman viðskilnað var liðið þjálfaralaust þegar Sigurður Ragnar lét af störfum eftir EM 2013 þar sem liðið komst í átta liða úrslitum. Verkefni Freys var að taka liðið upp á næsta þrep. Liðið var þó lítið breytt þegar kom að undankeppni HM 2015.

Liðið fékk 2-0 skell í fyrsta leik á móti Sviss og átti ekkert skilið. Freyr áttaði sig strax á því að mikið verk væri óunnið en smám saman batnaði leikur liðsins og sást framför á spilamennsku og skilningi á taktík Freys hjá leikmönnum. Sjaldan höfðu sést svona miklar framfarir á skömmum tíma og var ljóst að Freyr var að gera vel í að byggja á frábærum grunni Sigurðar Ragnars.

Liðið komst ekki á HM 2015 en náði góðum úrslitum á Algarve-móttinu og rúllaði svo upp sínum riðli í undankeppni EM 2017. Áföllin hafa verið mörg síðastliðið ár og hefur Freyr þurft að velja inn nýja leikmenn í liðið á þessu ári og þurft að breyta um leikkerfi nánast á síðustu stundu. Útlitið var ekki gott fyrir nokkrum vikum en frammistaða liðsins í síðustu leikjum fyrir mót gaf ástæðu til bjartsýni.

Óhefðbundnar leiðir

Freyr er óhræddur við að fara óhefðbundnar leiðir í þjálfun kvennaliða. Reyndar leiðir sem eiga ekkert að vera óhefðbundnar en oft hefur fólk viljað tala í kringum hlutina þegar kemur að konum í fótbolta. Freyr segir alltaf að þetta séu tveir ólíkir heimar og er óhræddur við að þylja upp gallana við það að þjálfra konur og reyndar líka karla ef hann er spurður. Hvorugt er fullkomið starf.

Hann hefur náð að virkja fjöl-



Freyr tolleraður af Valsstelpunum eftir bikarúrslitaleikinn 2010 þar sem Valur vann 1-0 sigur á Stjörnumni á Laugardalsvelli. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL



Freyr þjálfaði Leikni ásamt Davíð Snorra Jónassyni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

» Lið í Pepsi-deildinni líta hýru auga til Breiðhýltingsins og bíða spennu eftir ákvörðun hans eftir mót.

miðla mikið í kringum íslenska liðið og veitt gríðarlega mikinn aðgang að leikmönnum. Þetta hefur skilað sér í því að margir leikmenn eru orðnir miklu meiri og betri fjölmiðlamatur sem um leið eykur áhugann á liðinu. Þá fá leikmennirnir líka frekar auglýsinga-

samninga og þúsundir Íslendinga ætla sér á EM. Stelpurnar eiga heldur ekkert minna skilið. Þetta er að sjálfsögðu ekki Frey einum að þakka, stelpurnar spila leikina, en hann er að spila leikinn.

Freyr hefur vakið mikla athygli með íslenska liðið og náð langt á skömmum tíma. Þrátt fyrir að stundum vilji það því miður vera þannig að karlaboltinn líti hornauga þjálfara sem hafa skipt yfir í kvennaboltann er Freyr ekki staddur þar. Lið í Pepsi-deildinni líta hýru auga til Breiðhýltingsins og bíða spennu eftir ákvörðun hans eftir mót. Sjálfur er hann spennur fyrir því að reyna að koma liðinu á HM en Pepsi-deildin heillar eflaust líka.

Apótek
Garðabæjar

Gríptu lyfin á leiðinni heim
Apótek Garðabæjar í alfaraleið



Litlatún 3, Garðarbæ | Sími 577 5010

MUNDU EFTIR GÖMLU GÓÐU
AFMÆLISKRINGLUNNI
- fyrir 25-30 manns



Björnsbakari
Sími: 561 1433

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35
Fálkagata 18

www.bjornsbakari.is

VIÐSTÖÐULAUST!



Góður veggur er oft byrjunin á farsælum ferli.

Við óskum kvennalandsliðinu velgengni á EM og vonum að veggirnir frá okkur muni áfram stuðla að framúrskarandi árangri íslenskra knattspyrnuliða.

Áfram, viðstöðulaust.

Malarhöfða 10 • 110 Reykjavík • s:4 400 400 • steypustodin@steypustodin.is • www.steypustodin.is



STEYPUSTÖÐIN

Sterkari lausnir

Upplifun að fara á landsleik

Gaman Ferðir kynna: Rúmlega 80 stúlkur verða á fótboltanámskeiðum í Hollandi á vegum Gaman Ferða meðan á EM stendur. Allar fá að upplifa að sjá íslenska landsliðið keppa á stórmóti.

Okkur langaði að gera eitt-hvað skemmtilegt í Hollandi á sama tíma og EM kvenna væri í gangi. Þá datt okkur í hug að bjóða upp á fótboltaskóla fyrir stelpur á aldrinum 13 til 16 ára," segir Þór Bæring Ólafsson hjá Gaman Ferðum. „Við fengum til liðs við okkur Daða Rafnsson sem skipulagði námskeiðin sem eru tvö, hvort um sig vikulangt.“

Áhuginn var mun meiri en Gaman Ferðir höfðu gert ráð fyrir. „Í upphafi átti þetta aðeins að vera eitt námskeið með fjórtíu stelpum að hámarki. En við þurftum að bæta við námskeiði og stelpurnar eru í heild um áttatíu eða níutíu," segir Þór og lýsir fyrir-komulaginu nánar:

„Þær æfa tvisvar á dag og fá einnig fyrirlestra. Við fáum þjálfara frá þýsku kvinnaliði í Frankfurt til að sýna hvernig æfingar fara fram þar og erum einnig í samstarfi við hollenska knattspyrnusambandið sem sendir þjálfara. Auk þess erum við með mjög færa íslenska þjálfara á staðnum.“ Námskeiðið byggist þó ekki aðeins á þjálfun og vinnu heldur einnig skemmtun. „Við förum með þær í verslunarferð og í skemmtigarð en hápunkturinn er án efa ferð á landsleik Íslands á EM," segir Þór en í fyrri vikunni fara stelpurnar á einn landsleik en tvo í þeirri seinni.

Íslendingar á EM

Gaman Ferðir verða því með stóran hóp fótbolastelpna á hverjum landsleik en auk þess hefur ferðaskrifstofan skipulagt hópferð Íslendinga á leikina. „Í heildina



Við reyndum að setja saman slíkan hóp fyrir EM kvenna í Svíþjóð fyrir fjórum árum og náðum ekki lágmarkspáttöku. Þetta er því allt annað í ár og meiri spenninngur fyrir viðburðinum.

Þór Bæring Ólafsson



Þessar tvær fótbolastúlkur, Lára Karen Arnardóttir og Tinna Sól Þórsdóttir, munu taka þátt í fótboltaskóla Gaman Ferða í Hollandi.

Þór Bæring á góðri stund með fjölskyldunni á EM í Frakklandi í fyrra.

eru það fjórtíu manns og flestir fara á alla þrjá leikina," segir Þór en mikill viðsnúningur er á áhuga fólks á slíkrri ferð. „Við reyndum að setja saman slíkan hóp fyrir EM kvenna í Svíþjóð fyrir fjórum árum og náðum ekki lágmarkspáttöku. Þetta er því allt annað í ár og meiri spenninngur fyrir viðburðinum," segir Þór og bendir á að fjölmargir Íslendingar fari út á eigin vegum en gert er ráð fyrir um tvö þúsund Íslendingum á hvern leik Íslands.

Fótboltaferðir allt árið

Í september eru Gaman Ferðir búnar að skipuleggja skemmtilega ferð fyrir boltaáhugafólk. „Þá verðum við með ferð til Finnlands þar sem verður farið á tvo landsleiki. Annars vegar á landsleik íslenska karlalandsliðsins í fótbolta sem keppir við Finna og á leik íslenska körfuboltaliðsins okkar sem keppir við Pólverja í EM í körfubolta. Leikirnir eru sama daginn en skipulagðir þannig að Íslendingarnir komast á þá báða," lýsir Þór en til viðbótar leikur körfuboltalandsliðið gegn Frökkum á sunnudeginum.

Hann segir annars fótboltaferðir verða æ vinsælli og bendir á að á vef Gaman Ferða sé hægt að velja um 150 fótboltaferðir. Í boði eru leikir í enska, spænska og þýska boltanum. „Fólki þykir þetta ótrúleg upplifun og sumir fara reglulega. Þá er einnig skemmtileg þróun að slíkar ferðir eru að verða vinsælli meðal fjölskyldna.“

Nánari upplýsingar á vefsíðunni www.gaman.is

Íslenskar hljómsveitir hita upp

Amabadama, Glowie og Emmsjé Gauti munu stíga á svið á sérstöku stuðningsmannasvæði í borginni Tilburg fyrir fyrsta leik Íslands á EM í knattspyrnu en þar mæta stelpurnar Frökkum.

Mennta- og menningar- málaráðuneytið stendur fyrir viðburðinum sem skipulagður er með viðburðadeild Tilburgar í Hollandi. „Mennta- og menningarmálaráðuneyti í samstarfi við utanríkisráðuneyti, atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneyti, sendiráð Íslands í Frakklandi og Íslandsstofu stóð fyrir menningarviðburðum í kringum EM í Frakklandi í fyrra sem mæltust mjög vel fyrir og ráðherra þótti mikilvægt að jafnræði ríkti milli karla- og kvinnaliðsins. Því var ákveðið að blása til tónleika með íslenskum sveitum til að hita upp fyrir fyrsta leikinn," segir Arnfríður Sólrún Valdimarsdóttir, sérfræðingur hjá mennta- og menningarmálaráðuneytinu.

Haft var samband við viðburðadeild Tilburgar þar sem fyrsti leikur Íslands á EM fer fram þriðjudaginn 18. júlí. Búist er við hörkuslag enda mæta stelpurnar heimsmeisturum Frakka. „Í miðborg Tilburg verður útbúið sérstakt stuðningsmannasvæði eða svokallað Fanzone, í aðeins tveggja og hálf km fjarlægð frá völlum. Þar verður skipulögð dagskrá frá klukkan 13 til 19. Svæðið er á lokuðu torgi, Pieter Vreeddeplein, þar sem öryggis-gæsla er mjög góð en aðgangur



Þrjú í Amabadama peppar upp stemninguna fyrir fyrsta landsleik Íslands. MYND/ERNIR

að svæðinu er ókeypis og öllum opinn," lýsir Arnfríður en meðal þess sem boðið er upp á eru litlir fótoltavellir, fótoltaborð, plötu-snúðar og fleiri fótoltatengd og fjölskylduvæn skemmtiatriði.

„Við vorum svo heppin að fá úthlutaðan tímann frá 17.30 til 19 og því verður hægt að peppa vel upp stemninguna fyrir leikinn með íslenskri tónlist," segir Arn-

fríður en þeir íslensku tónlistarmenn sem koma fram eru hljómsveitin Amabadama, söngkonan Glowie og rapparinn Emmsjé Gauti. „Flytjendur voru valdir í samvinnu við skipuleggjendur á staðnum. Þeir fengu lista yfir íslenskar hljómsveitir og völdu úr það sem þeim líkaði.“

Arnfríður telur að góð stemning geti myndast á stuðningsmanna-

Amabadama, Glowie og Emmsjé Gauti peppa upp stemninguna fyrir fyrsta leik Íslands á EM

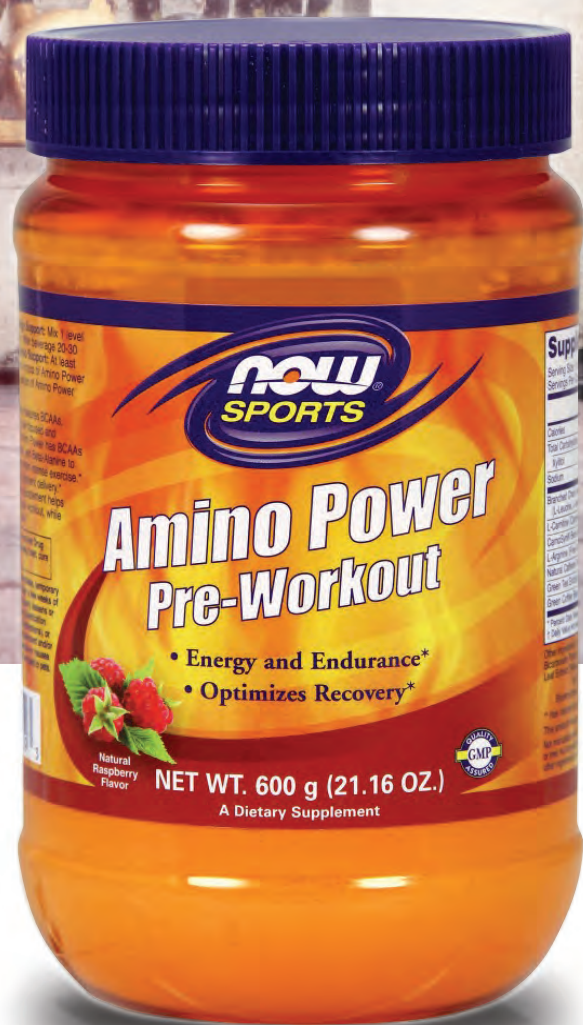
svæðinu enda vitað af fjölda Íslendinga sem ætla á leikinn.

Leikurinn þrjár klukkan 20.45 að staðartíma. Stuðningsmannaganga, eða fanwalk, fer af stað frá stuðningsmannatorginu klukkan 19 og að völlum Koning Willem II Stadium. Hollenskt brassband fer fyrir göngunni. Eftir leikinn flytja rútur fólkið aftur inn í bæinn.

Nánari upplýsingar um dagskrána á stuðningsmannasvæðinu er að finna á weuro2017.nl/tilburg.



FANNDÍS NOTAR AMINO PRE WORKOUT FRÁ NOW



AMINO POWER PRE WORKOUT

MEÐ KOFFÍNI OG AMÍNÓSÝRUM

FÆST Í NETTÓ, H VERSLUN OG CROSSFIT GRANDA



Pabbahjartað slær hraðar

Glódís Perla fékk fyrstu fótbolta-skóna beint upp úr ruslinu en er nú ómissandi leikmaður landsliðsins. Pabbi hennar, Viggó Magnússon, hlakkar til EM en segist oft vera stressaður fyrir stóra leiki

Fótboltinn kom inn í lífið þegar fjölskyldan flutti til Horsens í Danmörku en þá var miðbarnið, Glódís, átta ára. „Við settum þær systurnar á námskeið í júdo en krakkarnir í skólanum voru mikið í boltanum, handbolta á veturna og fótbolta á sumrin, og hún prófaði að fara á æfingu með vinkonum sínum,“ segir Viggó og rifjar upp hvernig Glódís fékk fyrstu skóna sína. „Þetta bar allt frekar brátt að og það vildi svo vel til að nágrannar okkar voru mikið fótboltafólk og áttu stelpu sem var aðeins eldri en Glódís. Svo þegar hún var að byrja þá labbaði ég yfir í næsta hús og spurði hvort þau ættu nokkuð skó sem þau gætu lánað okkur, svona á meðan hún væri að prófa því við vildum ekki fara út í stórar fjárfestingar ef henni myndi svo ekki líka við þetta. Það hittist svo á að þau voru nýbúin að henda mjög finum Adidas Predator-skóm sem voru orðnir of litlir á dóttur þeirra svo þeir voru veiddir upp úr ruslinu og það voru fyrstu skórnir sem Glódís spilaði í.“ Glódís var svo næstu tvö árin á fullu í bæði handbolta og fótbolta og þegar fjölskyldan flutti aftur til Íslands var farið beint út á völl. „Um leið og við komum heim aftur þegar hún var tíu ára röltum við saman út í Fagralund, íþróttahús HK, þar sem var mjög vel tekið á mótum þeim systur og Glódís spilaði með HK þangað til hún var sextán ára.“



Ósvikin gleði á Þejumóti 2008.



Hér hampar Glódís, fyrirlíði fjórða flokks HK, bikar fyrir sigur á Íslandsmóti kvenna innanhúss árið 2006.

Hálfgærd stökkbreyting

Lífið snerist um HK á þessum árum „Þær vinkonurnar gengu um í HK-búningum og það var meira að segja erfitt að fá hana til að fermast í einhverju öðru en HK-búningi. Frá því við flytjum heim og til dagsins í dag er boltinn hennar aðalmál.“ Á sama tíma hóf Viggó þátttöku í



Glódís Perla Viggósdóttir knattspyrnukona sýnir tilþrif á Simamótinu 2008.

foreldrarstarfi HK, varð formaður í barna- og unglingaráði og seinna virkur í samstarfi HK og Víkings og hefur verið síðan. Hann var ekkert í íþróttum sem barn og heldur ekki móðir Glódísar. „Þetta er hálfgærd stökkbreyting,“ segir hann og hlær við. Systur Glódísar æfðu báðar um tíma. „Elsta dóttir okkar fór upp í annan flokk hjá Víkingi en hún varð fyrir meiðslum og hætti þess vegna og sú yngri hætti líka frekar snemma.“ Glódís þurfti að lokum að velja milli handboltans og fótboltans. „Þegar var búið að velja hana í bæði U16 og U19 landsliðin í báðum íþróttum þurfti hún að fara að velja því þetta var farið að rekast á. Og hún valdi fótboltann. Ég veit ekki hvað réð þeirri ákvörðun en það spilaði inn í að U17 liðið fór mjög langt í Evrópukeppninni 2011, komst í úrslitakeppni á Evrópumótinu og hún var í þeim hóp sem fór út þá. Svo skemmdi ekki fyrir að KSÍ sá mjög vel um sín landslið og við fjölskyldan þurftum ekki að fara í fjáröflun eða leggja út stórar fjárhæðir.“

Ánægð atvinnukona

2011 flutti fjölskyldan aftur til Danmerkur og Glódís hóf þá æfingar með Horsens SIK. „Hún var ekki ánægð með að flytja aftur út enda voru allir vinirnir herna heima og það var ákveðið bráðlega að þær mæðgur færur

heim aftur,“ segir Viggó. Um svipað leyti bauðst Glódisi að leika með Stjörnunni. „Og eftir tveggja ára farsælan feril þar hafði umboðsmaður samband sem spurði hvort Glódís hefði ekki áhuga á verða atvinnukona í fótbolta og okkur leist ágætlega á það.“ Skömmu síðar fékk Glódís tilboð sem hún þurfti því miður að hafna enda var hún samningsbundin Stjörnunni en þegar sá samningur var útrunninn var

umboðsmaðurinn búinn að tengja hana við Eskilstuna og úr varð að hún réð sig þangað. „Það var ekkert auðvelt að sleppa henni út,“ viðurkennir pabbinn. „Hún hefur alltaf verið sterk og sjálfstæð en hún verður nú samt alltaf litla stelpa manns. Þetta var 2014 og þegar hún fór var búið að græja íbúð sem hún átti að leigja með liðsfélaga sínum frá Svíþjóð. Svo þegar hún kom var íbúðin langt frá æfingarsvæðinu og afskekkt og hún var ekkert sérstaklega kát. Sem gerði það að verkum að það var erfitt að skilja hana eftir. En það rættist úr og hún er mjög ánægð núna,“ segir Viggó og bætir við: „Það hefur alltaf gengið vel hjá henni að falla inn í hóp og dvölin í Eskilstuna hefur verið mikið ævintýri og þótt þær hafi aldrei unnið titil þá hefur munað litlu.“

Pabbar verða mjög stressaðir

En hvernig skyldi þöbbum líða þegar EM nálgast? „Pabbar verða mjög stressaðir,“ segir Viggó brosandir, „en mjög spenntir líka. Ég gerði þau mistök að fara ekki á EM þegar U17 liðið fór til Frakklands, það var aðeins af stór biti fyrir okkur þá en ég sé alltaf eftir því. Og ég sör þá að ég myndi aldrei láta þetta gerast aftur. Svo ég fór með henni á fyrsta stórmóti hennar í Svíþjóð og það var æðislegt. En hjartað barðist ansi hratt í brjóstinu á manni þegar hún kom inn á í fyrsta leiknum á móti Noregi og síðan var hún í byrjunarliði á móti Þýskalandi og þá var hún bara 17 ára. Hún svo sem stóð það af sér og gekk vel. Í Svíþjóð vorum við 30-50 manna hópur sem ætlaði á alla leikina og svo slæddist fólk inn svo þetta voru kannski 100 manns í allt. En núna er búið að selja 10.000 miða og það er allt öðruvísi tilfinning. Meiri meðbyr en líka meiri væntingar og pressan meiri.“ Fjölskyldan fer út 16. júlí og ætlar að sjálfsgöðu á alla leikina. „Sem pabbi er ég náttúrulega stoltur af stelpunni en ég er líka ofsalega stoltur af liðinu og mér finnst æðislegt hvað kvinnaknattspyrnan er a mikilli siglingu núna. Stelpurnar hafa líka sýnt að þær eru virkilega þess virði að fylgjast með þeim. Ég held að það fari ekkert minni hrollur um mig núna en þegar hún kom inn á í fyrsta mótinu sínu.“

brynhildur@365.is

Jói útherji
www.joiutherji.is



Viggó Magnússon er stoltur pabbi leikmanns númer fjögur, Glódisar Perlu Viggósdóttur.



SOL GRYNN[®]

Hollir, ristaðir tröllahafrar



SÓLSKIN BEINT
Í HJARTASTAÐ



Stelpurnar okkar munu klæðast Polo Ralph Lauren fötum til og frá leikvangi og á sérstökum viðburðum á EM.

Stelpurnar okkar klæðast fötum frá Polo Ralph Lauren

Mathilda kynnir Það stýttist í að stelpurnar okkar haldi á EM í Hollandi en liðið fer út þann 14. júlí. Eitt af stóru atriðunum fyrir mótið er að hafa samræmi þegar kemur að fötum og útbúnaði og munu stelpurnar okkar klæðast glæsilegum fötum frá Polo Ralph Lauren á ferðalögum sínum.

Um er að ræða klassíska hönnun sem þægilegt og gott er að ferðast í.

Stelpurnar munu klæðast Polo Ralph Lauren fötum til og frá leikvangi og á sérstökum viðburðum á mótinu. Þetta eru léttir bómullarjakkar, bómullarbuxur og hvítir bolir frá Ralph Lauren og sportlegir leðurstrigaskór frá A-pair.

Sara Björk Gunnarsdóttir, fyrirliði íslenska landsliðsins, er afar ánægð með fatnaðinn sem liðið ferðast í. „Við erum ánægðar með að fá einkennisfatnað okkar sem notaður verður á mótinu. Það er mikilvægt að leikmönnum og starfslíði líði vel og er samræmt útlit og þægilegur fatnaður því mikilvægur. Fötin frá Polo Ralph Lauren eru klassísk og tímalaus en fyrst og fremst þægileg. Við erum því mjög ánægðar með samstarfið við Mathilda og Polo Ralph Lauren.“

Fötin fást í Mathildu

Fötin frá Polo Ralph Lauren fást í versluninni Mathildu í Kringlunni. Ingibjörg Kristófersdóttir, einn eigandi Mathildu, er stolt af því að stelpurnar okkar klæðist fötum frá versluninni. „Þær eru glæsilegar og flottar fyrirmyndir allra kvenna,“ segir hún.



Fötin frá Polo Ralph Lauren fást í versluninni Mathildu í Kringlunni. Stelpurnar okkar voru að vonum ánægðar með að fá þægileg föt fyrir ferðina.

Herragarðurinn er í sömu eigu og sá um að klæða strákana í fyrra með miklum myndarbrag. „Okkur finnst því alveg frábært að geta haldið áfram samstarfi

við KSÍ, sem hefur verið til fyrirmyndar í alla staði,“ segir Ingibjörg.

Mathilda í Kringlunni sérhæfir sig í vönduðum og flottum

fatnaði fyrir konur á öllum aldri. „Okkar merki eru bæði frá heimþekktum framleiðendum á borð við Ralph Lauren og Sand, í bland við vönduð skandinavísk merki

eins og Hunky Dory, Rabens Salooner, Comfy Copenhagen og A-pair. Þetta eru allt flott merki sem konur geta klæðst við öll tækifæri,“ segir Ingibjörg.



Fötin frá Polo Ralph Lauren eru klassísk og tímalaus en fyrst og fremst þægileg.



Mathilda

Kringlunni

klæðir stelpurnar okkar!

POLO
RALPH LAUREN

SAND
COPENHAGEN

HUNKYDORY
STOCKHOLM

Rabenz
SALONER

pair

Leikmenn íslenska landsliðsins



1 Guðbjörg Gunnarsdóttir
31 árs
51 landsleikur
Djurgården



2 Sif Atladóttir
32 ára
63 landsleikur
Kristianstad



3 Ingibjörg Sigurðardóttir
19 ára
2 landsleikur
Breiðablíki



4 Glódís Perla Viggósdóttir
22 ára
54 landsleikur / 2 mörk
Eskilstuna



5 Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir
28 ára
42 landsleikur / 5 mörk
Vålerenga



6 Hólmfríður Magnúsdóttir
32 ára
110 landsleikur / 37 mörk
KR



7 Sara Björk Gunnarsdóttir
26 ára
106 landsleikur / 18 mörk
Woflsburg



8 Sigríður Lára Garðarsdóttir
23 ára
1 landsleikur
ÍBV



9 Katrín Ásbjörnsdóttir
24 ára
13 landsleikur / 1 mark
Stjörnunn



10 Dagný Brynjarsdóttir
25 ára
70 landsleikur / 19 mörk
Portland Thorns



11 Hallbera G. Gísladóttir
30 ára
84 landsleikur / 3 mörk
Djurgården



12 Sandra Sigurðardóttir
30 ára
16 landsleikur
Val



13 Sonný Lára Þráinsdóttir
30 ára
3 landsleikur
Breiðablíki



14 Málfríður Erna Sigurðardóttir
33 ára
33 landsleikur / 2 mörk
Val



15 Elín Metta Jensen
22 ára
28 landsleikur / 5 mörk
Val



16 Harpa Þorsteinsdóttir
31 árs
61 landsleikur / 18 mörk
Stjörnunn



17 Agla María Albertsdóttir
17 ára
4 landsleikur
Stjörnunn



18 Sandra María Jessen
22 ára
18 landsleikur / 6 mörk
Þór/KA



19 Anna Björk Kristjánsdóttir
27 ára
31 landsleikur
LB07



20 Berglind Björg Þorvaldsdóttir
25 ára
27 landsleikur / 1 mark
Breiðablíki



Ásmundur Guðni Haraldsson
42 ára
Aðstoðarþjálfari frá október 2013



21 Arna Sif Ásgrímsdóttir
24 ára
12 landsleikur / 1 mark
Valur




22 Rakel Hönnudóttir
28 ára
83 landsleikur / 5 mörk
Breiðablíki



23 Fanndís Friðriksdóttir
26 ára
84 landsleikur / 10 mörk
Breiðablíki



Freyr Alexandersson
34 ára
Þjálfari frá september 2013
44 leikir með liðinu



Hjá okkur færðu
allt sem þú þarft í
framkvæmdirnar
- Byrjaðu verkið á
réttum stað!



Áfram Ísland

 **BAUHAUS**[®]

Meira en bara byggingavöruverslun
...mikið úrval, gæði og gott verð - alltaf!

ENSKI BARINN

REYKJAVÍK

FYLGSTU MEÐ
STELPUNUM
OKKAR

Á ENSKA BARNUM
VIÐ AUSTURVOLL



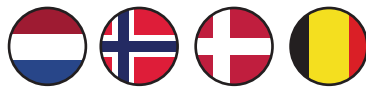
THE ENGLISH PUB
REYKJAVÍK

Lifandi tónlist öll kvöld
Íþróttir í beinni á 5 risaskjám

Austurstræti 12 | 101 Reykjavík | Iceland | tel: +345 578 0400 | enskibarinn.is

Riðlakeppni á EM 2017 í Hollandi

A-riðill



16. júlí
16:00 HOL - NOR
Stadion Galgenwaard, Utrecht

16. júlí
18:45 DAN - BEL
De Vijverberg, Doetinchem

20. júlí
16:00 NOR - BEL
Rat Verlegh Stadion, Breda

20. júlí
18:45 HOL - DAN
Sparta Stadion Het Kasteel, Rotterdam

24. júlí
18:45 BEL - HOL
Koning Willem II Stadion, Tilburg

24. júlí
18:45 NOR - DAN
De Adelaarshorst, Deventer

B-riðill



17. júlí
16:00 ÍTA - RÚS
Sparta Stadion Het Kasteel, Rotterdam

17. júlí
18:45 ÞÝS - SVÍ
Rat Verlegh Stadion, Breda

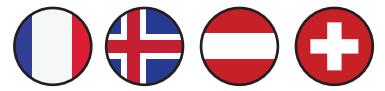
21. júlí
16:00 SVÍ - RÚS
De Adelaarshorst, Deventer

21. júlí
18:45 ÞÝS - ÍTA
Koning Willem II Stadion, Tilburg

25. júlí
18:45 RÚS - ÞÝS
Stadion Galgenwaard, Utrecht

25. júlí
18:45 SVÍ - ÍTA
De Vijverberg, Doetinchem

C-riðill



18. júlí
16:00 AUS - SVÍ
De Adelaarshorst, Deventer

18. júlí
18:45 FRA - ÍSL
Koning Willem II Stadion, Tilburg

22. júlí
16:00 ÍSL - SVÍ
De Vijverberg, Doetinchem

22. júlí
18:45 FRA - AUS
Stadion Galgenwaard, Utrecht

26. júlí
18:45 ÍSL - AUS
Sparta Stadion Het Kasteel, Rotterdam

26. júlí
18:45 SVÍ - FRA
Rat Verlegh Stadion, Breda

Útsláttarkeppnin

8-liða úrslit

29. júlí De Vijverberg, Doetinchem

#25 A1 - B2

29. júlí Sparta Stadion Het Kasteel, Rotterdam

#26 B1 - A2

30. júlí Koning Willem II Stadion, Tilburg

#27 C1 - D2

30. júlí De Adelaarshorst, Deventer

#28 D1 - C2

Undanúrslit

3. ágúst Rat Verlegh Stadion, Breda

#49 #29 #26 - #27

3. ágúst De Grolsch Veste, Enschede

#50 #30 #25 - #28

Úrslitaleikur

6. ágúst De Grolsch Veste, Enschede

#51 #31 #30 - #29

8-LIÐA ÚRSLIT

#25

#28

#26

#27



D-riðill



19. júlí
16:00 SPÁ - POR
 De Vijverberg, Doetinchem

19. júlí
18:45 ENG - SKO
 Stadion Galgenwaard, Utrecht

23. júlí
16:00 SKO - POR
 Sparta Stadion Het Kasteel, Rotterdam

23. júlí
18:45 ENG - SPÁ
 Rat Verlegh Stadion, Breda

27. júlí
18:45 POR - ENG
 Koning Willem II Stadion, Tilburg

27. júlí
18:45 SKO - SPÁ
 De Adelaarshorst, Deventer

Leikstaðir EM kvenna 2017

Evrópumót kvenna í knattspyrnu verður stærra en nokkru sinni fyrr með fleiri þáttökupjóðum en áður. 16 lið keppa á EM í samtals 31 leik sem fara fram í sjö borgum. Holland verður gestgjafi mótsins í fyrsta sinn.



Hvaða lið fara áfram?

Efstu tvö lið hvers riðils fara áfram ásamt fjórum bestu liðunum af þeim sex sem lenda í þriðja sæti sinna riðla.

UNDANÚRSLIT

ÚRSLITALEIKUR

EVROPUMEISTARI



ENSKI BARINN

REYKJAVÍK

TILBOÐ Á BARNUM
 Á MEÐAN LEIK
 STENDUR

Á ENSKA BARNUM
 VIÐ AUSTURVÖLL



THE ENGLISH PUB

REYKJAVÍK

Lifandi tónlist öll kvöld
 Íþróttir í beinni á 5 risaskjám

Fjölskyldan **saman á EM**

Ásdís Gísladóttir ætlar ásamt dóttur sinni, syni og fleiri fjölskyldumeðlimum á EM í knattspyrnu kvenna í Hollandi. Þau ætla að fara á alla leiki íslenska landsliðsins í riðlakeppninni.

Ásdís er mikil áhugakona um kvennaknattspyrnu og hefur fylgst með henni frá árinu 1986. „Ég hef reyndar aldrei spilað fótbolta sjálf en á fjögur börn sem öll hafa æft og spilað fótbolta, þar af þrjár dætur,“ segir Ásdís sem hefur fylgt börnum sínum eftir í boltanum og gerir enn í dag.

Hún heldur utan til Hollands með dóttur sinni, Rögnu Björgu Einarsdóttur, og tveggja ára syni hennar. Einnig mun sonur hennar, Gísli Þór Einsson, markvarðabjálfi U19 landsliðs kvenna, vera með í för ásamt konu sinni og þremur börnum.

Mikill munur frá því fyrir átta árum

Þetta er ekki fyrsta sinn sem Ásdís fer á EM kvenna, en hún fór fyrir átta árum til Finnlands að fylgjast með keppninni. „Ég fór með tipp-hópnum mínum en við erum nokkrar vinkonur sem tippum á leiki. Í hópnum eru til dæmis tvær gamlar landsliðskonur, þær Ásta B. Gunnlaugsdóttir og Sigfríður Sophusdóttir,“ segir Ásdís glaðlega. Vinkonuhópurinn sem í voru um átta eða tíu konur var hluti af afar litlum hópi Íslendinga sem fóru utan að fylgjast með mótinu. „Ég held að í heildina hafi þrjátíu eða fjórutíu



Ásdís með dóttur sinni Rögnu Björgu og syninum Gísli Þór. MYND/ANTON BRINK

manns farið út, það er dálítið annað en núna,“ segir Ásdís en búist er við um tvö þúsund Íslendingum á hvern leik í riðlakeppninni í ár.

„Viðhorfið til kvennaknattspyrnunnar hefur breyst mikið á

þessum átta árum. Ég tel að árangur strákanna í fyrra hafi lyft þessu upp á annað plan enda er miklu meiri áhugi á kvennaboltanum núna en undanfarin ár,“ segir Ásdís.

Almennur áhugi á kvennabolta

var ein höfuðástæðan fyrir því að Ásdís ákvað að fara á EM en einnig spiluðu inn í tengsl fjölskyldu hennar við landsliðið. „Dóttir mín spilaði lengi með Breiðabliki og er góð vinkona nokkurra stelpna í

„Ég tel að árangur strákanna í fyrra hafi lyft þessu upp á annað plan.“

Ásdís Gísladóttir

landslíðinu enda spilaði hún með þeim í mörg ár. Svo hefur Gísli verið að þjálfá landslið kvenna 19 ára og yngri.“

Ýmis afþreying í boði

Hópurinn mun dvelja tíu daga í Hollandi. „Við ætlum að sjá leikina þrjá í riðlinum við Frakkland, Sviss og Austurríki,“ segir Ásdís sem telur liðið vel eiga séns á að komast upp úr riðlinum. „Frakklandsleikurinn verður þó örugglega erfiður.“

Fjölskyldan gistir í sumar-bústaðahverfinu Kempervennen og keyrir á milli mótsstaða. „Það er vel gerlegt enda vegalengdirnar ekki miklar hér í Hollandi,“ segir Ásdís en hópurinn hefur ýmislegt annað á þrjónunum meðan á dvölinni stendur. „Á þessu svæði er mikil afþreying, sundlaugar, hjól og klifur sem gaman verður fyrir börnin að upplifa.“ solveig@365.is

Þið „tæklið“ þetta stelpur



Í ÁFRAMM ÍSLAND



Brandenburg | s/a

ÍSBOLTI



ÍSBOLTAR MEÐ SÚKKULADI-, VANILLU- EDA JARÐARBERJABRAGÐI.
EKKI HIKA. LÁTTU VAÐA Á ÞANN SEM ÞÉR ÞYKIR BESTUR!

Saga EM er saga Þýskalands

EM kvenna í knattspyrnu fer nú fram í níunda sinn. Byrjað var með EM kvenna árið 1991 en tilraunir voru gerðar með álika mót áður. Þýskaland hefur haft mikla yfirburði.

Það eru margir sem spá því að Þýskaland vinni Evrópumótið í Hollandi. Ekki að ástæðulausu því Þýskaland hefur hampað bikarnum í sjö af þeim átta skiptum sem mótið hefur farið fram.

Það var aðeins árið 1993 sem önnur þjóð vann en það var Noregur með 1-0 sigri í úrslitaleik gegn Ítalíu. Það ár varð Þýskaland að setta sig við fjórða sætið á mótinu. Noregi hefur ídulega gengið vel á EM og farið fjórum sinnum í úrslit.

Norska liðið hefur aftur á móti lent á þýska stálveggnum eins og allar hinar þjóðirnar. Þýskaland er búið



Sex í röð. Þýskaland hefur unnið EM sex sinnum í röð. Þýska liðið fagnar hér titlinum á síðasta EM. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY

Áfram Ísland

Styðjum stelpurnar til sigurs

fierra
GARÐURINN
-klæðir þig vel

BOSS
HUGO BOSS

BOSS - KONUR MENN KRINGLUNNI 533 4242

Mathilda
Kringlunni

WÜRTH

að vinna EM núna sex sinnum í röð og þýsku stelpurnar hafa ekki fengið nóg. Þær elska að vinna og sigurhefðin er rík í þýska boltanum.

Saga EM kvenna er ekki löng en svo sannarlega á réttri leið. Fyrsta óopinbera EM fór fram árið 1969 en þá tóku fjórar þjóðir þátt. Ítalía vann þá Danmörku, 3-1, í úrslitaleiknum á meðan England vann 2-0 sigur á Frakklandi í bronsleiknum.

Það liðu tíu ár þar til annað óopinbert EM fór fram. Þá snerist dæmið við og Danmörk vann sigur á Ítalíu í úrslitaleiknum, 2-0. Tölf þjóðir tóku þátt að þessu sinni og Svíþjóð fékk brons eftir sigur á Englandi í vítaspurrukeppni.

Á þessum tíma var áhuginn að aukast á kvinnaknattspyrnu og Knattspyrnusamband Evrópu, UEFA, fór þá loksins að setja á mót fyrir kvinnalið.

UEFA fór þó varlega af stað og árin 1984, 1987 og 1989 fengu aðeins fjögur lið að taka þátt í mótinu. Svíþjóð, Noregur og Vestur-Þýskaland unnu þessi þrjú mót.

Árið 1991 var loksins byrjað að kalla mótið EM eins og hjá strákunum. Mótið fór þá fram í Danmörku en þó aðeins með fjórum liðum líkt og áður. Þýskaland vann úrslitaleikinn gegn Noregi, 3-1, eftir framlengingu. Noregur vann árið 1993 og Þýskaland tveimur árum síðar. Í öll skiptin voru aðeins fjögur lið á mótinu.

Það er ekki fyrr en árið 1997 sem mótið er loksins stækkað og átta þjóðir unnu sér inn farseðil á lokamótið. Það breytti engu um niðurstöðuna. Þýskaland varð Evrópu-meistari.

Eftir mótið árið 2001, sem Þýskaland vann auðvitað, var ákveðið að láta fjögur ár liða á milli móta líkt og þekktist í stórmótum hjá körlunum. Það er samt ekki fyrr en 2009 sem þjóðum á lokamótinu er fjölgað í tólf. Árin 2009 og 2013 voru tólf þjóðir á EM en núna verða í fyrsta skipti sextán þjóðir á lokamóti EM. EM kvenna heldur áfram að stækka og verður veglegra í hvert einasta skipti. Áhorfendum fjölga líka og áhugi fjölmíðla á mótinu hefur aukist í takt við fjölgun þjóða á lokakeppninni.

Eins og áður segir verða augu margra á þýska liðinu sem er alltaf



Bianca Schmidt og Birgit Prinz eru goðsagnir hjá þýska liðinu. Prinz, til hægri, var þriðvegis valin besta knattspyrnakona heims á mögnuðum ferli.

sigurstranglegt. Það má að mörgu leyti þakka fyrirverandi þjálfara liðsins sem er hin goðsagnakennda Silvia Neid.

Þessi 53 ára gamla þjálfari þýska liðsins var einn farselasti knattspyrnumaður Þýskalands en hún vann sjö meistaratitla sem leikmaður og sex bikartitla. Hún spilaði þess utan 111 landsleiki og skoraði í þeim leikjum 48 mörk. Um leið og Neid lagði skóna á hilluna var hún komin í vinnu hjá þýska knattspyrnusambandinu. Hún byrjaði á að þjálfra U-19 ára lið þjóðverja og gerði það að heimsmeisturum árið 2004.

Hún varð svo aðstoðarþjálfari

Drottningin. Hin magnaða Silvia Neid gerði þýska landsliðið að stórveldi.



A-landsliðsins en tók við stjórnartumunum þar í lok júní árið 2005. Hún stýrði liðinu í ellefu ár en hætti á síðasta ári en þá var hún löngu búin að gera þýska landsliðið að stórveldi. Þýska liðið lék 169

leiki undir stjórn Neid. Liðið vann 125 þeirra, gerði 22 jafntefli og tapaði 22 leikjum. Hún er því með vinningshlutfall upp á tæp 74 prósent. Ekki amalegt.

Það er því pressa á Steffi Jones í Hollandi að halda áfram því starfi sem Neid hafði unnið árin á undan henni.

ÁFRAM ÍSLAND!

HÖRKUTÓL MYNDA FRÁBÆRT LIÐ!
VIÐ ÞEKKJUM ÞAÐ.

BOSCH



byko.is

AUÐVELT AÐ VERSLA Á BYKO.IS
SENDUM ÚT UM ALLT LAND

BYKO

Þriðja mótið í röð

EM í Hollandi er þriðja Evrópumótið sem íslenska kvennalandsliðið kemst á. Ísland var fyrst með í Finnlandi 2009 þar sem það tapaði öllum þremur leikjum sínum. Fjórðum árum síðar í Svíþjóð komst íslenska liðið í 8 liða úrslit þar sem það tapaði fyrir heimaliðinu.



Sara Björk Gunnarsdóttir og Ólína G. Viðarsdóttir fagna sigrinum á Hollandi og sæti í 8 liða úrslitum á EM 2013 í Svíþjóð. MYNDIR/NNORDICPHOTOS/GETTY

Áfram Ísland

Styðjum stelpurnar til sigurs

PEANIAN

Eymundsson

skórnir þínir



maria nila

STOCKHOLM



STEIKHÚSIÐ
THE STEAK HOUSE

Fótbolti Ísland fékk sannkallaða draumabyrjun í fyrsta leiknum á fyrsta Evrópumótinu. Mótherjarnir voru Frakkar, sem Íslendingar mæta einmitt í fyrsta leiknum í Hollandi 18. júlí, og eftir aðeins sex mínútna leik var staðan orðin 1-0, Íslandi í vil. Hölmfríður Magnúsdóttir skoraði fyrsta mark Íslands á stórmóti með skalla eftir fyrirgjöf Margrétar Láru Viðarsdóttur. Því miður reyndist það eina íslenska markið á EM 2009.

Frakkar unnu leikinn gegn Íslendingum á endanum með þremur mörkum gegn einu. Tvö af mörkum Frakklands komu úr umdeildum vítaspyrnum. Ísland fékk einnig vítaspyrnu á 76. mínútu en Sarah Bouhaddi varði frá Margréti Láru.

Hölmfríður var hársbreidd frá því að koma Íslandi yfir eftir aðeins nokkrar sekúndur í öðrum leiknum gegn Noregi en skot smaug framhá stönginni. Á 12. mínútu setti Dóra María Lárusdóttir, sem var að leika sinn 50. landsleik, svo boltann í stöngina á norska markinu.

Íslandi hefndist fyrir að nýta þessi færi ekki þegar Cecilie Pedersen skoraði eina mark leiksins á lokamínútu fyrri hálfleiks.

Eftir tvö tölur í fyrstu tveimur leikjunum var ljóst að Ísland átti ekki lengur möguleika á að komast í 8-liða úrslit. Í síðasta leik riðilsins tapaði íslenska liðið fyrir því þýska með einu marki gegn engu. Þjóðverjar fóru svo alla leið og urðu Evrópu-meistarar.

Dagný skallaði Ísland í 8 liða úrslitum

Fjórðum árum síðar í Svíþjóð lenti Ísland aftur í riðli með Noregi og Þýskalandi. Holland var svo fjórða liðið í riðlinum.

Íslensku stelpurnar mættu þeim norsku í fyrsta leik. Fimm úr byrjunarliði Íslands byrjuðu einnig fyrsta leikinn á EM 2009.

Kristine Hegland kom Noregi yfir á 26. mínútu. Ada Hegerberg fékk svo dauðafæri til að koma norska liðinu í 2-0 eftir rúman klukkutíma en Guðbjörg Gunnarsdóttir varði vel. Guðbjörg stóð vaktina í íslenska markinu á EM í stað Þóru B. Helgadóttur sem var meidd og Hafnfirðingurinn var besti leikmaður Íslands á mótinu. Þremur mínútum fyrir leikslok



Guðbjörg Gunnarsdóttir var besti leikmaður Íslands á EM 2013.



Marki Margrétar Láru Viðarsdóttur gegn Noregi fagnað.



Sara Björk Gunnarsdóttir á ferðinni á EM 2009.

fiskaði Sara Björk Gunnarsdóttir vítaspyrnu sem Margrét Lára skoraði úr. Lokatölur 1-1.

Íslenska liðið átti litla möguleika gegn því þýska í næsta leik sínum. Þjóðverjar unnu öruggan 3-0 sigur.

Í lokaumferð riðlakeppninnar mætti Ísland Hollandi en ljóst var að sigurvegurinn úr þeim leik myndi tryggja sér sæti í 8 liða úrslitum, burtséð frá úrslitunum í leik Þýskalands og Noregs.

Ísland var sterkari aðilinn í fyrri hálfleik og Hölmfríður var hársbreidd frá því að skora þegar hún átti skot í stöngina. En það var yngsti leikmaðurinn í byrjunarliði Íslands, Dagný Brynjarsdóttir, sem skoraði eina mark leiksins. Á 30. mínútu skallaði hún fyrirgjöf Hallberu Gísladóttur í netið.

Þrátt fyrir hollenska pressu í seinni hálfleik hélt íslenska liðið út og fagnaði sigri og sæti í 8 liða úrslitum.

Þar mætti Ísland heimakonum í Svíþjóð í Halmstad. Sænska liðið byrjaði leikinn af gríðarlegum krafti og eftir 19 mínútur var staðan orðin 3-0, Svíum í vil. Íslenska liðið lágmarkaði skaðann en sigur þess sænska var aldrei í hættu. Lokatölur 4-0, Svíþjóð í vil og þátttöku Íslands á EM 2013 var þar með lokið.

FRÁBÆR MORGUNMATUR EÐA MILLIMÁL



• TILVALIÐ Í NESTIÐ • FYRIR OG EFTIR ÆFINGU • HENTAR ÖLLUM

INNIHELDUR CHIA FRÆ, ÁVEXTI OG GRÆNMETI. 1200 MG AF OMEGA 3. TREFJA-
OG PRÓTEINRÍKT. GLÚTEINLAUST OG VEGAN. LÍFRÆNT VOTTIÐ OG ÓERFDABREYTT.

Einum þýðingarlitlum lokaleik frá fullkomnun

Íslensku stelpurnar komust í fyrsta sinn inn á EM án þess að þurfa að fara í gegnum umspilsleiki. Íslenska liðið vann riðil sinn í fyrsta sinn og var meira að segja komið inn á EM fyrir tvo síðustu leiki sína. Ísland átti líka markahæsta leikmann riðilsins og undankeppninnar.

Þetta var söguleg undankeppni fyrir íslenska kvennalandsliðið í fótbolta. Stelpunum okkar tókst nú í fyrsta sinn að tryggja sig inn á EM án þess að fara í gegnum umspil. Íslenska liðið vann sinn riðil og var búið að tryggja sér sæti á Evrópumótinu fyrir tvo síðustu leiki sína.

Íslensku stelpurnar fögnuðu EM-sætinu með því að vinna sinn sjöunda sigur í röð sem kom á móti Slóveníu 17. september en lokaleikurinn var við Skota aðeins þremur dögum síðar. Þegar lagt var í hann í upphafi undankeppninnar stefndi alltaf í hreinan úrslitaleik við Skota í lokaleiknum en þegar 20. september 2016 rann upp þá skipti sá leikur litlu máli.

Íslenska liðið hafði þó bæði þá gulrótt að landa fullkomni undankeppni og vinna riðilinn. Annað markmiðið náðist en 2-1 tap þýddi að liðið tapaði sínum fyrstu stigum og fékk á sig fyrstu mörkin.

Markatala íslenska liðsins fyrir lokaleikinn var 33-0 og liðið var búið að halda hreinu í 655 mínútur þegar Skotar komust í 1-0 í Laugardalnum.



Það var mjög gaman á Laugardalsvelli í september síðastliðnum þegar stelpurnar okkar voru búnar að tryggja sér sæti á EM. Hér fagna þær sigri á Slóveníu sem tryggði þeim endanlega EM-sætið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Árangur íslensku stelpunnar á útivelli var afar athyglisverður en íslenska liðið vann alla fjóra útleikina og það með markatölunni 19-0. Meðal þeirra var 4-0 sigur á Skotum í júní 2016 en með þeim sigri lagði íslenska liðið grunninn að sigri í riðlinum. 6-0 sigurinn úti í Slóveníu í síðasta leiknum haustið 2015 kom íslenska liðinu líka í mjög góða stöðu og gaf um leið skýr skilaboð um að íslensku stelpurnar væru til alls líklegar. Þessir tveir útleikir voru líklega bestu leikir íslenska liðsins í undankeppninni, tveir sannfærandi útsigrar á liðunum sem enduðu í 2. og 3. sæti riðilsins.

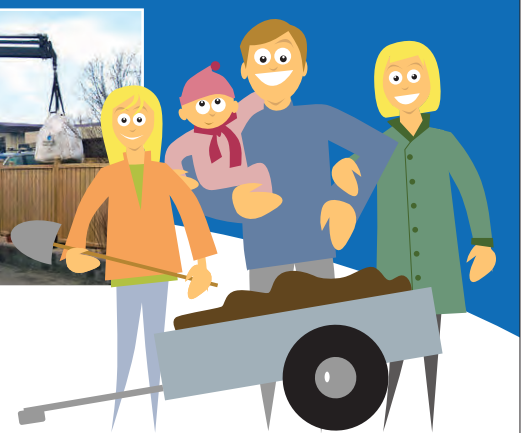
Harpa Þorsteinsdóttir var ekki aðeins markahæsti leikmaður íslenska riðilsins með tíu mörk heldur var hún markahæsti í allri undankeppninni. Norska stelpa Ada Hegerberg og Skotinn Jane Ross skoruðu 10 mörk eins og Stjörnukonan. Dagný Brynjarsdóttir skoraði sjö mörk í riðlinum og varð þar þriðja markahæsti á eftir þeim Hörpu og Ross. Alls skoruðu sex leikmenn íslenska liðsins tvö mörk eða fleiri í undankeppninni.

Íslensku stelpurnar voru meðal efstu liða bæði hvað varðar sóknarleik og varnarleik. Aðeins tvö lið skoruðu fleiri mörk en íslenska liðið í undankeppninni, Spánn (39) og Þýskaland (35), og bara Frakkland (0 mörk á sig), Þýskaland (0), Danmörk (1) og England (1) fengu á sig færri mörk.

Harpa Þorsteinsdóttir skoraði 10 mörk í aðeins 6 leikjum í undankeppninni. Hér fagnar hún einu af mörkum sínum. MYND/KSÍ/HILMAR ÞÓR GUÐMUNDSSON

MOLTA

er kraftmikill jarðvegsbætir



Molta er náttúruleg afurð mynduð við jarðgerð.

Jarðgerð er niðurbrot á lífrænum úrgangi við stýrðar aðstæður. Ýmsir efnaferlar og örverur umbreyta efninu í moldarkenndan jarðvegsbætandi massa með töluvert áburðargildi.

Moltu er gott að blanda annarri mold eða dreifa moltunni yfir beð og grasflatir í þunnu lagi.

Sendum moltuna heim í stórsekkjum gegn vægu gjaldi.

Þá er öllum velkomið að koma til okkar á Gámavelli í Berghellu 1 í Hafnarfirði og moka moltu í eigin fólkubílakerru án endurgjalds.



GÁMAÞJÓNUSTAN HF.
BÆTT UMHVERFI - BETRI FRAMTÍÐ



Setjum markið hátt

Það er einstök tilfinning að sjá fulltrúa Íslands skara fram úr á alþjóðlegum vettvangi og keppa á meðal þeirra bestu.

Við erum stolt af stelpunum okkar, þessum mögnuðu fyrirmyndum sem eru á leiðinni á EM og eru dæmi um þann árangur sem hægt er að ná þegar markið er sett hátt.

Áfram Ísland!

440 9000
advania.is | advania@advania.is



Landsliðið frábær fyrirmynd

Að vera með gott kvennalandslið í knattspyrnu ýtir undir áhuga stúlkna á að æfa íþróttina og leggja meira á sig til að ná langt að sögn Margrétar Maríu Hólmarsdóttur, þjálfara yngri flokka hjá Breiðabliki.

Gott kvennalandslið hefur ansi mikla þýðingu fyrir okkur þjálfara yngri flokka. Þessar landsliðskonur voru allar einu sinni stelpur og iðkendur okkar sjá að með góðu hugarfari og dugnaði geti þeir komist jafn langt einn daginn. Stelpurnar í landsliðinu eru þannig frábærar fyrirmyndir og ýta undir áhuga yngri iðkenda," segir Margrét María sem þjálfar 4., 5. og 6. flokk kvenna hjá Breiðabliki auk þess sem hún spilar sjálf með KR í Pepsi-deildinni.

Hún segist dugleg að nýta sér velgengi landsliðsins í þjálfun sinni. „Við tölum reglulega um hversu langt er hægt að ná ef maður ætlar sér það og hversu mikilvægt það sé fyrir okkur að eiga sér draum og stefna að honum," segir Margrét María en hún telur að stelpurnar sem hún þjálfar eigi sér allar uppáhaldsleikmann í landsliðinu. „Stelpurnar eru ansi duglegar að mæta á völinn og þekkja því vel til í landsliðinu. Þá þekkja þær suma leikmennina betur en aðra enda margar landsliðskonur sem spila með Breiðabliki og eru duglegar að gefa af sér til yngri iðkenda.“



Margrét María (lengst til hægri) á góðri stundu á Þæjumótinu í Vestmannaeyjum, með einu af liðunum sem hún þjálfar. MYND/GUÐMUNDUR KR. GÍSLASON

Björt framtíð

Í sinni þjálfun segist Margrét María leggja áherslu á að kenna stelpunum leikinn og að spila skemmtilegan fótbolta. „Ég vil sýna þeim að fótbolta er ekki bara einhver ein ákveðin leið heldur svo miklu meira. Mér finnst mikilvægt að stelpurnar öðlist sjálfstraust og séu óhræddar við að gera mistök. Ég hvet þær til að leggja sig alltaf allan fram við æfingar og leiki, æfa aukalega og njóta þess að vera í fótbolta," lýsir hún og er bjartsýn á framtíð íslenskrar kvinnaknattspyrnu.

„Þessar stelpur eru alltaf að verða betri og betri og það eru klárlega ansi margar sem munu gera tilkall til sætis í kvennalandsliðinu okkar eftir nokkur ár.“

Þessar stelpur eru alltaf að verða betri og betri og það eru klárlega ansi margar sem munu gera tilkall til sætis í kvennalandsliðinu okkar eftir nokkur ár.

Eitt stærsta mótið

Breiðablik stendur fyrir hinu vinsæla Síamóti um helgina. Er ekki mikil spenna fyrir því hjá stelpunum? „Jú, mjög mikil spenna. Þetta er eitt af stærri mótunum sem stelpurnar bíða eftir allt sumarið. Margar hverjar eru farnar að telja niður nokkrum vikum á undan.“

svarar Margrét María og telur að mót á borð við þetta hafi mikið að segja til að viðhalda áhuga stelpnanna. „Þetta er það sem stelpurnar stefna að og hlakka mest til allt árið. Þær æfa vel allt árið til að geta tekið þátt í þessum mótum. Mótin búa líka til svo margar skemmtilegar minningar.“ solveig@365.is

Staðreyndir um Síamótið

- Síamótið verður haldið í 18. sinn nú um helgina en þetta er í 32. skiptið sem stúlknamót er haldið hjá Breiðabliki.
- Mótið varð til fyrir tilstilli nokkurra feðra ungra knattspyrnukvenna í Breiðabliki. Þeim fannst ekki næg verkefni fyrir stelpurnar sínar og vildu að Breiðablik gengi á undan með góðu fordæmi til eflingar kvinnaknattspyrnu á Íslandi. Fyrstu mótin voru smá í sniðum, nokkrum liðum var boðin þátttaka og mótið stóð aðeins í einn laugardag. En eftirspurn eftir því að komast á mótið jókst jafnt og þétt og fyrr en varði var farið að spila mótið á föstudegi, laugardegi og sunnudegi auk þess sem setningarathöfnin fór fram á fimmtudagskvöldi.
- Keppendur á Síamótinu í ár eru um tvö þúsund.
- Keppendur eru stelpur á aldrinum fimm til tólf ára.
- Keppendur koma frá 38 félögum víða af landinu.
- Um 500 manns, starfsmenn Breiðabliks, foreldrar og iðkendur, starfa á mótinu.



Einbeitingin leynir sér ekki hjá þessari ungu knattspyrnukonu sem tók þátt í Síamótið í fyrria.

FRÉTTABLAÐIÐ
Sumarleikur

Viltu vinna Fiat Tipo?
Sendu okkur mynd af þinni stund með Fréttablaðinu

Taktu þátt á frettabladid.is/sumarleikur

natracare®

Hreinar og lífrænar vörur á mitt viðkvæmasta svæði

Fannís Friðriksdóttir
landsliðskona í knattspyrnu



100% lífræn bómull • Án klórs og ilmefna

Góðar ídýfur með EM-naslinu

Alls kyns ídýfur og smáréttir geta orðið að meiri-háttar veislu-borði. Slíkir réttir henta vel á meðan horft er á boltann. Þeir eru einfaldir og góðir.

Hvort sem fólk ætlar að fylgjast með EM-kvenna í sjónvarpinu eða bara útbúa eitthvað gott til að narta í á góðum sumardögum þá eru ídýfur alltaf frábærar. Það er hægt að gera þær fyrirfram og hafa allt tilbúið þegar leikurinn hefst.

Æðislegt ofan á brauð

Þessi blanda af fetaosti, sólþurrkuðum tómötum og svörtum ólífum er afar ljúffeng. Hægt er að borða hana ofan á snittubrauð eða ristað pítubrauð. Best er að kljúfa pítubrauð í tvennt, skera það í minni bita, leggja á ofnplötu og baka smástund. Borða síðan með fetaosta-blöndunni.



Sjö laga Mexíkó-ídýfan er vinsæl um allan heim. Hún er ekki bökuð.

170 g fetaostur
2 msk. ólífuolía
1 msk. sítrónusafi
½ tsk. marið hvítlauksrif
1 krukka sólþurrkaðir tómatar, takið oliuna frá
½ tsk. þurrkað oreganó
Um það bil 1 msk. smátt skornar svartar ólífur

Setjið allt í matvinnsluvél fyrir utan ólífunar og blandið saman eins og pestó. Látið vélna ganga á „pulse“.



Ef tortilla-nasl er á borðum er gott að hafa heimagerðar ídýfur. Einnig er gott að skera niður grænmeti með ídýfunum.

Þegar blandan er orðin þétt og fin er ólífunum blandað saman við. Setjið í fallega skál og kælið þar til rétturinn er borinn fram.

Heit ídýfa

Þetta er bragðmikil Mexíkó-ídýfa sem passar sérstaklega vel með með tortilla-nasli.

1 krukka salsa-sósa
1 poki spinat

2 bollar rifinn ostur, til dæmis Mexíkó-ostur

250 g mjúkur rjómaostur

1 bolli heit mjólk

1 krukka svartar ólífur, smátt skornar

1 msk. rauðvinsedik

Salt og pipar

Hitið ofninn í 200°C. Hrærið allt létt saman sem á að fara í réttinn og smyrjið blöndunni í eldfast mót. Bakið í 15 mínútur eða þar til blandan fer að krauma. Berið fram með tortilla-nasli.

Sjö laga köld ídýfa

Þessi öfluga Mexíkó-ídýfa er ótrúlega góð og vinsæl í partíum. Hún passar einstaklega vel með tortilla-nasli.

2 lárperur vel þroskaðar

1 ½ msk. limónusafi

¼ bolli ferskt kóriander

¼ bolli salsa

Smávegis hvítlaukssalt

Nýmalaður pipar, eftir smekk

1 dós sýrður rjómi

1 poki taco-krydd

4 tómatar, smátt skornir

1 búnt vorlaukar, smátt skornir

1 dós Mexíkó-baunamauk (Refried beans)

2 bollar rifinn Mexíkó-ostur

1 krukka svartar ólífur, smátt skornar

Byrjið á að merja lárperur með limónusafa. Síðan er kóriander, salsa, hvítlauk, salti og pipar bætt við blönduna.

Í annarri skál er sýrðum rjóma og taco-kryddi blandað saman.

Baunamauki er smurt yfir botn á góðum glerdiski. Sýrði rjóminn fer yfir baunirnar. Því næst fer lárperublandan. Loks er tómötum, vorlauk og rifnum Mexíkó-ostinum blandað vel yfir ásamt svörtum ólífum.

Þessi réttur er ekki hitaður heldur borinn fram kaldur og borinn fram með tortilla-nasli.

Ídýfa með grillaðri papriku

Hér kemur mjög góð ídýfa, til dæmis með saltkexi eða tortilla-nasli. Bæði börn og fullorðnir eru hrifin af þessari uppskrift.

1 krukka grillaðar paprikur, þerraðar og skornar smátt

340 g rifinn bragðmikill ostur

230 g mjúkur rjómaostur

1 bolli majónes

1 msk. mjög smátt skorinn laukur

1 hvítlauksrif, pressað

2 msk. Dijon-sinnep

Hitið ofninn í 175°C. Blandið öllu saman og setjið í eldfastan disk. Bakið í 20 mínútur og berið fram strax.



Volkswagen

Nýr Golf. Með magnaða tilfinningu sem staðalbúnað.

Sara Björk Gunnarsdóttir

Fyrirliði kvennalandsliðsins og Þýskalandsmeistari í knattspyrnu

Við kynnum nýjan Volkswagen Golf. Hann kemur í ótal útfærslum og með eiginleika sem breyta akstrinum í hreint magnaða tilfinningu. Komdu og prófaðu nýjan Golf.

Verð frá aðeins 3.150.000 kr.

Við látum framtíðina rætast.



www.volkswagen.is



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílas Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ

Skiptu stærsta 4G kerfi landsins inn á!*

Með 4G háhraðaneti Vodafone getur þú fylgst grannt með boltanum á fleiri stöðum á ferðalagi innanlands.

Þú ert í góðu sambandi með Vodafone til sjávar og sveita, borga og bæja.

Kynntu þér málið á vodafone.is.

Vodafone
Við tengjum þig



*4G kerfi Vodafone nær yfir 157 þúsund ferkílómetra á landi og sjó. Vodafone er eina fjarskiptafyrirtækið á Íslandi sem hefur byggt upp 4G 800 MHz senda til að ná yfirburðum í landfræðilegri dreifingu en 800 MHz sendar Vodafone draga mun lengra og víðar en sambærilegir 1800 MHz sendar annarra íslenskra fjarskiptafélaga. Útbreiðsla miðast að öðru leyti við upplýsingar á vefjum fjarskiptafyrirtækja 29. júní 2017.

Stærstu stjörnurnar á EM



Lucy Bronze

- Varnarmaður
- Englandi
- Manchester City
- 25 ára

43 landsleikir
5 mörk

Leikmaður ársins á Englandi á síðasta tímabili, tilnefnd í úrvalslíð FIFA. Einn af lykilmönnum enska liðsins sem fékk bronsverðlaun á HM 2015.



Wendie Renard

- Varnarmaður
- Frakklandi
- Lyon
- 26 ára

86 landsleikir
19 mörk

Valin í úrvalslíð FIFA 2015 og 2016. Var í úrvalslíð EM 2013 og HM 2015.



Dzsenifer Marozan

- Miðjumaður
- Þýskalandi
- Lyon
- 26 ára

74 landsleikir
30 mörk

Fyrirliði þýska landsliðsins. Var valin í úrvalslíð FIFA árið 2016. Leiddi liðið til Ólympíumeistaratitils 2016. Fæddist í Ungverjalandi en flutti til Þýskalands þegar hún var fjögurra ára.



Ada Hegerberg

- Sóknarmaður
- Noregi
- Lyon
- 21 árs

57 landsleikir
36 mörk

Leikmaður ársins 2017 hjá BBC. Leikmaður ársins hjá UEFA árið 2016. Skoraði fleiri mörk í keppnum á vegum UEFA árið 2016 en Cristiano Ronaldo. Valin í úrvalslíð FIFA 2016 og var íþróttamaður ársins í Noregi 2016.



Nilla Fischer

- Varnarmaður
- Svíþjóð
- Wolfsburg
- 32 ára

153 landsleikir
21 mark

Næst markahæst á EM 2013 og valin í lið þeirrar keppni. Var valin í úrvalslíð FIFA 2016. Þriðja sæti í kjöri UEFA um leikmann ársins 2014. Byrjaði sem miðjumaður og er oft nefnd sem ein af betri miðjumönnum heims, óháð kyni.

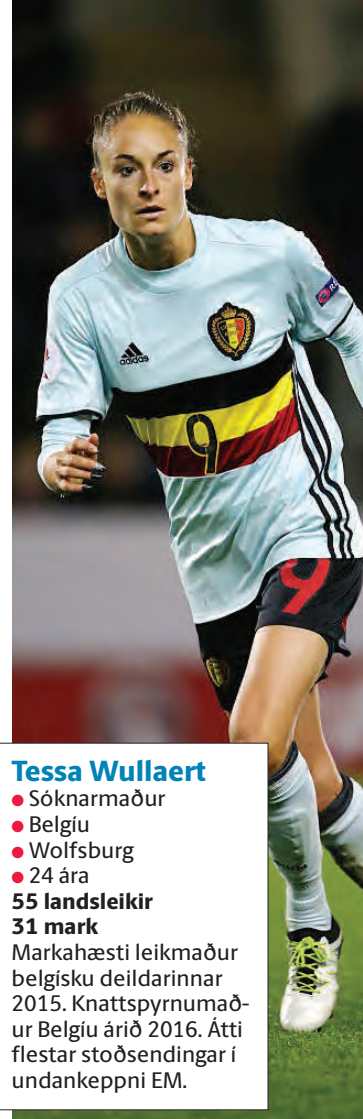


Lotta Schelin

- Sóknarmaður
- Svíþjóð
- Rosengård
- 33 ára

174 landsleikir,
86 mörk

Markahæsti leikmaður Svía frá upphafi og markahæsti leikmaður Lyon frá upphafi. Knattspyrnumaður ársins í Svíþjóð fimm sinnum, þar af samfleytt frá 2011-2014.



Tessa Wullaert

- Sóknarmaður
- Belgíu
- Wolfsburg
- 24 ára

55 landsleikir
31 mark

Markahæsti leikmaður belgisku deildarinnar 2015. Knattspyrnumaður Belgíu árið 2016. Átti flestar stoðsendingar í undankeppni EM.

» **Nadine Angerer,** markvörður Evrópumeistara Þýskalands, var valin besti leikmaðurinn á EM í Svíþjóð fyrir fjórum árum.



Steph Houghton

- Varnarmaður
- Englandi
- Manchester City
- 29 ára

86 landsleikir
9 mörk

Fyrirliði enska landsliðsins og Manchester City. Fékk orðu breska konungdæmisins fyrir frammistöðu sína með landsliðinu á HM 2015.

SHIMANO®

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi



HJÓLREIÐAR



HLAUP



SUND



*Vegna hagstæðari samninga og styrkingar krónunnar höfum við lækkað verðin á CUBE reiðhjólunum!



Tacx

ParkTool



WWW.TRI.IS

#cube_your_life!

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

Rolf PRIMA

Verzlunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 16:00



Eyjameyjan Margrét Lára fæddist 25. júlí 1986. „Mamma fór með mig vikugamla í Dalinn og ég hef varla misst úr Þjóðhátíð síðan. Ég reikna með að fara heim til Eyja, til mömmu og pabba með fjölskylduna, þegar heim kemur af EM, enda hvergi betra að vera um verslunarmannahelgina.“
MYND/EYÞÓR

Ísland vinnur EM í Hollandi

Það stingur djúpt í hjartað að vera ekki með á EM, segir Margrét Lára Viðarsdóttir, skærasta stjarna íslenska kvennalandsliðsins, sem varð frá að hverfa vegna meiðsla á síðustu stundu.

Ég held að fyrsti leikurinn gegn Frökkum fari 0-0, sem eru stórkostleg úrslit á móti Frakklandi, og ef Ísland vinnur ekki EM, þá vinnur Frakkland,“ segir Margrét Lára Viðarsdóttir, full bjartsýni og trúar á gott gengi íslenska landsliðsins.

„Frakkar eru líklega með sterkasta liðið og því er kostur fyrir okkur að keppa á móti þeim í fyrsta leiknum; þegar okkar lið er í toppformi. Það er nefnilega útilokað að skora hjá okkur þegar við vinnum varnarvinnuna og færslurnar upp á tíu og það verður skellur fyrir Frakkana sem ég hlakka til að sjá skjálfa á beinunum.“

Margrét Lára var fyrirliði íslenska kvennalandsliðsins þar til liðbönd slitnuðu í hné hennar í maí. Fram að því hafði hún tekið fullan þátt í undirbúningnum fyrir EM.

„Ég neita því ekki að vonbrigðin eru mikil og þau mestu á mínum ferli. Ég hef gengið í gegnum ýmislegt, farið í aðgerðir aftan á lærum, lenti í ofþjálfun á yngri árum og krónískum meiðslum. Í haust fór ég í síðustu aðgerðina til að ljúka því ferli og gekk vel. Því er gríðarlegt áfall að lenda í þessu nokkrum mánuðum síðar og gæti ekki verið verra fyrir mig sem íþróttamann, þótt ég geri mér grein fyrir að verri hlutir henda fólk í lífinu.“

Þrátt fyrir mótlætið er Margrét Lára hin brattasta og tekst á við langt og strangt endurhæfingarferli eins og sannur íþróttamaður.

„Ég er von að leggja mig fram meira en hundrað prósent og þegar hné verður tilbúið, eftir níu mánuði til ár, mun ég gera það sem mig langar að gera. Ég er þegar byrjuð að byggja mig upp, ætla mér að klára þetta verkefni með stæl og reikna með að ná fullum styrk. Þá verður ekkert til fyrirstöðu að spila fótbolta á ný.“

Fóturinn er tregur í taumi og segir

orkuboltinn Margrét Lára lífsgæðaskerðinguna mikla.

„Það er ekki bara tekinn af manni fótboltinn heldur get ég hvorki hjólað, farið í golf né fjallgöngur eins og er mitt líf og yndi. Þessu þarf ég að aðlagast en þegar einar dyr lokast opnast aðrar og það hugarfar mun koma mér í gegnum þetta ferli.“

Uppgjöf er ekki til í orðabók Margrétar Lára sem horfir bjartsýn fram á veginn.

„Þetta er auðvitað áfall á jafn stóru ári fyrir íslenskar knattspyrnukonur, en nú er að koma hnénu í stand og hafa val um hvað gerist í framhaldinu. Hingað til hafa stórmót verið haldin á fjögurra ára fresti en nú ætla landsliðið sér á HM 2019 og lít ég hýru auga til þess.“

Gleðistundir og tregatár

Elisa Viðarsdóttir, landsliðskona í knattspyrnu og systir Margrétar Lára, gengur nú í gegn um sama ferli með slitin krossbönd og var aðeins vika á milli skurðaðgerða hjá systrunum.

„Við Elisa ætlum okkur að fara í gegn um þetta saman og erum duglegar að berja hvora aðra áfram. Það verða gleðistundir á leiðinni en örugglega falla líka tregatár og þá er gott að hafa hjá sér þann sem er á sama stað og maður treystir. Samband okkar systra hefur alltaf verið gott en aldrei betra en nú. Mér hefur lærst að þegar eitthvað er frá manni tekið fær maður annað í staðinn.“

Systurnar ætla að sjálfsögðu til Hollands til að hvetja íslenska landsliðið til dæða.

„Í Hollandi verð ég stuðningsmaður númer eitt og við systurnar bláklæddar í stúkunn. Því hlutskipti munum við sinna vel og verðum til halds og trausts ef óskað er. Að mörgu leyti lít ég enn á mig sem leiðtoga liðsins og er að sjálfsögðu tilbúin til að gera hvað sem ég get til að

hjúpa liðinu. Ferlið hefur verið langt og strangt og ég finn að ég er ekki tilbúin að klippa á strenginn.“

Á ferli sínum með landsliðinu hefur Margrét Lára skorað fleiri mörk en brasilíska goðsögnin Pelé. Hún er í 7. sæti yfir markahæstu leikmenn Evrópumóta Evrópska knattspyrnusambandsins (UEFA) en á þeim lista er hún markahærri en Zlatan Ibrahimovic sem hefur skorað 82 mörk en Margrét Lára hefur skorað 84 mörk. Í sætinu ofan við Margréti Lára er Lionel Messi.

„Það eru laun erfiðisins að vera á slíkum listum og ég er vitaskuld í skýjunum með það. Svona árangur kemur ekki af sjálfu sér heldur er afkastur margra ára þrotlausrar vinnu og ástríðu fyrir fótbolta. Ég hef alltaf sett mér háleit markmið, bæði með liðum en líka sem einstaklingur. Það er uppörvandi og hjálpar á tímum mótlætis að sækja í þessar tilfinningar; að vera á toppnum, skora mörk, leiða landsliðið inn á völlinn og vera leiðtogi Vals; og finna löngunina til að ná árangri og vera best. Þegar það gerist gleymir maður öllu því erfiða.“

Vill hjálpa öðrum

Margrét Lára er menntuð í sálfræði og íþróttfræði og stefnir á útskrift sem íþróttasálfræðingur að ári.

„Draumur minn er að hjálpa öðrum íþróttamönnum, því ég hef óneitanlega mikla reynslu af mótlæti, meiðslum og neikvæðum pakka íþróttanna. Áhugi minn liggur á andlega sviðinu og það hefur hjálpað mér að hafa menntun á þessu sviði. Það er ekki í boði að leggjast í volæði og gera alla vitlausu í kringum sig. Fyrir mér er bara ein leið og hún er áfram. Vissulega er stutt í reiðina, gremjuna og vonleysið og því er þetta andlega erfiðara en ætla mætti. Líkaminn jafnar sig frá náttúrunnar

Ólíkt strákunum verðum við ekki ríkar af því að spila fótbolta og því snýst starfsaldurinn ekki um að fylla á bankabókina. Hjá konum snýst fótbolti um leikgleði.

hendi en það er meiri áskorun að koma hausnum í lag.“

Móðirin Margrét Lára á þriggja ára gamlan son sem hún hefur tekið með sér í æfinga- og landsliðsferðir.

„Syni mínum þykir gaman að sparka fótbolta með mömmu sinni og það væri gaman ef hann fengi áhuga á fótbolta í framtíðinni. Börn verða þó að fá að vera börn og feta sinn veg sjálf, en ég mun styðja hann alla leið, hvað sem verður fyrir valinu.“

Hún segir vel hugsað um mæður í landsliðinu þótt eflaust mætti gera betur.

„Það er nýtt hjá þjálfurum félags- og landsliða að hafa margra barna mæður í liðunum, en það á ekki að vera endastöð á fótboltaferlinum fyrir konu um eignast barn. Slíkt væri bæði fásinna og gamaldags. Þvert á móti þarf að vera hvetjandi fyrir konur að koma til baka og finna stuðninginn því það skiptir sköpum fyrir mæðurnar þegar börnin eru lítil og háð okkur, og við háðari þeim. Sé einhver á móti því eða litur á það sem vandamál getur það orðið erfitt. Sjálf hef ég upplifað mikinn stuðning og veit að Harpa Þorsteinsdóttir, sem nú fer út með hvítvoðung, fær hann líka, sem er mikilvægt því hún er fyrirmynd í þessu og sýnir öðrum stelpum að það er allt hægt og að það standi allir saman í þessu.“

Aðbúnaður og umgjörð kvennalandsliðsins fer líka batnandi í samanburði við karlalandsliðið, að sögn Margrétar Lára.

„KSÍ gerir sitt besta en við viljum auðvitað að skrefin upp á við séu stærrí. Við kvörtum þó ekki og ég finn mikinn mun á því að fara núna á EM og fyrir fjórum árum. Ekki síst frá þjóðinni sem hefur tekið heljarstökk upp á við í stuðningi við liðið. Sjálf fer ég varla út í búð án þess að einhver óski mér gæfu og velgengni. Það er yndisleg upplifun og oft er ég svo snortin að ég næ ekki að þakka fyrir mig. Því þegar hjarta manns er sært hlýjar það ótrúlega að finna stuðning fólks sem ég þekki ekki neitt. Þjóðin stendur þétt við bakið á okkur og við spilum stoltar fyrir Íslands hönd.“

Á meðan á EM stendur verður Margrét Lára 31 árs, þann 25. júlí.

„Okkar fyrrverandi fyrirliði, Katrín Jónsdóttir læknir, spilaði landsleiki þar til hún var orðin 37 ára og braut blað í þeirri sögu. Það er ekkert því til fyrirstöðu að vera knattspyrnukona svo lengi sem líkaminn leyfir og gleðin er til staðar. Ólíkt strákunum verðum við ekki ríkar af því að spila fótbolta og því snýst starfsaldurinn ekki um að fylla á bankabókina. Hjá konum snýst fótbolti um leikgleði en það fer mikill tími og fjarvera frá fjölskyldu í að vera í landsliðinu og alltaf spurning hversu miklu þær vilja fórna fyrir boltann.“

Liðsandi meðal íslensku landsliðskvennanna er einstakur. „Við erum nánar og hlægjum og grátum saman. Eðlilega er innbyrðis samkeppni, en hún á að vera til staðar og við látum hana aldrei brjóta niður liðsandann. Það er óskrifuð regla innan hópsins að láta eiginhagsmuni eða samkeppni aldrei vinna á móti liðsheildinni. Það er hún sem fleytir íslenskum liðum langt og um það erum við meðvitaðar.“ **thordisg@365.is**

Fyrirmyndir skipta miklu máli.
Styðjum stelpurnar okkar! **EM 2017**

#KVENNASTARF



Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins



365

EM gerð ítarleg skil hjá 365

Það verður mikil umfjöllun um Evrópumótið í Hollandi í miðlum 365 og íslenska liðinu fylgt hvert fót mál á meðan á dvöl þess í Hollandi stendur. Fjallað verður um mótið á Vísi, í kvöldfréttum Stöðvar 2, á Bylgjunni, í Akraþorginni á X-inu og vitanlega Fréttablaðinu.

Tómas Þór Þórðarson, Kolbeinn Tumi Daðason, Björn G. Sigurðsson og Vilhelm Gunnarsson verða fulltrúar 365 miðla í Frakklandi en allir hafa reynslu af því að fjalla um stórmót í knattspyrnu eftir EM-ævintýri karlalandsliðsins í Frakklandi í fyrra.

Þess ber að geta að EM í dag, þáttur sem naut mikilla vinsælda á Vísi í fyrra, snýr nú aftur en þar munu fréttamenn okkar gera mótinu skil á sinn hátt og segja frá öllu því helsta sem snertir mótið í Hollandi.

Hæst mun þó vitanlega bera umfjöllun um leiki íslenska liðsins. Leikjunum verður öllum lýst í Boltavakt Vísis og fréttamenn okkar verða í beinni útsendingu frá leikstað fyrir og eftir leik, bæði á Vísi og í kvöldfréttum Stöðvar 2. Viðtöl við þjálfara og leikmenn verða áberandi, en einnig stuðningsfólk íslenska liðsins sem mun fjölmenna til Hollands og styðja stelpurnar okkar.

Áfram, Ísland!



Brot úr sögu landsliðsins

Íslenska kvennalandsliðið var stofnað árið 1981 og lék sinn fyrsta leik, gegn skotum, sama ár. Skotar unnu 3-2. Ári síðar tók íslenska liðið þátt í Evrópukeppni. Árið 1984 dró KSÍ íslenska kvennalandsliðið úr Evrópukeppninni og söfnuðu landsliðskonur 2.129 undirskriftum gegn ákvörðuninni. Sú ákvörðun að draga liðið úr keppninni þýddi að það gæti ekki keppt í evrópsku keppninni fyrr en 1987. Árið 1987 var kvennalandsliðið lagt niður.

Liðið var endurvakið árið 1993. Árið 1995 komst það í átta liða úrslit Evrópukeppninnar og litlu munaði að liðið fengi að leika í úrslitakeppni Heimsmeistarakeppninnar.

Árið 2001 urðu Raket Ögmundsdóttir og Margrét Ólafsdóttir atvinnumenn í Bandaríkjunum. Sama ár komst kvennalandsliðið í undankeppni heimsmeistarakeppninnar.

Árið 2008 urðu 10 landsliðskonur atvinnumenn. Kvennalandsliðið keppti í EM, 2009.

Heimild. Wikipedia.org

Rotterdam kemur á óvart

Íslenska landsliðið leikur á móti Austurríki á Sparta Stadion í Rotterdam miðvikudaginn 26. júlí. Margir hafa þegar keypt sér miða á leikinn og ætla til Rotterdam. Þar í borg er margt að sjá og um að gera að nota tækifærið og njóta þess sem borgin hefur upp á að bjóða. Á meðal þess sem vert er að skoða er Euromast sem 185 metra hár turn og sá hæsti í Hollandi sem er opin almenningi. Þaðan er fagurt útsýni yfir borgina, auk þess sem hægt er að snæða kvöldverð á veitingastað í turninum

sem er í 92 m hæð. Diergaarde Blijdorp er einn elsti dýragarður landsins og þar er m.a. stórt fiskabúr fyrir þá sem hafa gaman af alls konar fiskum. Erasmusbrúin er mikið meistaraverk en hún tengir norður- og suðurhluta Rotterdam. Hún er hönnuð af Ben van Berkel og smíði hennar lauk árið 1996. Brúin er kölluð svanurinn af heima-fólki, enda há og tignarleg. Þá ætti enginn að láta svokölluð Cube-hús í borginni fram hjá sér fara en þau eru mikil listasmíði.



Erasmusbrúin er kölluð svanurinn af heima-fólki, enda há og reisuleg brú. Þar eru reglulega haldnar flugeldasýningar og kvikmyndasýningar.

Jafnlaunavottun hjá PwC

Sanngjörð laun fyrir sömu vinnu

Margvíslegur ávinningur hlýst af því að jafna stöðu og kjör kynja fyrir vinnustaði og vinnumarkaðinn í heild. PwC býður upp á heildstæða þjónustu í launamálum og jafnlaunavottun. Við búum yfir áralangri reynslu og lausnum sem virka.

Jafnlaunavottun

Aðstoð og ráðgjöf vegna umsókna fyrirtækja og stofnana um Jafnlaunavottun skv. ÍST 85.

Launastefna og starfaflokkun

Ráðgjöf um launafyrirkomulag og uppbyggingu kaupaukakerfis. Útfærsla á launastefnu og starfaflokkun eftir inntaki starfa.

Jafnlaunaúttekt og Réttlaunalíkan

Mæling á launamuni karla og kvenna. Frávikagreining á launum innan starfaflokka. Ráðgjöf um launabreytingar.

Markaðslaunavöktun

Árlegt launaviðmið fyrir markaðslaun á Íslandi. Gögn um 150 tegundir starfa hjá 20.000 launþegum. Launaviðmið eftir atvinnugreinum og sérsníðnum forsendum.



PwC | Skógarhlíð 12 | 105 Reykjavík | Sími 550 5300 | www.pwc.is

PwC á Íslandi er framsækið og traust fyrirtæki sem veitir sérfræðþjónustu á sviði fyrirtækja- skatta- og lögfræðiráðgjafar, endurskoðunar og reikningsskila. Fyrirtækið er íslenskt og er hluti af alþjóðlegu neti sjálfstæðra fyrirtækja sem skilgreinir sig sem þekkingarfyrirtæki sem aðstoðar viðskiptavinum sínum við að auka verðmæti, stjórna áhættu og bæta árangur sinn.