

» **ANDLEGI ÞÁTTUR  
ÓLAFS STEFÁNSSONAR**

» **SUNDDROTTNINGAR ÍSLANDS**

» **ÖRN OG ÓLYMPIUFLÚRIN**



# Áfram strákar!

Kaupping, stoltur styrktaraðili íslenska handknattleikslandsliðsins,  
sendir baráttukveðjur til Peking.





# OF STÓRIR BOLTAR Í SUÐUR-KÓREU

Guðmundur Guðmundsson er að taka þátt í sínum fjórðu Ólympíuleikum og rifjar upp söguna:

## 1984 Los Angeles (BNA)

Það voru stórkostlegir leikar að mörgu leyti. Við komumst óvænt inn á þá þar sem Sovétmenn drógu sig óvænt út vegna pólitískra deilna. Kalda stríðið var í fullum gangi og þetta var þeirra svar við því að Bandaríkjamenn drógu sig út úr leiknum fjórum árum áður í Moskvu.

Við stóðum okkur vel og vorum í sjötta sæti. Það var afskaplega skemmtileg stemning í kringum leikana. Bandaríkjamenn eru íþróttalega sinnaðir og hafa mikinn áhuga á öllu. Það var fullt á alla leikina, meira að segja í handboltanum. Ég man að þeir fögnuðu samt á fremur undarlegum augnablikum, til dæmis trylltist allt ef markmaður varði úr

hraðaupphlaupi. Það er auðvitað gott en hrifning þeirra var ekki alveg eins og við höfum vanist. Ég var að spila í báðum hornunum. Mér gekk nokkuð vel en átti kannski enga stjörnuleiki. Ég stóð fyrir mínu, held ég.

## 1988 Seúl (Suður-Kóreu)

Þeir voru ekki eins skemmtilegir, það verður að segjast eins og er. Áhuginn á leikjunum var ekki sá hinn sami og stemningin þar eftir því. Ólympíuþorpið var ömurlegt og aðbúnaðurinn ekki góður. Maturinn var slæmur og svo framvegis. Við lentum í áttunda sæti. Það þótti mönnum alveg hrikalega lélegt. Mér finnst það ekki sanngjarnt. Við gerðum jafntefli við þáverandi heimsmeistara Júgóslava, unnum Alsírmenn sem voru erfiðir, unnum

Bandaríkin en töpuðum frekar stórt fyrir ógnarsterkum Svíum og Sovétmönnum sem voru þá með besta handboltalandslið sögunnar. Við vorum skotnir í kaf fyrir hörmulegan árangur.

Ég man að boltarnir voru óvenju stórir, við vorum allir í vandræðum með þá og sérstaklega við minni mennirnir. Ég hefði viljað mæla þessa bolta. Það skapaði okkur óöryggi, það var alveg ótrúlegt.

Lagið ódauðlega „Við gerum okkar besta“ var samið fyrir leikana og það var stemning yfir því. Ég spilaði alla leikina og stóð mig að ég held ágætlega.



## 2004 Aþena (Grikklandi)

Ég var í allt öðru hlutverki í Aþenu, sem þjálfari. Mér fannst vel að leiknum staðið. Menn höfðu áhyggjur af skipulagi og samgöngum en ég get ekki kvartað yfir neinu. Þetta voru glæsilegir leikar. Við vildum auðvitað ná betri árangri, við enduðum í níunda sæti en við vorum í gríðarlega sterkum riðli þar sem ekkert slakt lið var að finna. Þannig er þetta reyndar nánast alltaf.

Við vorum óánægðastir með tapið gegn Suður-Kóreu. Það var mikilvægasti leikurinn en við töpuðum honum. Hann var spilaður klukkan 9 að morgni, sem reyndist okkur erfitt. Þeir spiluðu alla sína leiki á þeim tíma og mönnum fannst það mjög

# ANDLEGI ÞÁTTURINN » SKIPTIR ÖLLU

Ólafur stiklar á stóru í viðtali sínu við Sport. Hann segir andlega þáttinn ríkjandi, talar um húnisma, vonbrigðin á ÓL í Aþenu fyrir fjórum árum og möguleikann á því að hætta með landsliðinu eftir leikana í Peking.

SPORT/VILHELM

Ólafur Stefánsson er tilbúinn í Ólympíuleikana. Landsliðsfyrirliðinn gæti hætt með landsliðinu eftir keppnina þar sem hann þráir árangur. Hann segir eitthvað aukalega koma upp í keppendum á leiknum og er hann engin undantekning. **Eftir Hjalta Þór Hreinsson**

Ólaf Stefánsson má kalla andlegan leiðtoga íslenska landsliðsins í handbolta. Hann er gríðarlega reyndur og viskan flæddi úr þessum mikla spekingi þegar blaðamaður settist niður með honum. Ólympíuleikar eru afar sérstakir í hans augum.

„Sá sem vinnur á Ólympíuleikum er í flestum tilvikum sá sem hefur vakið og sofið með medalíuna í huga í eitt og hálf til tvö ár, séð fyrir sér atrennuna, sundið eða hvaða íþrótt sem hann keppir í. Sá sem hefur lagt líf og sál í þetta. Það kemur eitthvað aukalega upp í öllum íþróttamönnum. Ég er einn þeirra,“ sagði Ólafur ákveðinn og einbeittur.

## SÉRSTADA ÓLYMPÍULEIKA

„Ólympíuleikar hafa sérstöðu sem er erfitt að skilgreina. Fyrir utan það sem við sjáum daglega. Íþróttamennirnir í Grikklandi til forna voru tákn fyrir að allt væri í lagi hjá manningum, þrátt fyrir

að það sé ekkert endilega raunin í dag. Þeir eru tákn fyrir gildi sem við öll stefnum að. Þessi gildi hafa breyst og færst til í dag en þessar leifar þeirra eru til,“ sagði Ólafur.

Hann telur að stórmót í dag séu of mörg en að Ólympíuleikar beri höfuð og herðar yfir önnur mót. „Hin stórmótin hafa þetta ekki. Maður getur verið vel stemmdur í þau en hafa ekki þetta aukalega. Það byggist á sögunni og einhverjum mannleika og einhverjum húnisma kannski,“ sagði Ólafur.

## KEMUR TIL GREINA AÐ HÆTTA

Ólafur segir að það komi til greina að hætta með landsliðinu eftir leikana. Hann var nálægt því að hætta eftir leikana árið 2004. „Það kemur til greina en það er bara möguleiki. Það kom líka til greina fyrir tíu árum en það kemur kannski meira til greina núna. En það er ekkert 100 prósent í þessu, ég kalla það

líklegt kannski. Það verður engin flugeldasýning ef það gerist,“ sagði Ólafur, sem ætlar sér að ná árangri.

„Persónulega er farið að síga á seinni hlutann á mínum ferli. Þetta er kærkomið tækifæri til að gera eitthvað virkilega gott með landsliðinu og Ólympíuleikar eru bestir vettvangurinn til þess. Þess vegna er ég kannski aðeins spenntari en venjulega.“

## MARGIR LYKLAR AÐ VELGENGNI

Ólafur getur ekki tekið út neinn einn þátt sem lykil að velgengni Íslands á mótinu. „Það er enginn einn lykll. Hver dagur sem líður og þú hugsar ekki um markmið þitt missirðu einn lykll. Þú getur opnað færri hurðir. Ef ég þyrfti að velja einn stóran lykll er það að vera alltaf einbeittur. Það gildir fyrir allar hópíþróttir. Maður þarf að kunna marga þætti, til dæmis félagslega þátt-



# 6

Ísland keppir í sjötta sinn í handbolta á Ólympíuleikum í Peking. Í München 1972 varð liðið tólfta, í Los Angeles 1984 sjötta, í Seúl 1988 áttunda, í Barcelona 1992 fjórða sem er besti árangur Íslands í handbolta á ÓL og í Sydney árið 2004 varð Ísland í níunda sæti.



inn og að geta leyst vandamál beint við menn en ekki í gegnum þriðja aðila,“ sagði Ólafur sem leggur ríka áherslu á andlega þáttinn.

„Hann skiptir öllu máli. Hann fær þig til að vakna á morgnana og halda áfram. Á hverri sekúndu hefurðu val til að hætta þessu bara. Áhuginn drífur andlega þáttinn áfram, ég er ekki að pína mig í neitt. Ég sé tilgang og ljós í þessu,“ sagði landsliðsfyrirliðinn.

ósanngjarnt. Við skildum ekki af hverju. Þeir löguðu sig mjög vel að því.

#### 2008 Peking (Kína)

Það var frábært að tryggja sig inn á þessa leika. Við vissum að það þyrfti mjög margt að ganga upp til að við ynnum Pólverja eða Svía og það tókst síðan að slá út Svíana. Við erum fullir tilhlökkunar en við erum í gríðarlega erfiðum riðli, hinn riðillinn er mun auðveldari. Þar er Kína sem er ekki gott lið og Brasilía. Það er ekkert slakt lið í okkar riðli. Upplifunin er draumur. Menn segja að þetta verði glæsilegustu leikar sögunnar. Það er eitthvað sérstakt við þetta. Það er svo margt í gangi í Kína og mikil uppbygging. Þetta eru spennandi leikar en aðalatriðið er að standa sig inni á vellinum.

# MÁLI «

## Góða ferð!

Óskum öllum ólympíuförum  
góðs gengis og góðrar ferðar til Kína



**VISA**

**VALITOR**

- Virk miðlun verðmæta



*Elsku hjartað mitt*

Omega egg



Minna kólesteról



10x meira Omega-3



50% meira E vítamín

[www.omegaegg.is](http://www.omegaegg.is)

## Örn Arnarson

keppir í Peking á sínum þriðju Ólympíuleikum. Líkami hans hefur verið dæmdur nær ónýtur en eftir meðferðir og þrjár hjartapræðingar telur hann sig geta bætt sína bestu tíma á óskarsverðlaunum íþróttanna.

Eftir Hjalta Þór Hreinsson



Það er búið að segja mér að ég sé með ónýta öxl, ónýtt bak og ónýtt hné. Þeir segjast reyndar vera búnir að laga hjartað," segir Örn Arnarson sund-

kappi, sem ætlar sér stóra hluti á sínum þriðju Ólympíuleikum. Örn hefur löngum átt við erfið meiðsli að stríða en þau erfiðustu, hjartagalli, standa ekki í vegi fyrir Hafnafirðingnum.

Hann keppir í tveimur greinum í Peking og ætlar að bæta sig í þeim báðum. Reynsla hans vegur þungt en hinn 27 ára gamli Örn hefur keppt í tólf ár á alþjóðavettvangi. „Ég veit hverju við er að búast á hverju móti, ég kann orðið á þetta. Það er mjög þægilegt," segir Örn og heldur áfram:

„Vatnið er alls staðar eins. Vatn er bara vatn. Það var eins í Kína fyrir tveimur árum þegar ég var þar síðast," segir Örn, sem bætir við að bætt aðstaða á Íslandi hjálpi mikið. „Á sínum tíma var ég að æfa í minni 25 metra úti-laug í Hafnafirði allan ársins hring, í alls kyns veðri og vindum," sagði Örn, en vatnið var eins. „Góð mannvirki hjálpa samt.“

### FER EKKI Í NEIN MÓT TIL AÐ TAPA

Örn segir að svo skammt sé á milli sundmanna í dag að það eina sem gildi sé að kreista fram úr sér hundraðshluta úr sekúndu.

„Ég fer ekki út á nein mót til að tapa. Sundið er orðið svo jafnt í dag að það eru margir á sömu tímum. Ef ég syndi á mínum besta tíma í 100 metra baksundi gæti ég endað 4-5 í undanriðlinum eða 25. þess vegna. Það er synt upp á hvern hundraðshluta sem þú getur kreist út úr þér," segir Örn.

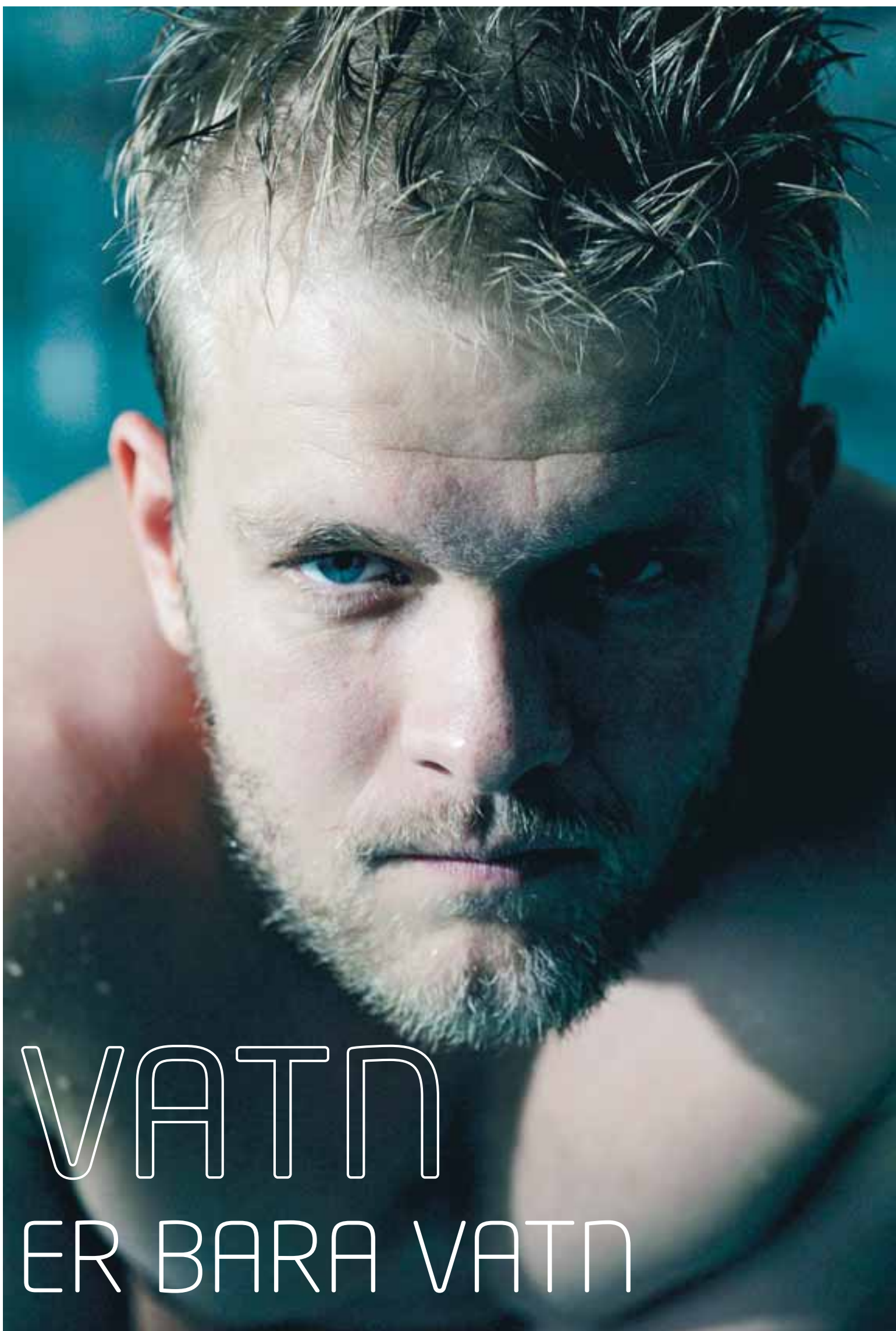
Hann var við æfingar í Singapúr til 5. ágúst þegar hann fór til Peking. „Það var gott. Það hjálpaði mér að aðlagast tímamun, hitastiginu og rakanum.“

### FJÖGURRA ÁRA UNDIRBÚNINGUR

„Undirbúningurinn hófst meira og minna fyrir fjórum árum," segir Örn um undirbúning sinn fyrir Peking. „Auðvitað eru öll mót undirbúningur fyrir næsta mót og þetta kemur stig af stigi," sagði Örn sem hefur verið að þjálfra sig sjálfur í allt sumar.

„Tæknilega séð hef ég verið að þjálfra mig sjálfur, með hjálp frá minni fjölskyldu, síðan í lok maí. Það er allt annað en að vera með þjálfara. Eftir að tímabilinu lauk hérna heima hef ég í fyrsta skipti verið á æfingum með öðru sundfólki og með þjálfara á bakkanum síðan í maí. Það er þægilegra en að vera einn í lauginni með sjálfum sér," viðurkennir Örn.

Hann segir jafnframt að það sé ekkert lyklatríði að synda sem lengst í hverri viku. „Ég er búinn með allar erfiðu æfingarnar fyrir Ólympíuleikana. Nú snýst þetta bara um gíra sig upp til að geta toppað á réttum tíma. Ég keyri niður metrafjöldann og reyni að byggja upp meiri hraða. Þetta kemur stig af stigi og ég verð hraðari með hverri vikunni," segir Örn, sem syndir í um einn og hálfan tíma nú til tíu sinnum í viku.



Örn keppir í tveimur greinum á Ólympíuleikunum í ár, 100 metra skriðsundi og 100 metra baksundi.

#### BESTU TÍMARNIR:

##### 100 metra baksund

Örn: 54,75 (Norðurlandamet)

Ólympíumet: 53,45

Heimsmet: 52,89

##### 100 metra skriðsund:

Örn: 49,97.

Ólympíumet: 47,87

Heimsmet: 47,50

#### ÓSKARSVERÐLAUN ÍÞRÓTTANNA

„Sem sundmót eru Ólympíuleikar bara annað sundmót," sagði Örn áður en hann sagði eitt stórt „en“. „En þetta er eins stórt og það verður í íþróttahiminum. Þetta eru Óskarsverðlaun íþróttanna," sagði Örn, sem segir upplifunina einstaka.

„Upplifunin er skemmtileg og sérstök. Þarna er maður kominn inn í bæjarfélag með íþróttafólki sem er á stærð við Hafnarfjörð. Þetta er sérstakt umhverfi sem er auðvelt að gleyma sér í. Þess vegna förum við seint inn í þorpið. Við erum með fjóra sundmenn af átta sem hafa ekki farið áður á ÓL. Það er búið að útskýra fyrir

þeim hvernig þetta verður og reynt að halda þeim á jörðinni," sagði Örn, sem segir auðvelt að gleyma sér í Ólympíuþorpinu.

„Það er svo mikið að upplifa. Það er matartjald upp á fimmtán þúsund fermetra þar sem þú getur fengið nánast hvað sem þú vilt að borða. Það er nauðsynlegt að halda mataræðinu eins og þú ert með það, ekki breyta um," segir Örn og bætir við að frír drykkir á borð við kók og Powerade séu alls staðar frír. „Og raunar allt sem kók framleiðir." Ekkert áfengi er leyft í Ólympíuþorpinu.

Hann segir einnig einfalt að gleyma sér í stjórnumefnum eins og hann sjálfur hefur lent í. „Þú sérð kannski heimsmethafa í



Ég er í góðu formi og sé ekki af hverju ég geti ekki bætt þetta. Það er kominn tími á baksundstímamann, hann er frá 2001.

Örn um sína bestu tíma.

## ÖRN FÉKK SÉR ÓLYMPIÚTATTÚ ÁRIÐ 2006:

### GÆTI BÆTT VIÐ ÓLYMPIUHÚÐFLÚRIÐ FLJÓTLEGA

Örn fékk sér langþráð húðflúr árið 2006. Hann lét þá flúra á sig merki Ólympíuleikanna. „Ég var búinn að ætla að gera þetta síðan 2000. Ég var í fríi úti í Serbíu með Serba sem ég hef verið að æfa með. Ég datt inn á fínustu stofu bæjarins og lét bara vaða,” sagði Örn og brosti yfir minningunni.

Hann stefnir á að bæta við sig fleiri flúrum á næstunni. „Ég á eftir að bæta við mig. Ég ætla að setja merki þeirra Ólympíuleika sem ég fer á á mig einhvers staðar. Það verður ekki á sama stað,” sagði Örn, sem er að fara á sína þriðju leika. „Svo veit maður aldrei hvort maður fari til London 2012 líka,” sagði Örn.

Það var Pierre de Coubertin sem hannaði tákn Ólympíuleikanna árið 1913. Það stendur fyrir heimsálfurnar fimm sem kepptu á leikunum árið 1920 og tákna sameiningu þeirra íþróttamanna sem keppta fyrir þeirra hönd á leikunum. Suður og Norður-Ameríka deila hring en hina eiga Afríka, Asía, Evrópa og Eyjaálfa.



frjálsum íþróttum standa við hliðina á þér í matarröðinni. Á síðustu leikum vorum við að labba inn í matartjaldið og þá var Yao Ming sem spilar í NBA við hliðina á okkur. Við hugsuðum bara „mikið djöfull er hann stór“,“ sagði Örn og brosti en Ming er 230 cm. „Ég sá líka konu sem var 220 í Sydney árið 2000. Það var spes.“

#### STÆRDFRÆÐI SUNDSINS

Örn segir fyrsta markmiðið vera að koma sér upp úr undanrásunum. „Síðan er þetta bara stærðfræði eftir það. Þaðan fara átta af sextán í úrslit og þaðan fá þrjár af átta verðlaun. Þetta er ekki flókin stærðfræði. Þetta snýst bara um að gera hlutina eins vel og maður getur. Ég fer fyrst og fremst til að bæta mína tíma,” sagði Örn.

Hann var nálægt verðlaunasæti á leik unum í Aþenu 2004. „En samt ekki. Ég varð fjórði en var einni og hálfri sekúndu frá þriðja sæti en samt bara sex hundraðshlutum frá sjöunda sæti. Það sýnir hvað er stutt á milli í þessu. Það var svekkjandi að sjá að ég varð fjórði en svo var þetta kannski bara fínt þegar maður sá þetta heilt yfir,” sagði Örn og hló við.

Hann segir að það komi vel til greina að fara á leikana í London 2012 en þar með myndi hann jafna met Guðmundar Gíslasonar sundmanns sem fór á fjóra Ólympíuleika. Enginn Íslendingur hefur farið á fimm leika. „Það er ein í bandaríska liðinu 41 árs sem fer á sína fimmtu leika núna. Ég hef kannski alveg fjórtán ár til viðbótar í þessu líka,” segir Örn og brosir.

#### TIL DANMERKUR Í NÁM

Örn heldur í viking til Danmerkur í haust. Þar mun hann mennta sig í afreksþjálfun í sundi en hann er yfirþjálfari hjá Sundfélagi Hafnarfjarðar. Hann hefur menntað sig hér heima en þarf að fara út til að fá alþjóðlega gráðu. „Með hana má ég þjálfva hvaða félagslið eða landslið í heimi,” segir Örn.

„Það er tilhlökkun í mér. Ég mun synda áfram næsta vetur, þjálfva sundliðið og stunda námið. Þetta lítur vel út,” segir Örn, sem stefnir að sundþjálfun í framtíðinni. Það hefur þó ekki alltaf verið í áætlunum kappans.

„Það var aldrei stefnan, ég fór í þjálfun af illri nauðsyn fyrir þremur árum síðan. Það vantaði svo þjálfara hjá SH að ég tók það að mér. Ég hafði í sjálfu sér ekkert betra að gera. Ég byrjaði með yngstu hópana en færði mig upp eftir það,” sagði Örn sem hefur einnig kennt skólasund og leikfimi í Áslandsskóla í Hafnarfirði.

Það hefur því verið nóg að gera hjá Erni sem hefur vart tíma fyrir það að hitta vini sína. „Ég var að þjálfra fram í maí í tólf til þrettán tíma á viku, kenna frá tuttugu og upp í 32 tíma á viku í skólasundi og leikfimi. Líka af illri nauðsyn. Maður lætur hafa sig út í ýmislegt,” sagði Örn, sem segist því hafa verið ansi upp-tekinn og fjölskyldulífið situr á hakanum.

„Þegar maður hefur varla tíma til að hitta vinina er erfitt að reyna að stofna fjölskyldu. Eins og þetta hefur verið eru þetta meira og minna æfingar eða þjálfun frá sex á morgnana til níu

## THE ENGLISH PUB

### Austurvöllur



Fyrir utan The English Pub (í hálfleik) Austurstræti 12 í fyrra eftir að reykingabannið var sett.

Góðgerðarskjöldurinn byrjar 10. ágúst (Man Utd. - Portsmouth)  
**ENSKI BOLTINN BYRJAR 16. ÁGÚST**

THE ENGLISH PUB  
 Austurvöllur

Ágúst 2008

# SPORT

[ SÉRBLAD FRÉTTABLAÐSINS UM ÍPRÓTTIR ]

# 27

## KEPPENDUR

Ísland sendir alls 27 keppendur til þátttöku í fimm íþróttagreinum í Peking:

### » Badminton

**Ragna Ingólfssdóttir** (1983)  
– Einliðaleikur kvenna

### » Frjálssar íþróttir

**Ásdís Hjálmsdóttir** (1985)  
– Spjótkast  
**Bergur Ingi Pétursson** (1985) – Sleggjukast  
**Þórey Edda Elísdóttir** (1977)  
– Stangarstökk

### » Handbolti

**Alexander Petersson** (1980)  
**Arnór Atlason** (1984)  
**Ásgeir Örn Hallgrímsson** (1984)  
**Bjarni Fritzson** (1980)\*  
**Björgvin Páll Gustavasson** (1985)  
**Guðjón Valur Sigurðsson** (1979)  
**Hreiðar Levý Guðmundsson** (1980)  
**Ingimundur Ingimundarson** (1980)  
**Logi Geirsson** (1982)  
**Ólafur Stefánsson** (1973)  
**Róbert Gunnarsson** (1980)  
**Sigfús Sigurðsson** (1975)  
**Snorri Steinn Guðjónsson** (1981)  
**Sturla Ásgeirsson** (1980)  
**Sverre Jakobsson** (1977)

\*Er til vara

### » Júdí

**Þormóður Árni Jónsson** (1983)

### » Sund

**Árni Már Árnason** (1987)  
– 50 m skriðsund  
**Erla Dögg Haraldsdóttir** (1988) - 100 m bringusund og 200 m fjórsund  
**Hjörtur Már Reynisson** (1981) - 100 m flugsund  
**Jakob Jóhann Sveinsson** (1982) - 100 og 200 m bringusund  
**Ragnheiður Ragnarsdóttir** (1984) - 50 og 100 m skriðsund  
**Sarah Blake Bateman** (1990)  
– 100 m baksund og 100 m skriðsund  
**Sigrún Brá Sverrisdóttir** (1990) - 100 m baksund  
**Örn Arnarson** (1981) - 200 m skriðsund



# FARÞEGAR ATHUGIÐ!

SAMGÖNGUNEFD KYNNIR :

## NÝ LEIÐ: GULA LÍNAN

FRÁ: VIÐEY  
TIL: THE ENGLISH PUB

### AÐEINS 5 STOPP!



## Tube Map

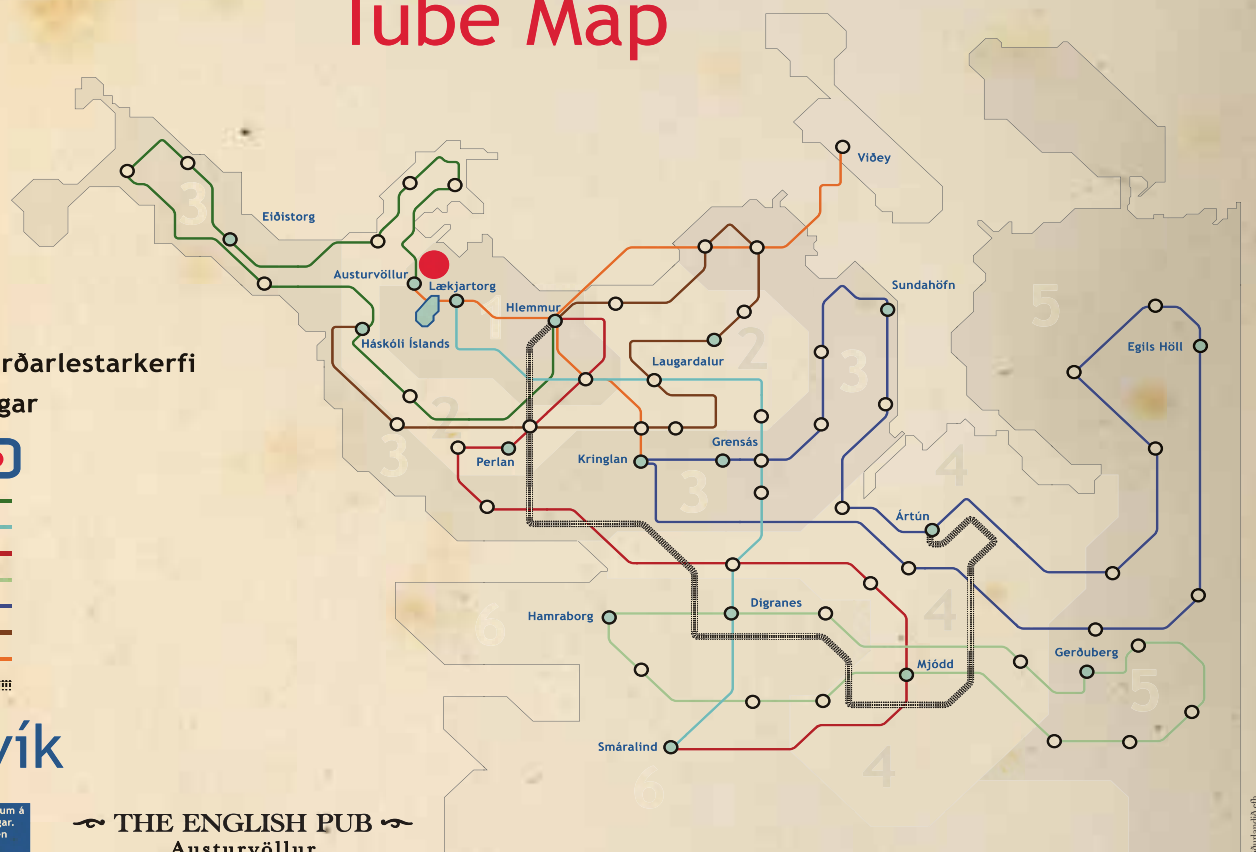
Kort af neðanjarðarlestarakerfi Reykjavíkurborgar

- The English Pub
- Grandi
- Kópavogur
- Öskjuhlíð
- Breiðholt
- Grafarvogur
- Sund
- Mýrar
- Gamli Seigur

## Reykjavík

Athugið! Framkvæmdir geta valdið töfum á ferðaáætlunum, sérstaklega um helgar. Athugaðu ferð þína vandlega áður en þú heitdur af stað.

THE ENGLISH PUB  
Austurvöllur



Þórunn Ólafsdóttir