



## Sundráð ÍRB Fréttabréf Október 2010

### Frá yfirþjálfara

Það er eitt sem aldrei breytist í sundi – eini fasti punkturinn er að það er alltaf allt í þróun og endurmati, allt vex og breytist með nýjum þörfum og markmiðum. Það er alltaf nóg að gera og eitthvað meira sem hægt er að gera. Þetta hefur verið þema síðasta mánuðinn. Þar sem við stefnum að gera félagið okkar enn faglegara og ná enn betri árangri eru breytingar nauðsynlegar. Það tekur tíma að venjast sumu af því sem við erum að breyta og sumt er ekki endilega mjög vinsælt til að byrja með. Aðalatriðið er að hafa í huga af hverju við erum að gera þetta og hvert lokamarkmiðið er. Enginn hefur náð árangri með því að fylgja fjöldanum og skara ekki framúr. Enginn hefur náð árangri með því að vera alltaf eins.

Eitt mikilvægt atriði til að skoða er af hverju sundmenn halda áfram að synda? Flestir halda áfram vegna eftirfarandi þátta: persónulegra markmiða og ánægju, ná markmiðum sínum, líkamlegt hreysti og að sjálfsgöðu vináttan. Ég held að við séum farin að einbeita okkur að öllum þessum þáttum í öllum hópum. Það er gaman að sjá hve margir hópar gera eitthvað skemmtilegt saman eins og fjallgönguna sem fjallað er um í þessu fréttabréfi. Í síðasta mánuði vorum við með sjósundið á Ljósanótt fyrir eldri sundmennina og í þessum mánuði bauð formaður sundráðs ÍRB, Guðmundur, okkur í grill og að horfa á mynd heim til sín í tilefni af afmæli dóttur sinnar Hólmsfríðar. Allir skemmtu sér vel og þetta var kærkomin afslöppun. Í þessum mánuði verða líka nokkrir hópar með allskonar uppákomur til að fagna því að ÍM25 er lokið og við hlökkum til.

Að auki er líka mikilvægt fyrir okkur að spyrja okkur af hverju sundmenn hættu að synda? Það er trú mín að flestir sem hafa ánægju af sundi haldi áfram í íþróttinni svo lengi sem þeir eru örvaðir á persónulegan hátt af þjálfara sínum og stanslaust ögrað. Ef þetta hættir af hverju ættu sundmennirnir þá að halda áfram? Sundmenn eru líka líklegri til að halda áfram í sundi þegar þeir myndu sterk vinatengsl. Ef sundmaður á enga vini í sundi velur hann oft að fara í aðrar íþróttir þar sem vinirnir eru. Að lokum er sundmaður líklegri til að halda áfram í sundi þegar þeir eru að upplifa persónulega þróun. Þegar sundmenn verða eldri eykst venjulega tíminn á milli þess sem þeir ná bestu tímum svo það er mikilvægt að líta ekki bara til bætinga á tímum heldur einnig hafa markmið sem miða að því að bæta tækni, færni og aðferðir til að vinna að ná þessum bestu tímum. Ef við lítum ekki til þessarar þátta finnst sundmönnum að þeir séu að bregðast þegar þetta er í raun eðlilegt ástand þegar þú ert meðal þeirra bestu og það er mikil vinna og tekur langan tíma að bæta frammistöðu sína. Við verðum líka að muna að sund er öfgakennt og er ekki fyrir alla. Það er samt ljóst að allir sundmenn verða að velja sund á eigin forsendum, vegna sinna markmiða og eigin langana, við getum ekki valið fyrir þá.

Mig langar til að þakka Hörpu og Sibbu fyrir vinnu þeirra við heimasíður félaganna. Við erum búin að gera miklar breytingar á þeim á síðustu vikum og vinnan heldur áfram. Með nýja skipulaginu er miklu auðveldrar en áður að átta sig á síðunum og þar eiga alltaf að vera nýjustu upplýsingarnar. Ég hvet alla til að skoða þessar breytingar og nota það sem nú er í boði.

Stjórnirnar hafa verið að vinna með Speedo sem er einn af opinberu styrktaraðilum okkar og við munum fljótlega fá að njóta þessara samninga. Á næstu vikum munu sundmenn fá send afsláttarkort sem hægt er að nota þegar keyptur er sundfatnaður og aðrar sundvörur. Þessi stuðningur við félagið er mjög mikilvægur og mig langar að þakka Speedo fyrir þennan áralanga stuðning. Mig langar líka að þakka Sparisjóðinum í Keflavík fyrir að styrkja okkur með

sundhettunum. Ég hvet sundmenn okkar til að nota sundhettunum þegar þeir eru að keppa. Verið stolt af því að tilheyra liðinu, hettunum vekja athygli á því að þið eruð meðlimir í þessu frábæra liði.

Að lokum langar mig að óska öllum sundmönnum velfarnaðar á ÍM25. Þið munuð fá út úr mótinu það sem þið hafið lagt í æfingarnar ykkar. Ef þið hafið stefnt að frábærum árangri á öllum sviðum, í hverjum metra, hverri ferð, hverju setti, alla daga, allar vikur þá getur ykkur ekki mistekist. Hafið alltaf í huga yfirburði í öllum þáttum, fulla athygli fyrir smáatriðum og árangur ykkar á keppnisdeginum mun sýna það. Ekki halda aftur af ykkur, keppið af festu, verið viss um að hafa gefið allt í hvert sund, allt sem þið eigið. Áfram!

Anthony Kattan  
Yfirþjálfari ÍRB

### Youtube myndbönd mánaðarins

Í hverjum mánuði ætlum við benda á nokkur Youtube myndbönd fyrir sundmenn að skoða og einnig foreldra þeirra þessi myndbönd munu sýna eitthvað æðislegt sem þið ættuð að reyna að tileinka ykkur í ykkar sundi.

Boðsund 4x100m fjórsund kvenna. Þær bestu í heiminum sýna hvernig á að gera þetta í hverju taki.

<http://www.youtube.com/watch?v=9oCOajokIZE>

Liesel Jones – Ein besta bringusundkona í heimi sýnir hvernig þetta er gert.

<http://www.youtube.com/watch?v=jaryjvbyEU>

Ef þið finnið frábært myndand sem allir hafa gaman af sendið það þá á mig: [adkattan@me.com](mailto:adkattan@me.com).

### Velheppnuð fjallganga

Einn seinnipartinn í október fóru sundgarpar úr Hákörslum og Höfrungum í fjallgöngu. Gengið var á Þorbjörn og er skemmt frá því að segja að sundmennirnir okkar brunuðu upp á á fjallið eins og ekkert væri. Þegar upp var komið þá var aðeins stoppað til að njóta stórkostlegs útsýnis og taka nokkrar myndir. Síðan var haldið niður í falleg rjóður þar sem við gæddum okkur á einstaklega góðri súpu og brauðum frá IGS, ásamt því að krakkarnir hlupu á milli trjáanna í rjóðrinu á eftir kanínunum sem þar búa. Allan tímann léku veðurguðirnir við okkur og það var bæði bjart og milt veður, en skömmu áður höfðu gríðarlegar skúrir gengið yfir. Takk fyrir skemmtilega ferð kærur sundmenn og foreldrar. Fjallgönguveðja, þjálfarar.



### Met

#### Fjölnis

Ísól Hanna Guðmundsdóttir	50 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Karen Mist Argeirsdóttir	200 Bak (25m)	Hnátur-Njarðvík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	200 Flug (25m)	Hnátur-Njarðvík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	200 Fjór (25m)	Hnátur-Njarðvík
Fannar Logi Jóhannesson	200 Bak (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Ísak John Hill Ævarsson	50 Flug (25m)	Hnokkar-Njarðvík

#### Cheeriosmót SH

Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (25m)	Meyjur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (25m)	Meyjur-Keflavík

## XLR8 - Breytingar

Eftirtaldir sundmenn hafa færst upp um flokk í XLR8 stigum í þessum mánuði.

### Fjölnismót

Sylwia Sienkiewicz – Silfur  
Sigmar Marjón Friðriksson – Brons  
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Brons

### Cheeriosmót SH

Eiríkur Ingi Ólafsson – Silfur

## Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

### Fjölnis

Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Gull  
Stefanía Sigurþórsdóttir – Gull  
Gunnhildur Björg Baldursdóttir - Gull  
Sandra Óskarsdóttir – Gull  
Jóna Halla Egilsdóttir – Gull  
Sylwia Sienkiewicz – Gull  
Svanfríður Steingrimsdóttir – Gull  
Margrét Lilja Margeirsdóttir – Gull  
Jóna Margrét Jónsdóttir - Gull  
Jón Ragnar Sigurgeirsson – Silfur  
Ísak John Hill Ævarsson – Silfur  
Eiríkur Beck – Silfur  
Hreiðar Máni Ragnarsson – Silfur  
Ingi Þór Ólafsson – Silfur  
Ísól Hanna Guðmundsdóttir – Silfur  
Klaudia Malesa – Silfur  
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Silfur  
Sandra Ósk Elíasdóttir – Silfur  
Adam Ingi Þrastarson – Brons  
Gabriel Jezierski – Brons  
Kjartan Bogi Jónsson – Brons  
Ólafur Garðar Reynisson – Brons  
Kristján Þórarinn Ingibergsson – Brons  
Anton Vigfús Guðmundsson – Brons  
Kristinn Ásgeir Gylfason - Brons  
Ágústa Marý Einarsdóttir – Brons  
Alexandra Björk Lísudóttir - Brons

### Cheeriosmót SH

Baldvin Sigmarsson – Demanta  
Jón Ágúst Guðmundsson - Demanta  
Birna Björg Davíðsdóttir – Gull  
Berglind Björgvinsdóttir – Gull  
Reynir Þór Reynisson – Silfur  
Karólína Krawczuk – Silfur  
Herdís Matthildur Ólafsdóttir – Silfur  
Jóna Margrét Jónsdóttir – Silfur

## Kastljósið – Eldri sundmaður mánaðarins

1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

Þegar ég var 5 ára.

2) Hverjar eru uppáhaldsgreinar þínar?

200 bak, 100 og 200 fjór

3) Hver hefur haft mest áhrif á þig í sundinu?

Þjálfaramir mínir auðvitað :)

4) Hvað ferðu á margar æfingar á viku og hvað syndir þú langt á hverri æfingu?

7-8 æfingar á viku og syndi u.þ.b. 6-8 km á æfingum .

5) Ef þú gætir boðið einni manneskju í mat (lifandi eða dáinn) hver yrði það og hvers vegna?

Fernandi Torres, því að hann er í Liverpool !!! :)

6) Hvert er mesta afrek þitt í sundi hingað til sem þú ert stoltust af?

Að hafa náð inn á mót í Lúxemborg en komst því miður ekki á það, vegna þess að þá var ég akkúrat að fermast :) hehe

7) Ertu með einhverja hjátrú eða hefðir sem þú ferð eftir fyrir keppni?

Nei

8) Hver er uppáhaldsbókin þin og kvikmynd?

Loforðið og The Holiday er ein af nokkrum :)

9) Ef þú gætir farið hvert sem er í heiminum til að æfa hvert myndir þú þá fara og hvers vegna?

Ameríku , vegna þess að mig hefur alltaf langað til að búa þar !

10) Ef húsið þitt væri að brenna hvaða eina hlut myndir þú bjarga?

Rúminu mínu, haha :)

11) Hver er uppáhaldsmaturinn þinn?

Pizza og hamborgarahryggur :)

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þin?

Enginn sérstakur

13) Hvað hvetur þig til að vakna snemma og æfa svona mikið í hverri viku?

Til að ná árangri

14) Hver er áhugaverðasti staður sem þú hefur komið til vegna sundsins?

Noregur, sumarið 2010!

15) Að hverju ertu núna helst að vinna að?

Ná lágmarkum á NMU og fleira!

16) Hver er uppáhaldsteiknimyndafígúran þin?

Homer Simpson



Jóhanna Júlía Júlíusdóttir (í miðjunni) með félögum sínum Írisi (til vinstri) og Aleksöndru (til hægri).

## Aftekshópur - Ant

Þegar þetta fréttabréf kemur út verður aðeins ein vika í ÍM25. Þrátt fyrir að mótið sé hápunktur tæplega þriggja mánaða vinnu þá vita þeir sem þekkja sund að þetta er ótrúlega stuttur tími. Við getum sannarlega búist við nokkuð góðum árangri í lauginni á þessu móti en munum samt nota það sem útgangspunkt fyrir enn betri árangur. Eftir mótið mun ég eiga fund með hverjum sundmanni og foreldrum hans til að fara yfir uppbygginguna fyrir ÍM25, árangur og hvað þarf að bæta í framtíðinni. Þetta er eitt af því frábæra við sund, við getum alltaf litið fram á veginn, horft til næsta æfingatímabils og næsta stórmóts.

Við höfum farið á eitt mót saman síðan ég skrifaði í síðasta fréttabréf. Við krydduðum það dálítið og fórum ekki eftir settum venjum. Allir sundmennirnir í hópnum kepptu í 400m skrið (free) þar sem allir sundmennirnir nema einn syntu annaðhvort baksund, bringusund eða flugsund, ekki skriðsund sem er venjan. Allir sundmenn stóðu sig vel

og nokkrir afburðavel. Sundmennirnir tókust á við þessa áskorun af festu og unnu vel strax við ræsingu. Þeir voru innan við 15% frá þeirra besta 200m tímum tvöfölduðum. Því lægri prósentu því betri árangur. Þetta er mjög góður árangur og við hlökkum til að sjá árangurinn í 200m sundum á ÍM25. Þeir sem stóðu sig afburðavel voru Jóna Margrét (5,4% sekúndum frá tvöföldum 200m tíma sínum), Einar (+5,6%), Jóhanna (+9,7%), Ólöf Edda (+10,6%), Sveinn (+12,6%), Hólmfríður (+12,8%), Jóna Helena (+13,7%) og María Ása (+14,6%). Til hamingju krakkar. Það er við þetta að bæta að aðrir sundmenn í hópnum voru á milli 15% og 20% sem er einnig mjög gott.

Þá syntu einnig nokkrir af sundmönnum okkar, þau Jóna Margrét,



Mambo, Marín og Kristinn, á Fjölismótinu og náðu öll mörgum góðum tímum. Til hamingju Kristinn og Mambo með bikarana sem þið fenguð fyrir að vera stigahæstu sundmennirnir á mótinu.

Það er að mörgu að hyggja hjá þessum sundmönnum. Tæknilega er mikið sem þarf að vinna í. Viðhorf eru að breytast og hjá meirihluta sundmanna erum við að sjá miklar jákvæðar breytingar hvað varðar framlag bæði í lauginni og utan hennar. Mætingar eru yfirhöfuð að batna – sem tengist beint betri árangri í lauginni. Flestir sundmennirnir eru einnig að bæta hvernig þeir hugsa um líkama sinn, vinna í teygjum, borða vel og reyna að koma í veg fyrir meiðsli og veikindi. Stuðningshópurinn okkar er einnig að hjálpa mikið til. Við fáum fljótlega meiri fræðslu um næringu, sundmenn fá nudd samkvæmt skipulagi og eru að standa sig vel í þrekþjálfuninni. Einnig höfum við séð mjög jákvæðar niðurstöður í íþróttamælingunum. Sennilega finnst sundmönnum þetta vera endalaus vinna, endalaus vinna við að bæta sig. En það er sund, sund er endalaust. Endalaus leit við að verða betri, að bæta sig á mörgum sviðum.

#### Sundmaður mánaðarins er Jóhanna Júlía Júlíusdóttir.

Jóhanna er á fullri ferð. Hún var með 100% mætingu bæði á æfingum í lauginni og í þreki miðað við hennar aldur. Hún er að bæta sig á æfingum með aukinni einbeitingu við tækni, tímasetningar og færni. Kafsundi hennar er sérstaklega gott. Jóhanna hefur verið að ná mörgum persónulegum metum á síðustu mótum þar sem hún toppaði með mjög sterku 400m baksundi á síðasta móti. Það er frábært að sjá sundmenn eins og Jóhönnu vinna að markmiðum sínum og vinna einnig að því að breyta tækninni og hugarfarinu. Jóhanna er alltaf stundvís, samviskusöm og vinnur vel. Ég hlakka til að sjá árangur hennar á ÍM25. Lesið meira um Jóhönnu í Kastljósinu hér í fréttabréfinu.

En áfram með smjörið. Það er mikil vinna framundan. Það munu verða sigrar og vonbrigði á ÍM25. Það er ekki hægt að komast hjá því. En galdurinn er að meta sig, setja upp áætlun fyrir framtíðina og halda áfram. Það er hugarfar sem einkennir sundmenn sem ná árangri. Vinnið vel sundmenn – þið eruð næstum þar!

#### Framtíðarhópur - Eddi

Æfingar hafa gengið ákaflega vel og er æfingasókn sundmannanna til mikillar fyrirmyndar. Við höfum tekið þátt í tveimur mótum síðustu þrjár vikurnar sem hafa gengið vel. Á mótunum hafa sundmenn náð að bæta sína fyrri tíma í flestum tilfellum og bætt við greinum í „Ofurhuga“ og bætt við stigum í „XLR8“. 11 sundmenn úr Framtíðarhóp hafa náð lágmarkum á IM-25 sem fram fer um miðjan nóvember og e.t.v. bætist tólfir sundmaðurinn við á sundmóti Fjölis.



Sundmaður mánaðarins í Framtíðarhópi er Sóley Ósk Hafsteinsdóttir.

Sundmaður Framtíðarhóps að þessu sinni er Sóley Ósk

Hafsteinsdóttir. Sóley hefur sýnt góða æfingasókn í haust og er ört vaxandi sundmaður eins og sést á æfingaframmistöðu og bætingum á undanförunum mótum. Aðalgreinar Sóleyjar eru flugsund og bringusund. Gaman verður að fylgjast með stúlkunni á næstu misserum.



#### Hákarla & Höfrungar – Guðný

Æfingar hafa gengið mjög vel hjá Höfrungum og Hákörlum í Akurskóla. Krakkarnir mæta vel á æfingar og leggja sig fram í lauginni. Undanfarið höfum við lagt áherslu á snúninga í skriðsundi og baksundi og má sjá framfarir hvað það varðar hjá hópnum.



Næsta mót sem við förum á er Haustmót Fjölis og eru allir staðráðnir í því að bæta tímana sína.

Sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum er Sandra Ósk Elíasdóttir

Sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum er Alexandra Björk Jónsdóttir

Sandra Ósk og Alexandra Björk eru sundmenn mánaðarins hjá Höfrungum og Hákörlum í Akurskóla. Þær mæta vel á æfingar, taka vel á, eru jákvæðar og glaðlegar. Þær eiga það einnig sameiginlegt að fylgja vel fyrirmælum og leiðbeiningum og eru í stöðugri framför.



#### Hákarla, Höfrungar & Síli / Sæhestar - Steindór

Hákarlahópurinn vinnur vel á æfingum og þau eru stundvís og dugleg. Í haust þá höfum við mikið verið að vinna í tækni og grunnþoli á öllum sundum ásamt snúningum og stungum.



Sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum er Jóna Halla Egilsdóttir.

Jón Halla er : Stundvís, dugleg og vinnusöm, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf, hún hefur einnig sýnt miklar framfarir undanfarið.☺

Höfrungahópurinn vinnur vel á æfingum og þau eru stundvís og dugleg. Í haust þá höfum við mikið verið að vinna í grunntækni og fótavinnu á öllum sundum.



Sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum er Jón Ragnar Sigurgeirsson. Jón Ragnar er:

Stundvís, duglegur og vinnusamur, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf, hann hefur einnig sýnt miklar framfarir undanfarið.☺

Sæhesta og Sílahópurinn vinnur vel á æfingum og þau eru stundvís og dugleg. Í haust þá höfum við mikið verið að vinna í kennslu á grunnfærni í bringubak og skriðsundi með áherslum á fótatök ásamt því að þau eru að læra hvernig alvöru sundmenn hegða sér á æfingum.

**Sundmaður mánaðarins hjá Sæhestum og Sílum er Arnór Orri Guðbergsson.**



Arnór Orri er: Stundvís, duglegur og vinnusamur, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf, hann hefur einnig sýnt miklar framfarir undanfarið.☺

#### Höfrungar / Selir Njarðvíkurskóli – Sóley

Þá er sundtímabilið komið vel af stað og annað fréttabréf ÍRB komið út. Selir og Höfrungar í Njarðvíkursundlaug hafa verið duglegir að æfa og mætt mjög vel. Megin áhersla er lögð á tæknina í sundinu sjálfu, snúningum, rennsli og innkomu þessa dagana.



Farið var í Fjallgöngu á Þorbjörn núna í október og fór vaskur hópur frá ÍRB. Frá okkur fóru þau, Óðinn, Jóhanna, Eycló og Steinunn ☺ Það voru fjórir sundmenn sem mættu 100% í október og eru það Eycló Ósk Pálsdóttir, Ísak

Skúli Albertsson, Jóhanna Lilja Pálsdóttir og Kristján Sindri Kristjánsson. Glæsilegt ☺ Mestu framfarir október mánaðar hlýtur Steinunn Jónsdóttir, en hún hefur tekið miklum framförum og er á góðri uppleið ☺

**Sundmaður mánaðarins er Ísak Skúli Albertsson**

Ísak Skúli hefur sýnt mikinn áhuga og staðið sig mjög vel og lagt sig 100 % fram á hverri einustu sundæfingu í október. Til hamingju Ísak Skúli ☺

#### Selir, Síli, Sæhestar - María Jóna

Í Selahóp erum við farin að taka spretti á æfingum, einnig tókum við þrjár tímatökur í 50m bringusundi, 50m skriðsundi og 25m baksundi sem við munum halda áfram að gera mánaðarlega. Einnig erum við nýbyrjuð að læra flugsund og verður einnig tímataka í flugsundi í hverjum mánuði ásamt hinum greinunum. Í þessum mánuði fóru tvær stelpur þær Birna Hilmarsdóttir og Diljá Rún Ívarsdóttir á sundmót Ármanns þar sem þær kepptu í 50m bringusundi og 50m skriðsundi, þær gerðu allt rétt sem við erum búin að læra á æfingu og bættu einnig tímana sína töluvert frá tímatöku á æfingu, stórglæsilegt hjá ykkur stelpur. En hjá Selahóp í þessum mánuði fær Eðvarð Þór Eðvarðsson hrós fyrir að vera með bestu ástundun á æfingu.



**Sundmaður Selahóps í október mánuði er Berglind Björk Aðalsteinsdóttir. TIL HAMINGJU.**

Í þessum mánuði er Sílahópur búin að læra kafsundtak í bringusundi

og einnig snúning í skriðsundi. Einnig eru krakkarirnir byrjaðir að læra að stinga sér. Þar sem allir náðu að gera kafsundtakið og snúning verðlaunuðu þau sig með því að hafa vinaæfingu þar sem allir máttu koma með einn vin sinn á æfingu í lok mánaðarins. Á þessari æfingu fórum við í allskonar leiki þannig að það voru yfir 30 krakkar í lauginni, bara gaman. Í þessum hóp voru allir með 90% mætingu og voru 9 sundkrakkar með 100% mætingu. En sá sem er með bestu ástundun í október er Hafþór Bjartur Sveinsson þar sem hann mætti vel á æfingu og var rosalega duglegur að hlusta.

**En sundmaður Sílahóps í október mánuði er Eva Rut Halldórsdóttir. TIL HAMINGJU.**



Í þessum mánuði eru allir í Sæhestahóp búnir að losna við kúttinn sinn og erum við farin synda mest kútalaus. Einnig erum við búin að prófa að synda í djúpu lauginna. Duglegir sundkrakkar hér á ferð og fyrir það að vera svona dugleg á æfingu þá höfðum við dótáæfingu á síðustu æfingunni í október þar sem allir fengu að koma með dót heiman frá sér í lauginna. Sjö sundkrakkar af tíu voru með 100% mætingu sem er mjög gott. En hjá Sæhestahóp er Snævar Ingi Sveinsson með bestu ástundun þar sem hann mætti vel á æfingu og var rosalega duglegur að hlusta.



**Sundmaður Sæhestahóps í október mánuði er Hafdís Eva Pálsdóttir. TIL HAMINGJU.**

Á mynda vantar Hafdís þar sem hún var ekki þegar myndin var tekin í september. Skemmtilegur október mánuður liðinn og spennandi nóvember mánuður framundan.

#### Selir, Síli og Sæhestar – Ingi Þór

**Frá Sæhestum:** Hópurinn er nú orðinn stöðugur í fjölda og eru 14 í hópunum og er meðalfjöldi á æfingu rétt um 13 krakkar sem er alveg til fyrirmyndar. Einu forföllin eru veikindi eða aðrar óvirklegar orsakir. Það er 10 sundmenn sem ekki hafa misst úr æfingu á tímabilinu

Við höfum haldið áfram í grunnatriðum sundsins eins og að fara vel í kaf og renna í vatninu og hafa allir náð því núna.

Bringusunds-fótataksæfingar hafa verið fyrirferðamiklar undanfarið, enda er það eitt erfiðasta sem við þurfum að læra í sundinu Við höfum líka svölftið þurft að æfa okkur að hlusta vel á fyrirmæli og það gengur líka ótrúlega vel.



Það fá allir að synda yfir djúpu með froskalappir og einir 13 sundmenn geta vel sýnt nokkrar ferðir fram og til baka án þess að stíga í botninn án nokkurra hjálpartækja og er von á þeim síðasta í þennan hóp á næstu æfingum.

**Sundmaður mánaðarins er Magnús Óli Friðriksson**

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er einn af þeim sem aldrei hefur misst úr æfingu, hann er alltaf duglegur og bara mjög góður sundmaður og alltaf tilbúin að gera allt sem hann er beðinn um. Hann heitir Magnús Óli Friðriksson

**Frá Sílum:** Nú er hópurinn orðinn stöðugur í fjölda og eru 13 skráðir í hópinn. Mætingin gæti verið aðeins betri en flest forföll skrifast á veikindi og flensur sem vonandi fer að ganga yfir.

Nú geta allir synt yfir djúpu án hjálpartækja og margir á tveim til þrem mismunandi sunaðferðum. Mikill tími hefur farið í að æfa sig í bringusundsfótatökunum því það er flókið og erfitt að ná að gera alveg rétt. Það eru samt meira en helmingurinn í hópnum sem getur gert fótatökin vel eða mjög vel.

Við höfum einnig verið að bæta inn reglum um snúninga í sundunum (það á að koma með báðar hendur í bakann í bringusundi ☺) og einnig erum við byrjuð að æfa okkur að stinga okkur til sunds



**Sundmaður mánaðarins er Gunnar Guðmundsson**

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er einn af þeim sem aldrei hefur misst úr æfingu á tímabilinu, hann hefur sýnt miklar framfarir bæði í

sundaðferðunum sjálfum svo og að fara eftir reglum. Hann heitir Gunnar Guðmundsson

**Frá Selum:** Mætingin hefur batnað mikið hjá hópnum og nú eru nánast allar æfingar með 15 – 16 sundmönnum sem vinna geysilega vel. Með bættri mætingu hefur vinnuframlag krakkana líka aukist og er hópurinn til mikillar fyrirmyndar hvað það varðar.

Hér höfum við líka verið með átak í bringusundsfótatökum og nú geta 12 sundmenn gert þau vel eða mjög vel og einungis 4 eftir að ná því að kreppla ökkjana betur, en það gerist örugglega á næstu vikum. Við höfum líka verið að bæta við finni tækniatriðum eins og veltum í skriðsundi og stungum af pöllunum, enda styttest í það að hópnum verði boðið að taka þátt í litlum sundmótum við þeirra hæfi.

**Sundmaður mánaðarins er Þórunn Kolbrún Árnadóttir**



Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er ein af þeim sem aldrei hefur misst úr æfingu, hún er alltaf tilbúin að gera allt sem hún er beðin um að gera og gerir það samviskusamlega og man reglurnar vel. Hún heitir Þórunn Kolbrún Árnadóttir.

**Sundskóli – Sóley og Helga**

Nú er lotu eitt af fjórum lokið og tókst hún vel.

Í síðasta tímanum fengu allir viðurkenningarskjal þar sem þakkað var fyrir þátttökuna og mynd af hverjum sundmanni. Einnig var boðið upp á ávexti og grænmeti. Mikill áhugi er meðal yngstu sundmanna hjá ÍRB og er eftirvæntingin mikil fyrir hverja sundæfingu.

Mikill áhugi er meðal yngstu sundmannanna hjá ÍRB og er eftirvæntingin mikil að mæta á hverja æfingu. Núna er lota 2 hafin og er nánast fullt í öllum hópum í öllum laugum en hægt er að fá upplýsingar um það hjá þjálfurum.



Sundskólinn er starfræktur í þremur sundlaugum í Reykjanesbæ, Heiðarskólasundlaug, Njarðvíkursundlaug og Akurskólasundlaug. Sundþjálfara eru Sóley Margeirsdóttir, íþróttfræðingur og Helga Eiríksdóttir, íþróttakennari.

Boðið er upp á tvö námskeið fyrir áramót og tvö eftir áramót.

- 1 → 30. ágúst – 21. október lokið
- 2 → 25. október – 16. desember
- 3 → 10. janúar – 3. mars
- 4 → 7. mars – 5. maí



**Dagatal**

Nóvember  
11. – 14.  
17.  
25. – 28.  
26. – 28.

ÍM25  
Breiðablik/ÍRB sameiginlegt mót  
EM25  
ÍRB-mót

!