



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf Desember 2010

Frá yfirþjálfara

Gleðilegt nýtt ár! Ég vona að þið hafið átt notalegan tíma með fjölskyldu og vinum um hátíðarnar. Við hlökkum öll til að komast aftur í rútínuna og sjá árangur á árinu 2011. Mig langar til að nota þetta tækifæri og fara yfir það í stuttu máli hvað það er sem ÍRB er að gera og hófst á síðasta ári.

Skipulagsbreytingar eru aldrei auðveldar og það hefur verið tvennt sem hefur breyst hjá ÍRB á þessu ári. Í fyrsta lagi samstarf UMFN og SK undir merkjum ÍRB sem mun sannarlega styrkja sundið á svæðinu og í öðru lagi nýr yfirþjálfari eftir margar ára þétta og samhæfða þjálfun og forystu. Það er oft nægjanlegt verkefni að fást við einn af þessum þáttum en að glíma við þetta bæði á sama tíma er erfitt fyrir alla. Ég trúir því samt að allt sé að smella saman til að skapa enn betra umhverfi fyrir alla sundmenn okkar. Við erum með sterka stjórn af skuldbundnum foreldrum sem vinna mikið að hagsmunum allra iðkenda. Við erum hérna til þess; til hagsbóta fyrir alla sundmenn ÍRB. Við erum með góða þjálfara sem vinna að því alla daga að auka gæði sundsins. Það er verið að vinna mikið verk en það er mikið sem á eftir að gera.

Breytingar eru aldrei auðveldar en ef við viljum aðra útkomu þá eru þær nauðsynlegar. Breytingar hafa í för með sér óryggi, stress og stundum þá tilfinningu að hlutirnir séu ekki að réttu leið. En það er með þetta eins og svo margt í lífinu að til að geta tekið tvö skref áfram þá verðum við að vera tilbúinn að taka eitt skref aftur á bak. Til að verða betri þurfum við oft að læra aftur eða betur hvernig við gerum hlutina og já á þessum tímum minnkar hæfni okkar hvort sem það er í lauginni, stjórnun innan félagsins eða í lífinu sjálfu. Hæfileiki okkar til að taka breytingum er nauðsynlegur. Að aðlaga sig að breytingum og hæfni til að þróast eru nauðsynlegar til að ná árangri. Án þess stöndum við bara í stað og erum alltaf eins. Með því að standa alltaf í stað þroskumst við ekki.

En allar þessar breytingar krefjast hugrekks. Stjórn ÍRB og þjálfaramir okkar hafa þetta hugrekki. Þau öll eru opin fyrir nýjum hugmyndum og eru framsækin. Staðreyndin er sú að hugrekki hefur ekkert með það að gera að margt geti farið úrskaiðis og margt er órugett heldur er þetta skilningur á að margt getur farið úrskaiðis en geta samt gert það sem þarf til.

Sama er hægt að segja um sundmennina okkar. Eitt af lykilatriðunum sem unnið hefur verið með og þá sérstaklega með eldri hópnum okkar er að kynna fyrir þeim hvatningarkerfi og æfingarbókina. Þetta kallar fram andlega hlið á sundi á miklu mikilvægari hátt.

Sundmenn verða að vera meðvitaðir um hvað þeir eru að gera annars eru við að þjálfa strengjabrúður sem geta staðið sig en geta ekki tekið sjálfstæðar ákvarðanir fyrir sig. Þrátt fyrir að það sé mjög auðvelt að ákveða fyrir sundmanninn leiðir það til lengri tíma til vandamála og við verðum að gera þetta svona þrátt fyrir að þetta sé erfiðara því að lokum leiðir þetta til miklu áhugaverðari útkomu. Þegar sundmaður hugsar í alvörunni fyrir sjálfan sig, skilur hvað hann er að gera og leggur sjálfviljugur eitthvað að mörkum gerist eitthvað mjög merkilegt. Þessir hlutir taka tíma og við verðum að sýna það hugrekki að þrauka og fara fram á að sundmaðurinn hugsi fyrir sjálfan sig og taki enn meiri þátt í þróun sinni sem sundmanns á skynsamlegan og merkingarbæran hátt.

Ein manneskja sem hefur gert þetta er Jóna Helena sem var valin sundmaður Reykjanesbæjar 2010. Þrátt fyrir að Jóna hafi átt góða tíma áður en ég kom til starfa hef ég séð geysilega breytingu hjá henni varðandi hvernig hún nálgast æfingar. Með miklu meiri áherslu

á andlega þáttinn og auknum skilningi á hvað þarf til að verða sundmaður á alþjóðlegum mælikvarða munum við sjá miklu meira af þessari ungu stúlku. Jóna er sterk fyrirmynd allra meðlima ÍRB. Seigla hennar er aaddáunarverð og viðhorf alltaf jákvætt. Þetta er sterkur sundmaður sem leggur allt í sölnar til að ná árangri. Hún er orðin tæknilegri þegar hún keppir og er sífellt jákvæðari við að vinna á fullum hraða á æfingum sem mun hjálpa henni í hennar upphaldsgreinum. Haltu áfram á þessari braut Jóna. Á myndinni eru Marín Hrund, Jóna Helena og Soffía Klemenz.



Ég vil senda öllum Íslandsmeisturum ársins hamingjuóskir. Þetta er góður árangur. Njótið þess en stefnið endilega hærra. Ef þú ert Íslandsmeistari áttu þá Íslandsmetið, ef ekki, hvað er metið og hvernig nærðu því? Líttu alltaf til næsta markmiðs. Þegar þú ert einn af þeim bestu á Íslandi hvernig stendur þú þig þá í samanburði við aðrar norðurlandþjóðir, Evrópu eða á heimsvísu? Hugsið á alheimsmælikvarða í sundinu, opnið augun fyrir því hvað er mögulegt og skorði á ykkur sjálf að gera frábæra hluti.

Mig langar líka að þakka öllum, stjórnarmeðlimum, þjálfurum, fjölskyldum og sundmönnum, fyrir að bjóða mig velkominn þetta fyrsta hálfu ár.

Hlakka til frábæra árs 2011.

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.

Ed Moses, er einn af heimsins bestu bringusundsmönnum og var sá fyrsti til að ná undir 1 mínútu í 100m í 50m laug. Frábært viðtal þar sem hann ræðir um fullkomnun á öllum sviðum.

Hér er að finna hluta 2 og 3. Hluti 1 var kynntur í síðasta mánuði.

<http://www.youtube.com/watch?v=4FKCYWGOC2M&feature=&p=1F7A7A5696634A4B4&index=0&playnext=1>

Hluti 3

<http://www.youtube.com/watch?v=P1aEC2m3CT8&playnext=1&list=P1L1FA7A5696634A4B4&index=2>

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

Met

ÍRB Jólamót

Ísak John Hill Ævarsson	50 Flug (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	50 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	50 Flug (25m)	Hnátur-Njarðvík

ÍRB Langsundmót 25m laug

Sveinn Ólafur Lúðvíksson	800 Skrið (50m)	Drengir-Njarðvík
Björgvin Theodór Hilmarsson	800 Skrið (50m)	Sveinar-Íslands
Björgvin Theodór Hilmarsson	800 Skrið (50m)	Sveinar-ÍRB
Björgvin Theodór Hilmarsson	800 Skrið (50m)	Sveinar-Keflavík
Jóna Helena Bjarnadóttir	1500 Skrið (50m)	Konar-ÍRB
Jóna Helena Bjarnadóttir	1500 Skrið (50m)	Konar-Keflavík
Soffía Klemenzdóttir	1500 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Soffía Klemenzdóttir	1500 Skrið (50m)	Stúlkur-Keflavík
Íris Dögg Ingvadóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-Íslands
Íris Dögg Ingvadóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-ÍRB
Íris Dögg Ingvadóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	1500 Skrið (50m)	Meyjar-Íslands
Íris Ósk Hilmarsdóttir	1500 Skrið (50m)	Meyjar-ÍRB

Íris Ósk Hilmarsdóttir	1500 Skrið (50m)	Meyjar-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	800 Skrið (50m)	Meyjur-Njarðvík
Guðrún Eir Jónsdóttir	1500 Skrið (50m)	Meyjur-Njarðvík
Stefanía Sigurþórsdóttir	400 Skrið (50m)	Hnátur-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	800 Skrið (50m)	Hnátur-IRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	800 Skrið (50m)	Hnátur-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	1500 Skrið (50m)	Hnátur-IRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	1500 Skrið (50m)	Hnátur-Keflavík

XLR8 - Breytingar

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

ÍRB Langsundmót 25m laug

Ísak Daði Ingvason – Gull
Aleksandra Wasilewska – Gull
Karólína Krawczuk – Silfur

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

ÍRB Jólámót

Sandra Ósk Elíasdóttir – Gull
Kjartan Óli Guðbjartsson – Brons
Telma Sif Sigmarsdóttir – Brons
Laura Toft Ragnarsdóttir – Brons

ÍRB Langsundmót 25m laug

Sylwia Sienkiewicz – Demanta
Svanfríður Steingrímsdóttir – Demanta
Íris Ósk Hilmarsdóttir – Demanta
Laufey Jóna Jónsdóttir – Demanta
Birta María Falsdóttir – Demanta
Sóley Ósk Hafsteinsdóttir – Demanta
Marín Hrund Jónsdóttir – Demanta

Kastljósið – Eldri sundmaður mánaðarins

Íris Dögg Ingvadóttir



Á myndinni eru Jóhanna Júlía Júlíusdóttir, Aleksandra Wasilewska, Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir og Íris Dögg Ingvadóttir

1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

6 ára

2) Hverjar eru uppáhaldsgreinar þínar?

50 bak, 100 bak... og 200 bringa auðvitað!

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

Þjálfaramir, mamma og pabbi :)

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

Ég fer á 7-8 æfingar í viku og þær eru um 6 km.

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

Chuck Bass, af því að hann er svo svalur

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

Þegar sagðist ætla á 31 í 50 bak og gerði það

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

Nei

8) Hver er uppáhaldsbókin þín og kvikmynd?

Uppáhalds bókin er Mýrin og myndin er the Notebook

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

Það gæti örugglega verið gaman að fara til Ameríku

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

Engu, myndi bara hlaupa út!

11) Hver er uppáhaldsmaturinn þinn?

Kjúklingasalatið hennar mömmu

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þín?

Phelps

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

Að það geri mig að betri sundmanni

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

Spánn

15) Að hverju ertu núna helst að vinna að?

Byrja að hugsa um IM50

16) Hver er uppáhaldsteiknimyndafígúran þín?

Litla hafmeyjan

Afrekshópur - Ant

Desember er búinn að vera frekar rólegur fyrir meðlimi Afrekshóps. Við höfum verið að leggja línurnar fyrir næsta æfingartímabil sem lýkur með ÍM50.

Eitt af lyklatríðunum við þennan undirbúning voru fundir með sundmönnum og foreldrum sem haldnir hafa verið á fjórum vikum í desember. Allir sundmenn og foreldrar þeirra hittu mig og við fórum yfir hvað hefur verið að gerast á þessu fyrsta æfingartímabili og ræddum um hvað þarf að gerast til að ná enn meiri árangri á næsta tímabili og til framtíðar. Fundirnir voru mjög góðir og skiluðu tilætluðum árangri. Ég er ánægður með að hafa fengið þetta tækifæri til að fara yfir allt mjög nákvæmlega með hverjum sundmanni og foreldrum þeirra til að fá betri skilning á hvað það er sem sundmaðurinn sjálfur vill fá út úr íþróttinni. Árangur þessara funda er mjög ánægjulegur og jákvæður og æ fleiri sundmenn eru farnir að taka persónulega meiri þátt í æfingum sínum. En þetta er eitthvað sem verður að halda til lengri tíma. Sundmenn verða að átta sig á að þeir sjálfir skipta mestu máli varðandi árangur sinn og mikil vinna þeirra á öllum sviðum hjálpar þeim að ná markmiðum sínum.

Nokkur innanfélagsmót voru í desember sem við mættum á. Tvö langsundmót og metamót í lok árs. Þessi mót voru haldin til að veita sundmönnum tækifæri á að keppa í greinum sem þeir hafa ekki keppt í áður og auka reynslu þeirra. Reynsla er mikilvæg sundmönnum og við munum halda fleiri svona mót á þessu ári.

Við höfum einnig verið að vinna mjög mikið í tæknatriðum á æfingum og það er ánægjulegt að geta sagt að suma dagana var tækni sundmanna svo góð að það var frábært að horfa á. Erfiðleikarnir felast í að nota þessa tækni á öllum æfingum og nota hana alltaf til þróa góðar venjur í keppnum. Það er alltaf miklu auðveldara að stunda gæðavinnu í stuttan tíma í einangruðu umhverfi þegar stanslaust er verið að minna mann á. Sundmenn verða að vinna að

Því að því að kunna að gagnrýna sig sjálfa og gefa sjálfum sér viðbrögð á þeim sviðum sem eru veik til að vera í stanslausri þróun (CANI).

Sundmaður mánaðarins er Íris Dögg Ingvadóttir.

Íris hefur átt frábæran mánuð á æfingum og við höfum séð miklar og jákvæðar breytingar hjá henni andlega. Íris mætir mjög vel og er ein af þeim sem mætir best í sínum aldursflokki. Undanfarið hefur Íris unnið mjög mikið í bringusundinu sínu og hefur séð miklar framfarir á því sviði sem var hennar veikasti hlekkur. Þetta mun hjálpa henni mjög mikið í fjórsundum. Hún hefur einnig náð góðum árangri "á ákveðnum tíma æfingum" þar sem sundmönnum er gefin ákveðinn tími til að synda á ákveðna lengd og fá ekki að sjá neina klukku. Öll hennar vinna á þessum sviðum hefur orðið til þess að þol og lengd sundtaka hefur aukist verulega í skriðsundinu. Íris setti líka Íslandsmet í 1500m skriðsundi í 50m laug sem á eftir að staðfesta. Ég hlakka til að sjá til Írisar eftir þessar erfiðar og miklu æfingar og allt sem hún hefur lært síðastliðna fjóra mánuði. Þetta hefur ekki alltaf verið auðvelt en enginn sagði að svo yrði. Það sem er líka mikilvægt er að Íris hefur upplifað erfiðar aðstæður þar sem henni líður ekki vel en hefur tekist að vinna sig út úr þeim aðstæðum á sífellt þroskaðri hátt. Haltu áfram á þessari braut Íris.

Næst á dagskrá er svo undirbúningur fyrir Reykjavík International sem er næstu helgi. Þetta mót segir okkur mikið um að hverju þarf að vinna fyrir ÍM50. Sundmenn munu þurfa að keppa af kappi svona snemma í æfingarferlinu fyrir ÍM50 og við hlökkum til að sjá góða keppni.

Framtíðarhópur – Eddi

Sundæfingar hafa gengið vel og krakkarnir verið duglegir að mæta og keppa á sundmótum. Fram yfir áramót verður tíminn notaður vel þannig að sundmennirnir komi vel undirbúnir í næstu verkefni. Kærar þakkir fyrir árið 2010 og ég óska ykkur farsældar á komandi ári.



Sundmaður mánaðarins í Framtíðarhópi er Magnþór Breki Ragnarsson,

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er Magnþór Breki Ragnarsson, Magnþór Breki er sprækur

strákur sem er búinn að standa sig með mikilli þryði í vetur. Það er ekki einvörðungu það að Magnþór sé búinn að sýna miklar framfarir heldur er hann alltaf kátur og hress og smitar þannig út frá sér jákvæðu og uppbyggilegu hugarfari.

Eldri Hópur – Ant og Eddi

Eldri hópur byrjar vel. Nú þegar er frábær þátttaka og hópurinn er að sanna sig og uppfylla þarfir þeirra sem eru í honum. Þessi hópur veitir eldri iðkendum með þetta dagskrá annars staðar gott tækifæri til að stunda frábæra íþrótt á eigin forsendum.



Margir af iðkendum í Eldri hópi kepptu á sínu fyrsta móti í lok árs á móti ÍRB og var gaman að fylgjast með því.

Sundmenning hópsins er frábær og er í stöðugri þróun og margir sundmenn eru farnir að stefna á Íslandsmót. Við hlökkum til að sjá sundmenn í þessum hópi fá eins mikið og þeir geta út úr þátttöku í þessum hópi.

Hákarla & Höfrungar – Guðný

Æfingar hjá Höfrungum og Hákörlum í Akurskóla ganga vel. Í haust höfum við tekið stungur og snúninga sérstaklega fyrir sem og kafundtakið í bringusundi ásamt því að auka þol og þrek sundmanna. Áhersla okkar á næstu vikum verður að finnstilla líkamsbeitinguna í vatninu og auka straumlínu líkamans í lauginni. Í þessum tveimur hópum eru mjög áhugasamir krakkar sem gaman er að þjálfa.

Sundmenn mánaðarins hjá Hákörlum er Heiðrún Katla Jónsdóttir.

Heiðrún Katla er sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum í Akurskóla. Hún mætir mjög vel á æfingar, er stundvís og dugleg. Hún er jákvæð og glaðleg og hefur sýnt góðar framfarir í haust.



Sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum er Gabríel Snær Andrasón.



Gabríel Snær er sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum í Akurskóla. Hann mætir mjög vel á æfingar, er duglegur og jákvæður. Hann leggur sig fram á æfingum og hefur sýnt miklar framfarir í haust. Gabríel Snær er góður félagi og er öðrum til fyrirmyndar.

Hákarla, Höfrungar & Síli / Sæhestar - Steindór



Í tveimur elstu hópunum mínum (Hákörlum og Höfrungum) þá höfum við unnið að tækniatriðum í allt haust í sambland við þolþjálfun. Þ.e. bæta tæknina í öllum sundaðferðum. Hjá þeim yngstu, (Sílum og Sæhestum) þá erum við enn að

læra sundaðferðirnar og eftir áramótin förum við að vinna betur í flugsundinu, en við höfum verið að leggja áherslu á bak, bringu og skrið. Síðasta æfing fyrir júl hjá öllum hópunum mínum var dótadagur í laug sem heppnaðist mjög vel. Sundkveðja,

Steindór.

Sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum eru Sigmar Marijón Friðriksson.

Sigmar er sundvís, duglegur og vinnusamur, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf. Hann hefur náð miklum framförum undanfarið, og er byrjaður að setja mark sitt á metaskrá félagsins.©



Sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum er Ester Borgarsdóttir.



Ester er stundvís, dugleg og vinnusöm, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf, hún hefur einnig náð miklum framförum í öllum sundaðferðum undanfarið.☺

Sundmaður mánaðarins hjá Sæhestum og Sílum

er Óliver Andri Einarsson.

Óliver er stundvís, duglegur og vinnusamur, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf, hann hefur einnig náð miklum framförum undanfarið, sérstaklega í baksundi og skriðsundi.☺

Höfrungar / Selir Njarðvíkurskóli – Sóley

Þá er fjórða og síðasta fréttabréf ársins 2010 komið út. Því miður minnkaði áhugi hjá Selum og Höfrunum rétt fyrir jól og voru þau ekki jafn dugleg að mæta eins og undanfarið.

Áfram var unnið með grunntæknina í öllum sundaðferðunum, fótatökin, snúningar, rennsli og innkomu í hverju sundi.

Þann 8. desember var haldið Jólamót ÍRB og syntu Ísak Skúli, Kristján Sindri og Óðinn Örn. Þeir syntu allir mjög vel og tóku þeir Ísak og Kristján ákvörðun um að synda bæði flugsund og fjórsund þó svo að þeir væru ekki allveg komnir með rétta tækni. Að loknu móti fengu allir sundmenn verðlaunapening og mandarínu.

Síðasta æfingin fyrir jólafrí var síðan 15. desember og var jólafrí. Hlustað var að jólatónlist og ljósabirtan minnkuð í sundlauginni. Eftir æfingu fengu sundmenn sér piparkökur og mandarínur ásamt því að fá jólastaf og lítinn jólasvein á klemmu.



Sundmaður mánaðarins er Kristján Sindri Kristjánsson.

Það var einn sundmaður sem mættu 100% í desember og er það Kristján Sindri Kristjánsson. Kristján Sindri hefur mætt á allar sundæfingarnar frá

því í haust, glæsilegt hjá honum ☺

Selir, Síli, Sæhestar - María Jóna



Selahópur, Sílahópur og Sæhestahópur fóru á jólamót ÍRB sem haldið var í Vatnaveröld.

Mjög góð þátttaka var hjá þessum hópum á mótinu og stóðu þau sig öll með þryði og margir á sínu fyrsta sundmóti. Jólasveinninn mætti og gaf þeim mandarínu og svo fengu allir þáttökupening í mótslok. Jólafríð hjá þessum hópum er fimmtudaginn 16.

desember og munu þau byrja aftur þriðjudaginn 4. janúar 2011. Hjá Selahóp var Viktoría Ása Glaz með bestu ástundun.

Sundmaður mánaðarins hjá Selum er Sigurður Þráinn Sigurðsson og Erna Rós Agnarsdóttir.

Sigurður Þráinn Sigurðsson og Erna Rós Agnarsdóttir eru



sundmenn mánaðarins í desember.

Sundmaður mánaðarins hjá Sílum er Andri Sævar Arnarsson.

Í Sílahóp er Andri Sævar Arnarsson með bestu ástundun og Anna Þrúður Auðunsdóttir fyrir mestu framfarir og er sundmaður Sílahóps í desember.

Sundmaður mánaðarins hjá Sæhestum er Sigrún Birta Sigurgestsdóttir

Í Sæhestahóp eru Sigrún Birta Sigurgestsdóttir og Eiður Daði Sigurðsson með bestu ástundun og Rakel Yr Þórðardóttir með mestu framfarir og er sundmaður Sæhestahópi í desember. Til hamingju með þetta sundkrakkar.



Takk kærlega fyrir skemmtilegt sundár og sjáumst hress og kát á nýju ári.

Jóla- og nýárskeiða María Jóna þjálfari.

Selir, Síli og Sæhestar – Ingi Þór

Desembermánuður var mjög þéttur hjá þessum hópum í Akurskóla. Við tókum þátt í jólamótinu í Vatnaveröld og var mjög góð mæting á mótið frá okkur og stóðu krakkarir sig mjög vel eins og þeirra er von og vísa þrátt fyrir að margir hafi verið að prufa að keppa í fyrsta skipti. Reyndar fóru Sæhestar og Síli á „prufumót“ nokkrum dögum fyrr í Vatnaveröld og hjálpaði það mörgum við að sýna sitt besta á mótinu sjálfu. Í lok mótsins kom jólasveinninn í heimsókn og gaf öllum mandarínu um leið og þau höfðu fengið verðlauna pening fyrir þátttökuna.

Lokaæfingin var svo dóta æfing þar sem allt dót í lauginni var í boði og eins máttu allir koma með dót að heiman, og úr varð hin mesta skemmtun.

Sundmaður mánaðarins hjá Sæhestum er Aníta Rún Ævarsdóttir.



Sundmaður mánaðarins í Sæhestum er stelpa sem mætir á allar æfingar og hefur mikla hæfileika til að synda vel. Hún mjög orkumikill og þó hún gleymi sér stundum er alltaf gaman að vinna með henni. Hún heitir Aníta Rún Ævarsdóttir

Sundmaður mánaðarins hjá Sílum er Þórdís María Aðalsteinsdóttir.



Sundmaður mánaðarins í Sílum, er ein af þeim sem er alltaf mætt og alltaf dugleg að hlusta, enda eru framfarirnar eftir því. Hún heitir Þórdís María Aðalsteinsdóttir

Sundmaður mánaðarins hjá Selum er Elín Toft Davíðsdóttir.



Sundmaður mánaðarins í Selum er, alltaf brosandí, alltaf jákvæð og alltaf dugleg. Hún hefur sýnt miklar framfarir undanfarnar vikur og hún heitir Elín Toft Davíðsdóttir

Sundskólinn í Heiðarskóla

Síðasta æfingin í lotu 2 var þann 16. desember og var mikið fjör. Hlustað var að jólatónlist og ljósabirtan minnkuð í sundlauginni ☺ Eftir æfinguna fengu sundmenn og fylgdarlið sér piparkökur og mandarínur ásamt því að fá afhent viðurkenningarskjal, jólastaf og lítinn jólasvein á klemmu. Foreldrar og systkini voru velkomin að koma með á sundæfingu í síðustu vikunni og nýttu margir sér það. Ekki voru allir sem mættu á síðustu æfinguna og er ég því með viðurkenningarskjöl fyrir þá sundmenn hjá mér.



Sundskólinn í Njarðvíkursundlaug

Síðasta æfingin í lotu 2 var þann 15. desember og var mikið fjör. Foreldrar og systkini voru velkomin að koma með á sundæfingu í síðustu vikunni og nýttu margir sér það síðasta daginn. Hlustað var að jólatónlist og ljósabirtan minnkuð í sundlauginni, einnig var sturtan prófuð ☺

Eftir æfinguna fengu sundmenn og fylgdarlið sér piparkökur og mandarínur ásamt því að fá afhent viðurkenningarskjal, jólastaf og lítinn jólasvein á klemmu.



Sundskólinn í Akurskóla

Áður en krakkarnir héldu í jólafrí fengu þau að gæða sér á ljúffengum mandarínunum og piparkökum og mæltist það vel fyrir.



Allir krakkarnir ætla að halda áfram, nú sem Silungar og Laxar. Nokkrir nýir nemendur hafa þegar skráð sig. Gleðilegt nýtt sundár og takk fyrir liðinn vetur.

Dagatal

Janúar

13. – 16.
29.

Reykjavík International leikar
ÍRB Æfingarbúðir fyrir yngri sundmenn