



# OFURHUGI!

**Sundráð ÍRB Fréttabréf Febrúar 2011**

## Frá yfirlýfjara

Rúsínan í pylsuendanum nálgast nú hratt þ.e. lok tímabilsins. Þar sem öll mikilvægu og bestu mótin eru framundan s.s. Bikar, ÍM50, AMÍ og okkar eigið Sparisjóðsmót. Sundmenn eiga að nota þessi mót sem tækifæri til að ná sínum bestu tímum á sundferlinum.

Í síðasta mánuði skýrði ég frá áformum félagsins til að ná upp mætingunum hjá sundmönnum til að þeir hafi möguleika á að ná árangri í íþróttinni. Við sátum svo sannarlega miklar bætingar í síðasta mánuði og þetta tímabil lítur einnig vel út en sem komið er. Ég efast ekki um að við getum þakkað bættari mætingu sundmanna frábæran árangur á Gullmóti KR. Það er mikilvægt að muna að Róm var ekki byggð á einum degi. Góður hlutir gerast hægt og einn mánuður með góðri mætingu skilar ekki viðvarandi árangri til lengri tíma. Það er mæting til lengri tíma sem leiðir til þess. Að lokum þessu tengt þá vil ég minna alla sundmenn á að það er ekki bara nóg að mæta á æfingu. Þegar þú ert mættur þá þarftu að gera eitthvað á æfingunni, veita smáatriðunum athygli, stöðugt vera ögra sjálfum þér á nýjan hátt og alltaf stefna á að gera betur en ælást er til. Skoðuðu fyrsta myndbandið sem bent er á undir Youtube myndbönd hér í fréttabréfinu til að heyra heimsmeistara segja skoðun sína á þessum atriðum.

Eins og ég sagði áður þá var Gullmót KR mjög vel heppnað. Það mættu margir og hlutfall þeirra sem náðu bestu tímum var mjög hátt. Þá settum við met á öllum sviðum; ÍRB-, UMFN-, KEFLAVÍKUR- og Íslandsmet. Þetta lofar góðu þar sem við nálgumst óðfluga mikilvægustu mót tímabilsins. Yngri sundmenn vinna vel í að ná lágmarkum á þessu mót og eldri sundmenn vinna í að ná sem bestum árangri á keppnisdegi. Sund er ekki auðvelt. Á keppnisdegi þarf allt að smella saman, heilsan, líkamsástand, hreysti, tækni, hæfni og andlegi þátturinn. Sundmenn eru að setja sér markmið og setja sér vinnuarkmið á hverjum degi til að ná markmiðum sínum á komandi mótum. Margra klukkustunda æfingar eru á bakvið hvert sund. Hvert sund tekur aðeins skamman tíma þannig að allir þættir verða að vera fullkomnir og undirbúnir í þaula. Sundmenn geta ekki látið tilviljun ráða hvernig fer frekar en aðrir frábærir sundmenn.

Þar sem aðeins eru nokkrar vikur eða mánuðir í stóru mótin spurðu þá sjálfan þig hvort að þú sért að gera ALLT sem þú getur til að vera sem best undirbúinn? Ertu eins og svampur og drekkur í þig allt sem þjálfarinn segir við þig? Ertu að passa heilsuna, borða vel, hvíla þig, drekka vatn og klæða þig vel í kuldanum? Ef þú verður veikur þá missir þú af æfingu en þeir sem þú keppir við ekki. Ekki gefa þeim það forskot. Hugsaðu um sjálfan þig og æfðu vel. Gangi ykkur öllum vel næstu mánuðina!

## Gullmót KR

# 375 BESTU TÍMAR!!!!!!!!!!!!!!

Sundmenn úr ÍRB stóðu sig afburðaveg á Gullmóti KR sem fram fór um liðna helgi en mótið er það stærsta í íslensku mótariðinni. Hvoru tveggja yngri og eldri hópar ÍRB voru að standa sig virkilega vel og voru nánast allir sundmenn með persónulegar bætingar og voru verðlaunapallarnir ósjaldan litaðir ÍRB litunum. Fjöldi innanfélagsmeta voru sett, þ.e. Keflavíkurmet, Njarvíkurmet og ÍRB met og verður greint nánar frá þeim síðar. Ólöf Edda Eðvarðsdóttir náði þeim glæsilega árangri að setja tvö íslensk telpnamet í 50 og 100 metra flugsundi þar sem hún bætti fyrri árangur sinn verulega.

Yngstu sundmenn ÍRB náðu eftirtektarverðum árangri og er augljóst að það er mikil gróska í yngri flokka starfinu, t.a.m. voru sundmenn úr röðum ÍRB í fimm efstu sætunum í 50 metra bringusundi 10 ára og yngri þar sem þær Stefanía Sigurbórsdóttir, Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir og Klaudía Malesa voru á verðlaunapalli. Auk þeirra kræktu þau Magnús Guðjón Jenson og Birna Hilmarsdóttir sér í verðlaun í þessum flokki.



Þeir sundmenn sem kræktu sér í gullverðlaun voru eftirfarandi, Gunnar Örn Arnarson, Baldvin Sigmarsson, Berglind Björgvinsdóttir, Ólöf Edda Eðvarðsdóttir, Íris Ósk Hilmarsdóttir, Sunneva Dögg Friðriksdóttir, Svanfríður Steingrimsdóttir, Stefanía Sigurbórsdóttir, Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir, meijasveit ÍRB (Sunneva, Svanfríður, Sylwia Sienkiewicz, Sandra Ósk Elíasdóttir/Ingunn Eva Júlíusdóttir) og sveinasveit ÍRB (Ísak Daði Ingvason, Eiríkur Ingi Ólafsson, Hreiðar Máni Ragnarsson og Ingi Þór Ólafsson).



## Framtíðarhópur í keilu

Framtíðarhópur fór í keilu í Öskjuhlíðinni en sú ferð tókst vel og voru allir kátir að leik loknum, sérstaklega þegar pizzan var komin ofan í maga.



## 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.

Ian Crocker var einn af þeim bestu í heimi í flugsundi. Þetta myndband er frábært að horfa á hvað varðar tækni og takt.

<http://www.youtube.com/watch?v=igg14sW2KbU>

Þetta er myndband er flott til að fá hugmyndir um góða vinnu í kafi. Það er jafnvel enn betra síðustu 30 sekúndurnar þar sem bent er á atriði sem stuðla að vinningshugarfari og hvaða þættir það eru sem leiða mann til sigurs.

<http://www.youtube.com/watch?v=afpN9fOGu9s>

Brendon Hansen var fremstur á heimsvísu í bringusundi í mörg ár. Hérna árið 2006 sýnir hann hvað einbeiting er nauðsynleg til að setja heimsmet með því að synda ákeðið alveg frá byrjun. Frábær tækni og þið verðið að sjá þetta.

<http://www.youtube.com/watch?v=RC0FkEq1KF4&feature=relmfu>

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

## Met

### Gullmót

Baldvin Sigmarsson	100 Flug (50m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	100 Flug (50m)	Drengir-Keflavík
Anton Vigfús Guðmundsson	400 Skrið (50m)	Sveinar-Njarðvík
Sigmar Marjón Friðriksson	50 Skrið (50m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marjón Friðriksson	50 Skrið (50m)	Hnokkar-Keflavík
Sigmar Marjón Friðriksson	50 Bak (50m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marjón Friðriksson	50 Bak (50m)	Hnokkar-Keflavík
Sigmar Marjón Friðriksson	100 Bak (50m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marjón Friðriksson	100 Bak (50m)	Hnokkar-Keflavík
Sigmar Marjón Friðriksson	200 Fjór (50m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marjón Friðriksson	200 Fjór (50m)	Hnokkar-Keflavík
Magnús Guðjón Jensson	50 Bringa (50m)	Hnokkar-Keflavík
Soffía Klemenzdóttir	400 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Soffía Klemenzdóttir	400 Skrið (50m)	Konur-Keflavík
Soffía Klemenzdóttir	200 Bak (50m)	Konur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	50 Flug (25m)	Telpur-Íslands
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	50 Flug (25m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	50 Flug (25m)	Telpur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	100 Flug (25m)	Telpur-Íslands
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	100 Flug (25m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	100 Flug (25m)	Telpur-Keflavík
Sandra Ósk Elíasdóttir	100 Bringa (50m)	Meyar-Njarðvík
Sandra Ósk Elíasdóttir	100 Flug (50m)	Meyar-Njarðvík
Stefanía Sigurþórsdóttir	100 Bak (50m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	100 Bak (50m)	Hnátur-Keflavík
Jóhanna M. Jóhannesdóttir	50 Bringa (50m)	Hnátur-Keflavík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	100 Bak (50m)	Hnátur-Njarðvík
Guðný Birna Falsdóttir	50 Bak (50m)	Snótir-Keflavík
Steinunn Jónsdóttir	50 Bringa (50m)	Snótir-Njarðvík

## XLR8 - Breytingar

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

### Gullmót

Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Gull  
Íris Ósk Hilmarsdóttir - Gull  
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Gull  
Íris Dögg Ingvadóttir – Gull  
Soffía Klemenzdóttir – Gull  
Pröstur Bjarnason – Gull  
Sylvia Sienkiewicz - Silfur  
Svanfriður Steingrimsdóttir – Silfur  
Laufey Jóna Jónsdóttir – Silfur  
Sóley Ósk Hafsteinsdóttir – Silfur  
Ingi Þór Ólafsson – Silfur  
Guðlaug Anna Arnardóttir – Brons  
Jóna Halla Egilsdóttir – Brons

## Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

### Gullmót

Helga Kristín Sverrisdóttir – Guil  
Pröstur Bjarnason – Gull  
Alexander Páll Friðriksson – Gull  
Sylvia Sienkiewicz – Silfur  
Laufey Jóna Jónsdóttir – Silfur  
Birta María Falsdóttir – Silfur  
Berglind Björgvinsdóttir – Silfur

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Silfur  
Hólmfriður Rún Guðmundsdóttir - Silfur  
Aleksandra Wasilewska – Silfur  
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir – Silfur  
Erla Sigurjónsdóttir – Silfur  
Baldvin Sigmarsson - Silfur  
Sveinn Ólafur Lúðviksson – Silfur  
Einar Þór Ívarsson – Silfur  
Stefán Örn Ólafsson – Silfur  
Kristófer Sigurðsson – Silfur  
Jón Ágúst Guðmundsson – Silfur  
Gunnar Örn Arnarson – Silfur  
Olga Nanna Corvetto – Brons  
Diljá Rún Ívarsdóttir – Brons  
Ágústa Marý Einarsdóttir – Brons  
Alexandra Björk Lísudóttir – Brons  
Thelma Rake Helgadóttir – Brons  
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Brons  
Ísól Hanna Guðmundsdóttir - Brons  
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Brons  
Jóhanna Lilja Pálsdóttir – Brons  
Maren Rós Sævarsdóttir – Brons  
Stefanía Sigurþórsdóttir – Brons  
Eyðís Ósk Kobeinsdóttir – Brons  
Birta Rós Hreiðarsdóttir – Brons  
Heiðrun Katla Jónsdóttir – Brons  
Karen Mist Arngeirsdóttir - Brons  
Sandra Óskarsdóttir – Brons  
Jóna Halla Egilsdóttir – Brons  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Brons  
Svanfriður Steingrimsdóttir - Brons  
Sandra Ósk Elíasdóttir – Brons  
Guðrún Eir Jónsdóttir – Brons  
Íris Ósk Hilmarsdóttir – Brons  
Sóley Ósk Hafsteinsdóttir – Brons  
Íris Dögg Ingvadóttir – Brons  
Soffía Klemenzdóttir – Brons  
Jóna Helena Bjarnadóttir – Brons  
Marín Hrund Jónsdóttir – Brons  
Jón Ragnar Sigurgeirsson – Brons  
Kristján Sindri Kristjánsson Granz – Brons  
Sigmar Marjón Friðriksson – Brons  
Kjartan Bogi Jónsson – Brons  
Ólafur Garðar Reynisson – Brons  
Ívar Þór Þórðarson – Brons  
Ísak Daði Ingvason – Brons  
Eiríkur Ingi Ólafsson - Brons  
Anton Vigfús Guðmundsson – Brons  
Ingi Þór Ólafsson - Brons  
Björgvin Theódór Hilmarsson - Brons

## Kastljósið – Eldri sundmaður mánaðarins

### Ólöf Edda Eðvarðsdóttir



Ólöf með liðsfélaga sínum Jónu Helenu.

1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

4 ára í Danmörku



2) Hverjar eru uppáhaldsgreinar þínar?

100 og 200 bringa

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

Pabbi minn

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

Svona 8 æfingar og þær eru 5-7 km

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

Veit ekki.

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

Þegar ég var stigahæsta meyjja...og þegar ég komst í landsliðið!

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

Nóbb...

8) Hver er uppáhaldsbókin þín og kvikmynd?

Stelpu rokk....og veit ekki það er fullt ;)

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

Ameríku,, bara örugglega gaman (:

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

Símanum mínum

11) Hver er uppáhaldsmaturinn þinn?

Mömmu pizza

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þín?

Leisel Jones

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

Bara til að verða betri og ná góðum árangri...

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

Spánn..

15) Að hverju ertu núna helst að vinna að?

Að verða betri

16) Hver er uppáhaldsteiknimyndafígúran þín?

Bangsímon :D

### Afrekshópur - Ant

Hópurinn okkar átti en einn góðan mánuð við æfingar þar sem við undirbyggum okkur undir stórmótin sem eru framundan. Aðeins nokkrum dögum eftir að þetta bréf birtist á netinu keppum við á Bikarkeppni SSÍ. Við höfum valið frábært lið til að keppa og einnig sett á lagginnar keppni á milli kvenna- og karlasveitarinnar okkar, **Keppni kynjanna**, sem ætti að bjóða upp á frábæra skemmtun. Bæði liðin hafa gert eitthvað skemmtilegt saman þennan mánuð og undirbúið keppnina á milli liða í lauginni.

Allir sundmennirnir í hópnum eru að bæta skuldbindingu sína og vinna nú vel að því að ná markmiðum sínum. Markmiðssetning hefur verið lykilatriði síðustu 6 mánuði og ég sé mikla bætingu á þessu sviði. Að setja sér markmið sem sundmaður er mikilvægt til að skilja og vinna að, því hver er annars tilgangur þess að vinna vel í lauginni alla daga, allar vikur. Það þarf að vera raunveruleg og mikilvæg ástæða efst í huga hvers sundmanns hvers vegna hann mætir á æfingu hvern dag. Hver er tilgangurinn með þessu æfingarsetti, hvernig hjálpar með það að ná markmiðum mínum?

Gullmót KR var mjög gott mót. Bæði náðu sundmenn góðum árangri og svo var mótið líka skemmtilegt. Allir sundmenn náðu bestu tímum. Ólöf Edda náði tveimur Íslandsmetum og Soffía Klemenzdóttir bætti ÍRB metið í 400m skrið um 4 sekúndur – frábært hjá þeim. Það sem var kannski enn betra er að hver og einn sundmaður sýndi aukin þroska og skilning á því sem hann er að reyna að gera. Allir settu sér markmið fyrir hvert sund og í flestum tilvikum fylgdu þeim eftir. Auðvitað voru örfá ekki svo góð sund líka en við verðum að læra af slíkum sundum og forðast að gera sömu mistökina aftur.

Flestir sundmenn í hópnum eru líka að verða mjög góðir í að hugsa um líkamlegt atgervi. Því miður verða slysin sem geta þýtt að sundmaður er frá sundlauginn í langan tíma í einu. Þetta getur valdið ergelsi hjá sundmanninum og eina sem við getum gert er að hvetja hann til að snúa aftur eins fljótt og hægt er, endurmeta skammtímamarkmið sín með tilliti til þess tíma sem þeir stunduðu ekki æfingar og hve langan tíma það tekur að ná sér. Ég bið alla sundmenn um að vera sérstaklega varkára næstu mánuðina þar sem tvö mikilvægustu mót ársins eru framundan. Veljið vel í hvaða aðstæður þið setjið líkama ykkar og verið örugg og heilsuhaust.

### Sundmaður mánaðarins er Ólöf Edda Eðvarðsdóttir.

Ólöf Edda hefur átt frábæran mánuð. Þrátt fyrir að hafa tognað í nára í byrjun janúar bara með því að synda venjulega á æfingu eins og hún hafði gert mörgum sinnum áður hefur hún sýnt mikinn þroska við að takast á við þessa stöðu. Hún er að vinna í endurhæfingunni hefur aukið skuldbindingu sína og æfir vel alla daga. Þrátt fyrir þessi „pirrandi meiðsli“ sýnti Ólöf Edda frábælega á Gullmóti KR og setti tvö Íslandsmet í 50m og 100m flugsundi og var rétt undir í 200m flugsundi sem hún nú að sjálfsögðu stefnir að. Markmiðssetning hennar hefur batnað og hún sýnir nú enn meiri skilning og viðhorf hennar á æfingum og á mótum er í meira jafnvægi en áður. Ég hlakka til að fylgjast með áframhaldandi þróun hjá henni bæði andlega og líkamlega. Þið getið lesið meira um Ólöfu í Kastljósinu hér í fréttabréfinu.

### Framtíðarhópur – Eddi

Sundmenn Framtíðarhóps náðu góðum árangri á Gullmóti KR. Nánast allir voru að bæta sína fyrri tíma og áttum við ósjaldan sundmenn á verðlaunapalli. Hópurinn fór í keilu í Óskjuhliðinni en sú ferð tókst vel og voru allir kátir að leik loknum, sérstaklega þegar pizzan var komin ofan í maga.

### Sundmaður mánaðarins er Íris Ósk Hilmarsdóttir.

Að þessu sinni varð Íris Ósk Hilmarsdóttir fyrir valinu. Íris Ósk er ótrúlega mikill keppismaður og hefur sýnt mjög miklar framfarir undanfarið ár. Íris Ósk stundar æfingar af miklu kappi og er til fyrirmyndar í æfingasókn, ef hún heldur áfram á þessari braut eru henni allir vegir færir í framtíðinni.



### Eldri Hópur – Ant og Eddi

Það var skemmtilegt í þessum mánuði að fara út að borða með eldri sundmönnum bæði úr Afrekshópi og Eldri hópi. Það er frábær kraftur sem fylgir eldri sundmönnum okkar og þessi hópur gerir eldri sundmönnum sem eru upptekin við annað kleift að njóta þess að synda og keppa á eigin forsendum og bera sjálf ábyrgð á frammistöðu sinni.

Á Gullmóti KR sýnti meirihluti sundmanna úr Eldri hópi og margir náðu lágmörkum á Íslandsmeistaramótið í apríl eða nálgðuust markið enn frekar. Það er mikilvægt að allir sundmenn sem eru að reyna við þessi lágmörk viti að maður uppsker eins og maður sáir. Verið raunsæ með markmiðssetningu ykkar og ef þið viljið bæta tíma ykkar þá þurfið þið að æfa meira.

Bæði Eddi og ég erum mjög ánægðir að fá að vinna með þessum skemmtilega hópi og við hlökkum til að sjá fjölgun í hópnum og allir sem þar eru njóti þess að vera hluti af ÍRB.

## Hákarla & Höfrungar – Guðný

Æfingar ganga mjög vel hjá Höfrungum og Hákörlum í Akurskóla. Í febrúar tóku þeir þátt í Gullmóti KR og bættu flestir tímana sína verulega. Eddi, þjálfari Framtíðarhópsins, heimsótti Hákarla sem gestabjálfi og síðar fóru þeir á æfingu með Framtíðarhópnum í Vatnaveröld en markmið allra Hákarla er að komast í þann hóp á næstu misserum. Markvisst er unnið að því að auka styrk og þol sundmanna ásamt því að huga að straumlínu, betri snúningum og bættri sundtækni. Krakkarnir í Höfrungum og Hákörlum eru mjög áhugasöm og dugleg sem endurspeglast í árangri þeirra á sundmótum.

### Sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum er Anton Vigfús Guðmundsson.

Anton er sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum í Akurskóla. Hann mætir vel á æfingar, leggur sig fram við æfingarnar og hefur sýnt góðar framfarir í vetur. Anton hefur sett sér markmið og vinnur ötullega að því að ná þeim.



### Sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum er Aníka Mjöll Júlíusdóttir.

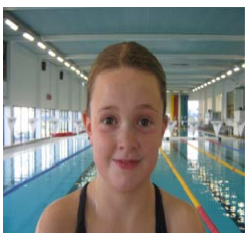
Aníka er sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum í Akurskóla. Hún mætir vel á æfingar, er metnaðarfull og leggur sig fram á æfingum. Aníka Mjöll er í stöðugri framför og stefnir á að bæta tímana sína í framtíðinni.



## Hákarla, Höfrungar & Síli / Sæhestar - Steindór



Hákarlar og Höfrungar kepptu á Gullmóti KR 11. – 13. febrúar með góðum árangri. Miklar bætingar voru hjá sundmönnum og unnu margir þeirra til verðlauna. Góð stemming var hjá börnunum, og voru þau sér og félaginu til mikils sóma.



### Sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum eru Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir.

Matthea er: Stundvís, dugleg og vinnusöm, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf. Hún hefur náð miklum framförum undanfarið, og þá sérstaklega í bringusundi. ©



### Sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum er Klaudia Malesa.

Klaudia er : Stundvís, dugleg og vinnusöm, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf, hún hefur náð miklum framförum undanfarið í öllum sundaferðum. ©

## Sundmaður mánaðarins hjá Sæhestum og Sílum er Ingólfur Ísak Kristinsson.

Ingólfur er : Stundvís, duglegur og vinnusamur, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf, og undanfarið hefur hann náð miklum framförum í öllum sundum. ©



## Selir – Sóley

Nú hefur einn bæst í hópinn hjá okkur og eru því 8 sundmenn hér í Njarðvíkurlauginni. Þau hafa öll staðið sig mjög vel þar sem af er og gekk þeim vonum framár á Gullmóti KR sem haldið var um miðjan febrúar. Mótið fór fram í 50m laug og voru sundmennirnir ekkert að láta það trufla sig. Þetta var í fyrst og eina skiptið sem þau synda og keppta í 50m laug á þessu tímabili. Þau sem tóku þátt voru; Eygló Ósk, Ísak Skúli, Jóhanna Lilja, Kristján Sindri, Óðinn Örn og Steinunn. Það var einn sundmaður sem mætti 100% í febrúar og er það Kristján Sindri Kristjánsson ©

Mestu framfarir í febrúar sýndi Ísak Skúli Albertsson. Ísak Skúli hefur staðir sig mjög vel í allan vetur og stóð hann sig einnig vel á síðasta móti og hefur tekið miklum framförum í sundinu ©



### Sundmaður mánaðarins í febrúar er Óðinn Örn Brynjarsson.

Óðinn Örn hefur staðið sig mjög vel í vetur og er á góðri uppleið. Á Gullmóti KR stóð Óðinn Örn sig mjög vel og var að bæta sig í þeim sundum sem hann synti. Óðinn Örn leggur sig líka vel fram á sundæfingum og er alltaf kátur og glaður. Glæsilegt Óðinn Örn ©

## Selir, Síli, Sæhestar - María Jóna

Frá Selahópi; Febrúarmánuður er búin að vera frekar slappur en skemmtilegur mánuður hjá okkur í Selahóp þar sem margir hafa verið veikir í þessum mánuði En þessir duglegu krakkar eru samt fljótir að hrista slenið af sér. Enn þá eru nokkrir veikir og sumir hafa lagst í viku í senn. Það er alveg greinilegt að það eru færri dagar í febrúar heldur en í hinum mánuðum ársins því þessi mánuður flaug alveg frá okkur © Þrjár stúlkur þær Berglind, Guðný Birna og Sara Lind tóku þátt í Gullmót KR 11.-13. febrúar. Þar sem þær kepptu í fyrsta sinn í 50 m laug. Og stóðu þær sig allar mjög vel, enda mikil viðbrigið að fara úr 25m laug í 50m laug. Sundmaður sem var með bestu ástundun í Selahóp í febrúar og var ekkert veikur er Andri Sævar Arnarsson.

### Sundmaður mánaðarins eru Guðný Birna Falsdóttir.

Sundmaður febrúarmánuðar er Guðný Birna Falsdóttir. Hún er alltaf stundvís, hlustar vel og framkvæmir æfingar sínar mjög vel. Einnig setti Guðný Birna hnátumet/snóti 8 ára og yngri hjá Keflavík í 50 m baksund. TIL HAMINGJU.



Frá Silahópi: Mjög góð mæting hefur verið á æfingu hjá Sílum. Og virðist orðið erfiðara og erfiðara að velja sundmann Silahóps. En í þessum mánuði var Írena Þöll Sveinsdóttir með bestu ástundun.





**Sundmaður mánaðarins er Ingvar Breki Karlsson.**

Mestu framfarir í hópnum sýndi Ingvar Breki Karlsson. Þar sem þessi hópur er búin að vera svo duglegur að mæta og hlusta ákváðum við að hafa eina vinaæfingu þar sem sundmenn fengu að bjóða einum vin/vinkonu á

æfingu og lékum við okkur öll saman.

Frá Sæhestum: Mjög góð mæting er hjá Sæhestum á sundæfingar og er hópurinn samanlagður næstum með 100% mætingu allan mánuðinn. Viðurkenningu fyrir bestu ástund í febrúar og fyrir að vera mjög dugleg að hlusta fá Ása Gísladóttir og Signý Sól Snorradóttir.



**Sundmaður mánaðarins er Viktoría Lynn Frederick.**

Mestu framfarir sýndi Viktoría, hún er búin að vera mjög dugleg að vanda sig á æfingu. Í þessum mánuði erum við búin að vera gera oftari skriðsundsnúninginn og einnig að læra að stinga

okkur þó við séum ekki með stungupalla, og er ekki langt frá því að allir séu hættir að hoppa ofaní, heldur láta hendurnar á undan. Í þessum mánuði ákváðum við að hafa dótadag síðasta degi mánaðarins þar sem allir hafa verið ótrúlega dugleg að hlusta og mæta á æfingu.

sem staðið hefur sig með mikilli þrýði á þeim æfingum sem hún hefur verið á.

**Sundmaður mánaðarins hjá Sæhestum er Anita Ýrr Taylor.**

Anita er kröftug stelpa sem mætir vel á æfingar og hefur mikla hæfileika til að synda vel. Hún er alltaf glöð og jákvæð og það er alltaf gaman að hafa hana á æfingum.

**Sundmaður mánaðarins í Sílum er Daniel Patrick Riley.**

Daniel er einn af þessum ótrúlegu orkuboltum sem eru alltaf í stuði, en það sem meira er, uppá síðkastið hefur honum tekist að hlusta og taka mun betur eftir öllu, enda hafa framfarirnar verið mjög hraðar á síðustu vikum.

**Sundmaður mánaðarins í selum er Íris María Hreinsdóttir.**

Íris er, alltaf brosandí, alltaf jákvæð og alltaf dugleg. Hún hefur sýnt miklar framfarir undanfarnar vikur.



**Síli og Sæhestar – Jóna Helena**



Æfingar hafa gengið vel í febrúar. Við höfum verið að vinna mikið í fótatökunum í bringu, bak og skrið. Krakkarnir eru farin að stíga mun minna í botninn núna heldur en í janúar og munum við vinna áfram í því. Svo höfum við einnig verið að æfa köfunina, að blása frá með nefinu og gengur það vel.

**Sundmaður mánaðarins er Melkorka Einarsdóttir.**

Sundmaður Síli/Sæhesta í febrúar er Melkorka

Einarsdóttir. Hún er dugleg að mæta á æfingar, hlustar vel á fyrirmæli og standur sig vel. Til hamingju Melkorka.

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

Öllum hópnum hefur gengið mjög vel að æfa og synda eftir að tilfærslunnar voru gerðar í upphafi árs. Núna eru langflestir í mjög hentugu æfingumhverfi sem passar getu þeirra svo og vínahópnum, sem við teljum líka mikilvægt.

Mjög miklar framfarir hafa verið núna í byrjun árs hjá öllum hópnum og er virkilega gaman að mæta á æfingarnar og gefa krökkunum verkefni við hæfi. Til að mynda eru núna langflestir í Selunum og Sílunum farnir að stinga sér af pöllum og Sæhestarnir af bökkunum. Flugsund og bringusund hefur verið fyrirferðamikilið hjá öllum hópnum í mánuðinum og eru margir farnir að gera svo góða tækni að við erum farin að ræða um fjölda sundtaka í hverri ferð, (færri tók þiða oftast betri tækni).

Aðstoðarþjálfari hefur verið á sumum æfingum annað hvort með Inga eða til að leysa hann af þegar hann þarf að fara af landinu. Það er hún Marín Hrund Jónsdóttir, 19 ára stúdent og afreksundkona úr ÍRB

**Laxar, Silungar og Gullfiskar – Sóley og Helga**

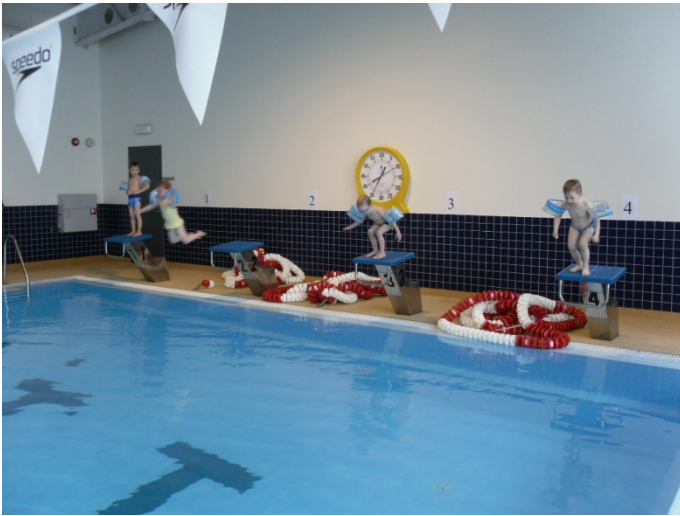
**Frá Heiðarskóla og Njarvíkurskóla:**

Sundskólarnir í Heiðarskóla og Njarðvíkursundlaugi nni eru í fullum gangi og hafa verið smá tilfærslur milli hópa og einnig nýir sundmenn bæst í hópinn.

Sundmennirnir eru duglegir að mæta og er alltaf mikið fjör í lauginni á meðan sundæfingin er. Eins og er þá finnst mörgum skemmtilegast að vera í djúplauginni og synda langar ferðir, í Heiðarskóla er líka mikið verið að kíkja í gluggann. Áhersla er lögð á að finna öryggi í sundlauginni, hafa gaman og læra að synda. ☺



Frá Akurskóla: Pallarnir njóta mikilla vinsælda í sundskólanum Akurskóla og finnst krökkunum fátt skemmtilegra en að stökkva af þeim í djúpu laugina. Hérna eru krakkarnir í Silungum að stökkva. Krakkarnir í Löxum eru öll farin að stökkva kútaalaus af pöllum. Það verður „sundmót“ hjá Löxum í næstu viku. Þá ætlum við að setja upp línurnar og tíminn verður tekinn á krökkunum.



#### Dagatal

Mars

5. – 6.	Vormót Fjölnis
11. – 12.	Bikarkeppni SSÍ
19. – 20.	Sundmót SH

#### Styrktaraðilar



**nettó**  
*Ódýrt fyrir heimilið!*

**speedo** 