



OFURHUGI!

Sundráð ÍRB Fréttabréf apríl 2011

Frá yfirþjálfara

Hvað er að gerast hjá ÍRB? Virðist vera ein helsta spurningin sem fólk spyr sig í sundsamfélaginu í dag. Í nóvember í kjölfar ÍM25 skrifaði ég grein um gott mót þar sem mátti sjá jákvæð úrslit en sýndi fram á að mikil vinna væri framundan fyrir ÍRB ef við ætluðum að endurheimta stöðu okkar sem helsta sundlið á Íslandi. Spólum áfram fimm mánuði og við erum farin að sjá fram á eitthvað mjög áþreifanlegt í þá átt, en ég segi að þetta sé byrjunin því enn er mikil vinna framundan, en við erum á góðri leið og fólk er farið að taka eftir árangrinum.

Eins og ég minntist á í greininni í síðasta Ofurhuga, þá er æfingasókn liðsins ráðandi þáttur í úrslitum þeirra á mótum sem þessum. Gæði vinnunnar sem sundmenn leggja á sig í sundlauginni á hverjum degi er líka lyklatríði og á báðum þessum sviðum höfum við séð miklar framfarir. Til að sýna fram á þetta getum við gert samanburð á milli ÍM25 og ÍM50 hjá Afrekshópi.

Á ÍM25 náði afrekshópur að bæta sína tíma í 62,1% tilfella og eru þá ekki meðtalin boðsund. Þetta þýðir meðalbætingu um 1,1%. Æfingasókn sundmanna 12 vikum fyrir mótið var 83,3% af því sem ætlast var til af þeim. Árangurinn á ÍM50 var miklu betri. Eftir ÍM50 sáum við að Afrekshópur bætti sína bestu tíma í 84,9% tilfella, þá eru boðsund ekki meðtalin, sem þýðir meðalbætingu um 3,8% á hvert sund. En æfingasókn sundmanna 12 vikum fyrir ÍM50 var 98,3% af því sem ætlast er til af sundmönnum. Sá sundmaður sem sýndi mestu bætingu var Helga Kristín Sverrisdóttir en bæting hennar var 14,2% í 4 greinum en mætingarsókn hennar var 112% af því sem ætlast er til. Hamningjuóskir til Helgu og liðsins í heild fyrir að ná að bæta árangur sinn svo um munar í samanburði við fyrra mót.

En þrátt fyrir þetta var einn mikilvægasti áhrifapátturinn á milli þessara tveggja móta andinn sem ríkti innan sundliðsins. Á ÍM25 ríktu miklar tilfinningar, grenja og í mörgum tilfellum skorti sundmönnum einbeitingu. Þessu var allt öðruvísi háttað á ÍM50, en þá ríkti mikil jákvæðni, jafnaðargeð og sundmenn voru einbeittir í því að ná sínum markmiðum og hafa gaman af sundunum. Kölskaþemað var mjög vinsælt og liðið okkar var heilsteypt og samhent með alla okkar sundmenn, þá sem æfa erlendis, þeir sem eru í Afrekshópi, Framtíðarhópi og eldri hópi. Það var alveg frábært.



Annað sem stendur uppúr í þessum mánuði er að 6 sundmenn frá okkur komust í landsliðsverkefni og að fjöldi Íslands- og ÍRB meta voru slegin. Ég vil þakka öllum þeim sem stóðu að baki liðinu og vil ég sérstaklega nefna Fal, Hjördísi og Edda fyrir alla þá vinnu sem þau unnu fyrir mót og á mótinu. Sú vinna er vel metin og varð til þess að allt gekk eins og í sögu þessa móts helgi.

Þegar þetta fréttabréf kemur út eru tæpar 7 vikur í AMÍ. En AMÍ er eitt mikilvægasta mót ársins og verðum við þar með okkar fjölmennasta lið á þessu keppnistímabili. Á þessu móti fá okkar yngri sundmenn að keppa með eldri sundmönnum okkar og keppa við þá bestu á Íslandi. Mér til mikillar ánægju fór ég á Ármannsmótið með okkar yngri sundmönnum á sunnudeginum og það var frábært að sjá okkar unga lið gera atlögu að AMÍ lágmarkum og í flestum tilfellum ná þeim.

Meðal yngri hópanna okkar erum við að sjá mikla samvinnu meðal þjálfaranna sem leiðir til betra flæðis á milli hópanna og brýtur niður mörkin sem skilja að hópana. Nú höfum við greinilegr og gegnsæri viðmið um hvernig sundmenn færast á milli hópa (upplýsingar um það finnast á heimasíðum félaganna) en sú færsla er þrisvar á keppnistímabilinu. Sundmenn er valdir í aðlögunarhóp með þeim hóp sem þeir eiga að færast upp í þegar þjálfarar telja sundmenn tilbúna og þeir hafa náð þeim viðmiðum sem eiga við hvern hóp. Með þessu aðlögunarferli verða umskiptin auðveldari og sundmennirnir aðlagast nýja hópnum betur. Þetta er að gerast í öllum æfingarárópum og þannig blandast hóparnir betur saman. Það er frábært að sjá hvernig þetta aukna samstarf hefur jákvæð áhrif á okkar yngri sundmenn sérstaklega nú þegar undirbúningur fyrir AMÍ stendur sem hæst.

Fyrir þau ykkar sem hafa ekki enn náð lágmarkum fyrir AMÍ, vandið vel ykkar val á þeim greinum sem þið keppið í. Það eru vissar greinar þar sem auðveldara er að ná lágmarkum í en aðrar. Þegar þið veljið greinar til að synda í á þeim mótum sem framundan eru, ekki velja bara þær greinar sem ykkur finnast skemmtilegastar. Lítið frekar á þá tíma sem þið getið náð í hverri grein. Yfirleitt er það þannig að því lengri sem greinarnar eru (fyrir utan skriðsund) því auðveldara er að ná lágmarkunum. Látið slag standa! Verið hluti af liðinu! Við getum ekki beðið eftir því að fá ykkur með!

Að lokum við ég koma með nokkar athugasemdir um XLR8 kerfið okkar og Landsbankamótið sem er á næsta leiti. Varðandi XLR8 þá eru nú þegar 139 sundmenn með í því kerfi í ár. En við lok ársins 2010 voru einungis 153 sundmenn með eftir allt árið, svo þetta er mjög jákvæð þróun. Þetta sýnir að ÍRB sundmenn hafa gaman af því að keppa og sjá árangur vinnu sinnar í lauginni. Spurning mín er því þessi: Ert þú að fullu þátttakandi í XLR8 og Ofurhugakerfinu okkar? Ert þú með þína tíma á töflunni? Ert þú að athuga stigafjölda þinn eftir hvert mót? Ert þú að sjá hvernig þú getur öðlast fleiri stig með því að keppa í mismunandi greinum og komast hærra í Ofurhuga? Það er ótrúlega gaman að vera með í kerfinu og setja sér markmið.

Okkar stærsta mót, Landsbankamótið, er nú í maí en þá munum við taka á móti liðum frá öllum landshlutum og margir sundmenn koma til keppni hjá okkur til að ná lágmarkum fyrir AMÍ. Til þess að geta haldið vel heppnað mót þá þurfum við stuðning frá öllu samfélaginu og allar þær fjölskyldur sem eiga sundmenn sem eru að keppa verða að hjálpast að til að gera þetta að góðu móti. En það er einmitt það sem gerir okkur að félagi, við styðjum hvert annað til þess að veita börnunum okkar það besta sem völ er á. Í lok mótsins verðum við með lokahóf sem verður ótrúlega gaman. Upplýsingar um hófið hafa verið sendar í tölvupósti og við vonumst til að sjá ykkur öll þar.

Vonandi verður næsti mánuður jafnfrábær hjá okkur í ÍRB!

Anthony Kattan
Yfirþjálfari hjá ÍRB.

ÍM50 og Langsundmótið

Árangur okkar í ÍRB á ÍM50 var mjög góður. Liðið vann til 8 gullverðlauna, 9 silfurverðlauna og 7 bronsverðlauna, auk þess sem kvennaboðsundssveitin okkar í 4x100 metra fjórsundi vann til bronsverðlauna, en við áttum tvær sveitir í þeim úrslitum. Liðið vann næstmest af verðlaunum á mótinu og náði næstflestum gullverðlaunum, í mismunandi greinum sem sýnir breidd okkar og styrk. ÍRB vann ¼ af öllum einstaklingsverðlaunum mótsins.

Þeir sem unnu til einstaklingsverðlauna voru Davíð (3 gull, 2 silfur og 1 brons), Erla Dögg (3 gull, 1 silfur og 1 brons), Árni (2 gull og 2 silfur), Jóna Helena (2 silfur og 1 brons), Ólöf Edda (2 silfur), Soffía (3 brons) og Jóhanna Júlía (2 brons). Erla Dögg setti tvö Íslandsmet en það var í 50 metra bringusundi og 200 metra fjórsundi. Ólöf Edda setti tvö telpnamet í 200 metra flugsundi og í frábæru 400 metra fjórsundi. Árni, Davíð, Jóna Helena, Íris Dögg og Jóhanna Júlía settu öll ný ÍRB,

Keflavíkur- og Njarðvíkurmet og Einar Þór og Baldvin settu ný Keflavíkurmet.

Vegna ýmissa ástæðna skráðum við í ÍRB einungis 3 lið til keppni í boðsundum, en það var svo sannarlega hárrétt ákvörðun, því Eldrihóps boðsundssveitin okkar sem samanstóð af Marínu Hrund, Jónu Margréti, Elínu Ólu og Margréti Lilju (sjá mynd) kepptu í 4 x 100 metra skriðsundi og 4x100 m fjórsundi þar sem þær komust í úrslit og enduðu í 6. sæti. Soffía, Jóna Helena, Ólöf Edda og Jóhanna Júlía kepptu einnig í 4x100 m fjórsundi og unnu til bronsverðlauna. Það er hreint út sagt frábært að sjá sundmenn úr Eldri hópi njóta þess að keppa í þessari frábæru íþrótt og standa sig svona vel.



Daginn eftir ÍM50 var haldið langsumdót í Vatnaveröld, til þess að nýta þá miklu vinnu sem sundmenn okkar voru búnir að leggja á sig fyrir ÍM50. Og það borgaði sig svo sannarlega. Ólöf Edda náði 4000 XLR8 stigum með því að setja nýtt Íslandsmet í 1500 metra skriðsundi telpna. Jóna Helena setti nýtt ÍRB-konumet í 1500 metra skriðsundi og bætti sitt fyrri met sem hún setti í desember umtalsvert og stefnir nú á Íslandsmetið. Alexandra Wasilewska setti sitt fyrsta ÍRB-stúlknamet með góðu 1500 metra skriðsundi en það met var sett í desember 2010. Jón Ágúst lét ekki sitt eftir liggja og bætti Keflavíkurmetið í 800 metra skriðsundi piltá, sem Einar Þór setti á ÍM50, í 1500 metra skriðsundinu og gerir nú atlögu að ÍRB piltametinu. Guðrún Eir setti nýtt Njarðvíkurmet telpna í 800 metra skriðsundi og bætti þar með árangur sinn frá því í desember verulega.

Þetta var frábær keppnishelgi. Til hamingju! Höldum áfram að gera betur!

Ólöf Edda og Jóhanna Júlía unnu báðar gull á LUX



Samantekt

Jóhanna Júlía 15-16 ára gull í 200 fjór, silfur í 200 bringu, silfur í 100 bringu, brons í 100 flug, brons í 200 flug, fjórða í 100 bak (ÍRB met kvenna og stúlkna), komst í úrslit í opnum flokki í 50 flug og lenti þar í 5. sæti.

Ólöf Edda: 14 ára og yngri gull í 200 bringu, silfur í 100 flug (ÍRB telpnamet), silfur í 100 bringu, brons í 200 fjór, fjórða í 200 flug, fjórða í 400 fjór, komst í undanúrslit í opnum flokki í 50 flug.

Báðar syntu stúlkurnar í boðsundsveit íslenska liðsins í 4x100 skriðsundi og 4x100 fjórsundi. Liðið lenti í sjötta sæti í báðum greinum.

Til hamingu stelpur!!

Báðar stúlkurnar náðu góðum árangri á CIJ LUX mótinu sem fulltrúar Íslands í unglíngalandsliðinu. Báðar fengu þær gull og settu ÍRB met. Ólöf Edda bætti einnig Íslandsmet sitt í 100m flugsundi. Þetta var góð reynsla fyrir þær báðar og undirbýr þær enn frekar undir stórmót sem eru framundan og fjallað er um nánar í þessu fréttabréfi.

Vormót Ármanns

ÍRB liðar gerðu góða ferð á Vormót Ármanns sem fram fór í maí. Sundmenn ÍRB náðu fjölda AMÍ lágmarka en helsta markmið yngri sundmanna ÍRB þessa dagana er einmitt að tryggja sér þátttökurétt á Aldursflokkeistaramóti Íslands sem fram fer á Akureyri í lok júní. Þeir sundmenn sem sigruðu eina eða fleiri greinar á mótinu voru Björgvin Theodór Hilmarsson, Magnþór Breki Ragnarsson, Sunneva Dögg Friðriksdóttir, Ísak Daði Ingvason, Eiríkur Ingi Ólafsson, Ingi Þór Ólafsson og Sylwia Sienkiewics. Þar að auki sigruðu boðsundssveitir ÍRB öll boðsund í 12 ára og yngri flokki.



Skemmtilegt á Páskamóti ÍRB

Frábært páskamót var haldið fyrir yngri sundmenn rétt fyrir páska. Margir voru að bæta tímana sína og það var gaman að sjá fullt af sundmönnum taka þátt í sína fyrsta móti. Allir fengu þátttökupening og páskaegg sem viðurkenningu fyrir að hafa synt á mótinu.



Annar árangursríkur æfingadagur í Vatnaveröld



Sundmenn úr Selum, Höfrungum og Hákörlum áttu aftur saman æfingadag í Vatnaveröld föstudaginn síðastliðinn. Þeir sundmenn sem lengst voru komnir einbeittu sér að 200m baksundi, unnu að bættari tækni sérstaklega varðandi snúninga. Endað var á vel heppnaðri tímatöku þar sem þó nokkrir sundmenn náðu lágmarkstíma fyrir AMÍ þó ekki væri um staðfesta tíma að ræða, margir aðrir sunmenn sáu að þeir voru ansi nálægt því að ná þessum lágmarkum. Yngri sundmennirnir í hópnunum einbeittu sér að því ná góðu 100m fjórsundi en það er mikilvægur hluti þess að ná viðmiðum fyrir þá hópna sem eru lengra komnir. Þessi hluti endaði einnig með tímatöku þar sem sumir náðu mjög góðum árangri. Dagurinn endaði á fjöri og

leikjum í lauginni. Kærar þakkar til allra þjálfara sem tóku þátt; Anthony, Steindór, Sóley, Guný, Helga, Jóna Helena og Marín. Þið stóðuð ykkur vel sundkrakkar!

Erla Dögg náði lágmörkum fyrir HM og Smáþjóðaleikana.



Erla Dögg var í frábæru formi á ÍM50. Það sást í frábæru 50 metra bringusundi þar sem hún bætti Íslandsmetið umtalsvert og synti á tíma sem er 10 hraðasti tíminn í Evrópu það sem af er þessu ári. Með þeim tíma 31.96 náði hún lágmörkum inná Heimsmeistaramótið sem haldið er í Shanghai í Kína. Erla mun hefja undirbúning fyrir Heimsmeistarmótið með því að keppa fyrir hönd Íslands á Smáþjóðaleikum í maí, en leikarnir eru haldnir í Lichtenstein. Erla mun

keppa í 4 greinum og við hlökkum til að sjá fleiri frábær úrslit hjá henni. Gangi þér vel Erla Dögg!

Árni, Davíð og Jóna koma til með að keppa á Smáþjóðaleikum.

Þrátt fyrir að árangurinn á ÍM50 væri alls liðsins en ekki eins aðila þá náðu þessi þrjú ÍRB metum og bættu þau umtalsvert.

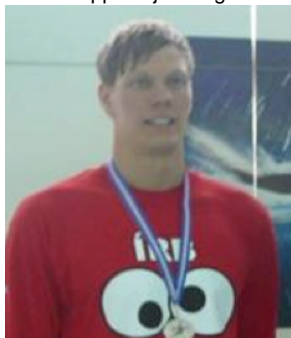
Þau unnu öll gull eða silfur og góður árangur þeirra varð til þess að þau voru öll valin til að keppa á Smáþjóðaleikum, sem er nú þegar þetta er ritað eftir einungis 4 vikur. Árni mun keppa í fjórum greinum, Davíð í tveimur og Jóna Helena í þremur. Þessir þrír sundmenn munu leggja sig alla fram til ná góðum tímum á mótinu.

Árni var einungis 0.04 sekúndum frá lágmörkum fyrir Heimsmeistaramótið í 50 metra skriðsundinu og var einnig mjög nálægt því að ná lágmörkum í 100 metra skriðsundinu en þar synti hann á sínum besta tíma. Fyrir sundmann sem hefur ekki keppt í 50 metra laug í næstum 2 ár, elfdi þetta mót sjálfstraust hans þar sem hann keppir nú á stórum alþjóðlegum mótum og við óskum Árna góðs gengis við að ná lágmörkum fyrir HM þegar hann keppir í Lichtenstein.

Davíð bætti baksundstímna sína verulega á mótinu, en þar náði hann sínu fyrsta ÍRB meti í opnum flokki. Þessi árangur hans sýnir vel þá miklu vinnu sem hann er að vinna með liði sínu í Arizona. Hann lærði marga nýja hluti á mótinu og veit núna að hverju hann þarf að vinna til að ná enn betri tímum þar sem hátindurinn er rétt handan við hornið.

Jóna Helena mun reyna að bæta þann frábæra árangur sem hún náði á ÍM50 og komast enn nær Íslandsmetunum í hennar eftirlætis greinum. Jóna setur stefnuna á að ná ákveðnum fjölda FINA stiga og er nú mjög nálægt því markmiði og að halda þessum árangri er mikilvægt fyrir hennar feril í framtíðinni sem sundmaður.

Við óskum þessum þremur sundmönnum góðs gengis, við erum öll mjög stolt af ykkur!



Jóhanna Júlía keppir á Olympíudögum æskunnar og LUX

Jóhanna Júlía hefur verið stigvaxandi þetta keppnistímabil og keppti fyrir Íslands hönd á NMU í desember síðastliðnum. Í sínu besta sundi 200 metra fjórsundi hefur þessi unga stúlka bætt styrk sinn á landsvísu og tímana sína á hverju mótnu á fætur öðru. Á RIG synti hún fjórsundið á 2:30:18, en gerði svo enn betur nokkrum vikum síðar á Bikar þegar hún synti á tímanum 2:26.92 og náði þannig óopinberlega lágmörkum fyrir LUX, einungis fjórum vikum síðar synti hún sig inn á EMU á tímanum 2:25:87, en það mót verður haldið í Serbíu. Þetta er stórkostlegur árangur. Og sem meira er þá er Jóhanna nú mjög nálægt því að komast inn á HMU en þar er lágmarkið 2:24:50, en hún er fyrst gjaldgeng þar nú í ár og næstu þrjú árin. Jóhanna mun keppa í 7 af hennar bestu greinum í LUX og mun reyna að ná enn fleiri lágmörkum fyrir NMU á þessu keppnistímabili. Til hamingju Jóhanna Júlía!



Ólöf Edda keppir á Olympíudögum æskunnar og LUX

Ólöf Edda náði frábærum árangri á ÍM50. En hún hafði átt við smávægileg meiðsli að stríða sem gerðu undirbúning hennar fyrir bringusundið erfiðari. Ólöf bætti alla sína tíma og bætti tvö Íslandsmet í telpnaflokki og eitt til viðbótar á langundsmótinu sem var haldið daginn eftir ÍM50. 400 metra fjórsundið hjá Ólöfu var sérstaklega sterkt en tíminn hennar 5:04:19 er rétt undir 700 FINA stigum. En Ólöf Edda er nú Íslandsmetshafi í öllum 4 XLR8 flokkunum, sprettum, fjórsundi, löngu skriðsundi og öðru 200 metra sundi. En metin hennar eru í 50, 100 og 200 metra flugsundi, 400 metra fjórsundi og 1500 metra skriðsundi. Ólöf er nú hársbreidd frá Íslandsmetunum í 200 metra fjórsundi og bringusundsgreinunum og hún er nú í góðu formi til að ná þeim markmiðum. Ólöf nær góðum undirbúningi fyrir þau markmið, en hún hefur verið valin til að keppa á LUX og Olympíuleikum æskunnar sem verða haldnir í Tyrklandi. Með góðri keppni, getum við hlakkað til að sjá fleiri frábær sund hjá Ólöfu. Haltu áfram þessu frábæra starfi Ólöf!



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.

Þetta er frábært myndband af tækni við skriðsund þar sem allur líkaminn er notaður til að ná upp í vatninu.

<http://tv.swimmingworldmagazine.com/shows/the-morning-swim-show/morning-swim-show-tip-of-the-week/9771>

Þetta er eitt af mest spennandi boðsundum sögunnar. Það sem er enn betra að tæknin sem notuð er í æfingunum er síðan framkvæmd fullkomlega af Jason Lezak á síðasta sprettinum fyrir USA.

<http://www.youtube.com/watch?v=sVZrne7X5ww&feature=related>

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

Met

ÍM50

Árni Már Árnason	100 Skrið (50m)	Karlar-Njarðvík
Árni Már Árnason	200 Bringa (50m)	Karlar-ÍRB
Árni Már Árnason	200 Bringa (50m)	Karlar-Njarðvík
Árni Már Árnason	200 Fjór (50m)	Karlar-Njarðvík
Davíð Hildiberg Aðalsteinsson	200 Bak (50m)	Karlar-ÍRB
Davíð Hildiberg Aðalsteinsson	200 Bak (50m)	Karlar-Keflavík
Jóna Helena Bjarnadóttir	400 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Jóna Helena Bjarnadóttir	400 Skrið (50m)	Konur-Keflavík

Jóna Helena Bjarnadóttir	800 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Jóna Helena Bjarnadóttir	800 Skrið (50m)	Konur-Keflavík
Erla Dögg Haraldsdóttir	50 Bringa (50m)	Konur-Íslands
Erla Dögg Haraldsdóttir	50 Bringa (50m)	Konur-ÍRB
Erla Dögg Haraldsdóttir	50 Bringa (50m)	Konur-Njarðvík
Erla Dögg Haraldsdóttir	50 Flug (50m)	Konur-ÍRB
Erla Dögg Haraldsdóttir	50 Flug (50m)	Konur-Njarðvík
Erla Dögg Haraldsdóttir	200 Fjór (50m)	Konur-Íslands
Erla Dögg Haraldsdóttir	200 Fjór (50m)	Konur-ÍRB
Erla Dögg Haraldsdóttir	200 Fjór (50m)	Konur-Njarðvík
Einar Þór Ivarsson	800 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík
Einar Þór Ivarsson	1500 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík
Einar Þór Ivarsson	400 Fjór (50m)	Piltar-Keflavík
Íris Dögg Ingvadóttir	100 Bak (50m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Dögg Ingvadóttir	100 Bak (50m)	Stúkur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Bak (50m)	Konur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Bak (50m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Bak (50m)	Stúlkur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Bak (50m)	Stúlkur-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	50 Flug (50m)	Drengir-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Bringa (50m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Bringa (50m)	Telpur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Flug (50m)	Telpur-Íslands
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Flug (50m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Flug (50m)	Telpur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Fjór (50m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Fjór (50m)	Telpur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Fjór (50m)	Konur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Fjór (50m)	Konur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Fjór (50m)	Telpur-Íslands
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Fjór (50m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Fjór (50m)	Telpur-Keflavík

ÍRB Langsundmót

Jóna Helena Bjarnadóttir	1500 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Jóna Helena Bjarnadóttir	1500 Skrið (50m)	Konur-Keflavík
Jón Ágúst Guðmundsson	800 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík
Aleksandra Wasilewska	1500 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Aleksandra Wasilewska	1500 Skrið (50m)	Stúkur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-Íslands
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	800 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík

Páskamót

Ísól Hanna Guðmundsdóttir	50 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Alísa Rún Andrésdóttir	50 Bak (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	50 Flug (25m)	Hnátur-Njarðvík

CIJ LUX

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	100 Flug (50m)	Telpur-Íslands
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	100 Flug (50m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	100 Flug (50m)	Telpur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	50 Flug (50m)	Stúkur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Bak (50m)	Konur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Bak (50m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Bak (50m)	Stúlkur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Bak (50m)	Stúlkur-Keflavík

XLR8 - Breytingar

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

ÍM50

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir – Demanta
Sveinn Ólafur Lúðvíksson – Gull
Stefán Örn Ólafsson – Gull
Jón Ágúst Guðmundsson – Gull
Marín Hrund Jónsdóttir – Silfur
Erla Dögg Haraldsdóttir – Brons
Davið Hildiberg Aðalsteinsson – Brons
Árni Már Árnason – Brons

ÍRB Langsundmót

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Demanta
Ísak Daði Ingvason – Gull
Alexander Páll Friðriksson – Gull
Ingunn Eva Júlíusdóttir – Silfur
Berglind Björgvinsdóttir – Silfur

Vormót Ármanns

Stefanía Sigurbórsdóttir – Silfur
Guðlaug Anna Arnardóttir – Silfur
Sandra Ósk Elíasdóttir – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

ÍM50

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Gull
Aleksandra Wasilewska – Gull
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir – Gull
Íris Dögg Ingvadóttir – Gull
Kristófer Sigurðsson – Gull
Jón Ágúst Guðmundsson – Gull
Soffía Klemenzdóttir – Silfur

ÍRB Langsundmót

Sunneva Dögg Friðriksdóttir - Gull
Svanfríður Steingrimsdóttir – Gull
Guðrún Eir Jónsdóttir – Gull
Birta María Falsdóttir – Gull
Birta María Falsdóttir – Gull
Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir – Gull
Baldvin Sigmarsson – Gull
Íris Ósk Hilmarsdóttir – Silfur
Ísak Daði Ingvason – Silfur
Eiríkur Ingi Ólafsson – Silfur
Björgvin Theodór Hilmarsson – Silfur
Ingunn Eva Júlíusdóttir – Brons
Guðlaug Anna Arnardóttir – Brons

Páskamót

Stefanía Sigurbórsdóttir – Gull
Alexandra Björk Lísudóttir – Silfur
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Silfur
Berglind Björk Aðalsteinsdóttir – Brons
Sara Lind Reynisdóttir – Brons
Gabríel Snær Andrasón – Brons
Ísak John Hill Ævarsson – Brons

Vormót Ármanns

Sandra Ósk Elíasdóttir – Gull
Ingunn Eva Júlíusdóttir – Silfur
Guðlaug Anna Arnardóttir – Silfur
Magnþór Breki Ragnarsson – Brons

Kastljósið – Eldri sundmaður mánaðarins

Aleksandra Wasilewska



Aleksandra Wasilewska (til hægri) með ÍRB félagá sínum Jóhönnu J.

1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

Þegar ég var 4 ára.

2) Hverjar eru uppáhalds greinar þínar?

800m skriðsund

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

Foreldrar mínir og þjálfarar

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

Ég er á 7-8 æfingar á viku og syndi 5-7 km á hverri æfingu.

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

Ég veit það ekki.

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

800m skriðsundið mitt á ÍM50 og ÍRB stelpnametið í 1500m skriðsundi.

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

Nei.

8) Hver er uppáhalds bókin þín og kvikmynd?

Bókin er Ef þú bara vissir, og ég á ekki eina uppáhalds mynd.

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

Ameríku, það væri örugglega mjög gaman.

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

Ég veit það ekki.

11) Hver er uppáhalds maturinn þinn?

Pizza og kjúklingur.

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þín?

Michael Phelps

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

Að það gerir mig betri og ég næ góðum árangri.

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

Spánn.

15) Að hverju ertu núna helst að vinna að?

Byrja að æfa mig fyrir AMÍ.

16) Hver er uppáhalds teiknimyndafígúran þín?

Tommi og Jenni.

Afrekshópur - Ant

Upphaf aprílmánaðar var frábær hjá Afrekshópi. Árangur í lauginni var gríðalega góður á ÍM50 og Langsundmótinu sem lesa má nánar um í þessu fréttabréfi.

Æfingarnar hafa gengið vel sl. mánuð hjá flestum. Hátíðisdagar eru alltaf erfiðir og það er mikilvægt að muna og vera nógu einbeittur til skilja að sund er ekki íþrótt þar sem hægt er að koma og fara að vild nokkrum vikum fyrir stórt mót. Það eru aðeins 6 vikur í AMÍ en undirbúningurinn undir það mót hófst í upphafi þessa tímabils. Við verðum að tryggja að sá tími sem við komumst ekki í laugina sé eins stuttur og hægt er hver sem ástæðan er til að tryggja sem bestan árangur á keppnisdegi. Sumarfríið er ekki langt undan og það er á milli tímabila og þá taka lið sem ná árangri frí.

Við höfum fengið þrjá nýja meðlimi í hópinn, Baldvin, Þröst og Sóleyju, og þá er Birta María í aðlögun. Allir þessir sundmenn eru að hafa jákvæði áhrif á hópinn sem er ánægjulegt að sjá. Það var

leiðinlegt en líka notaleg stund að kveðja Mariu Ásu og þó að Íris Dögg ætli að æfa og synda og keppa fyrir liðið á AMÍ flytur hún brátt til Reykjavíkur til að stunda nám þar. Við óskum þeim báðum alls hins besta og vonum að þær heimsæki okkur oft í framtíðinni.

Við hlökkum til að fá Davíð til okkar frá Arizona en hann mun æfa með okkur uns hann og Jóna fara á Smáþjóðaleiknan á samt Erlu og Árna sem eru staðsett í Bandaríkjunum. Þetta er áhugaverðir tímar í hópnum okkar þar sem bæði Ólöf Edda og Jóhanna komu heim af LUX með gullverðlaun. Til að keppa á þessu stigi gerist ekki að sjálfu sér og allir þeir sundmenn sem nefndir eru hér hafa mikla ástríðu og skuldbindingu gagnvart íþróttinni.

Sundmaður mánaðarins er Aleksandra Wasilewska.

Aleksandra hefur átt frábæra síðustu mánuði. Ein helsta ástæða fyrir þessum árangri hennar er gríðaleg breyting á áhuga hennar og skuldbindingu gagnvart íþróttinni. Aleksandra er með eina bestu mætinguna innan hópsins og hefur bætt tímána sína mjög mikið. Aleksandra bætti tíma sinn í 800m skrið um 16 sekúndur á Bikar (tími sem var settur í janúar) og þremur vikum síðar á ÍM50 bætti hún tíma sinn aftur um 23 sekúndur. Á þessum tveimur mótum bætti hún 400m fjórsundið sitt um 9 sekúndur og svo aftur þremur vikum seinna og í 400 skrið 5 og 9 sekúndur. Þetta er einfaldlega frábært. Og svo toppaði hún þetta með því að setja ÍRB met í stúlknaflökki sem Soffía Klemenz setti sl. ár í desember og bætti árangur sinn um 103 sekúndur frá þessu sama móti. Haltu áfram á þessari braut Aleksandra! Það er hægt að lesa meira um Aleksöndru í Kastljósinu.

Framtíðarhópur – Eddi

Sundmenn úr Framtíðarhóp tóku þátt í tveimur mótum í þessum mánuði, ÍM-50 og Vormóti Ármanns. Allir voru að synda vel og náðu að bæta sinn fyrri árangur. Undirbúningur er nú hafinn af fullum krafti fyrir Landsbankamótið „okkar“ og að sjálfsgöðu AMÍ. Það er mikill hugur í sundmönnum og eru þeir staðráðnir í að ná góðum árangri á báðum mótunum

Sundmaður mánaðarins er Laufey Jóna Jónsdóttir.

Laufey Jóna Jónsdóttir er sundmaður mánaðarins að þessu sinni. Laufey Jóna er frábær í alla staði, hún sinnir öllum æfingaatriðum ákaflega vel, mætir mjög vel, er frábær félagi og er ákaflega heilsteyptur einstaklingur sem á eftir að gera góða hluti í framtíðinni.



Eldri Hópur – Ant og Eddi

Apríl mánuður var blendinn mánuður hjá Eldri hópi. Margir af okkar eldri sundmönnum voru í prófum og verkefnum sem þýddi minni tíma í lauginni. En aðrir sundmenn voru að ná góðum árangri á ÍM50.

Marín Hrund, Jóna Margrét, Elín Óla og Margrét Lilja voru flottir fulltrúar hópsins á Íslandsmeistarmótinu og náðu allar góðum tímum. Og eins og áður hefur verið minnst á í þessu fréttabréfi náðu þessar stúlkur góðum árangri í 4x100m fjórsundi þar sem þær náðu 6. sæti á undan mörgum A-sveitum annara liða. FRÁBÆRT! Margrét Lilja og Elín Óla syntu svo einnig í úrslitum í einstaklingsgreinum og bættu árangur sinn frá undanrásunum sem var frábært að sjá.



Þetta sýnir svo um munar að Eldri hópur getur skilað þér því sem þú vilt. Við erum viss um að sundmenn kunna að meta þennan hóp því þeir vita að það er alltaf staður fyrir þá hvort sem þeir vilja keppa eða njóta frelsisins og sveigjanleikans sem þessi hópur býður upp á. Við vonum að þessi hópur verði ávallt til staðar!

Hákarlar & Höfrungar – Guðný

Það hefur verið nóg að gera hjá Höfrungum og Hákörlum í Akurskóla í aprilmánuði. Allir tóku þátt í páskamóti ÍRB og Hákarlar æfðu með Framtíðarhópnum í páskafríinu. Krakkarnir hafa æft vel og unnið hefur verið að því að fínþússa spyrnu og stungur ásamt því að viðhalda þoli og styrk. Höfrungar og Hákarlar bíða með eftirvæntingu eftir Landsbankamóti ÍRB sem haldið verður um miðjan maí en markmið allra er að bæta tímana sína og/eða ná lágmarkum fyrir AMÍ.

Sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum er Birta Rós Hreiðarsdóttir.

Birta Rós Hreiðarsdóttir er sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum í Akurskóla. Hún mætir vel á æfingar, er einbeitt og leggur sig fram við æfingarnar. Birta Rós er alltaf í góðu skapi, er jákvæð og öðrum sundmönnum til fyrirmyndar.

Sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum er Ólafur Garðar Reynisson.

Ólafur Garðar Reynisson er sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum í Akurskóla. Hann mætir vel á æfingar, er stundvís og fylgir vel fyrirmælum. Ólafur Garðar sýnir mikinn áhuga og hefur bætt sundtækni og tímana sína mikið síðan í upphafi sundárs í haust.



Hákarlar, Höfrungar & Síli/Sæhestar - Steindór



Sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum er Jóna Halla Egilsdóttir.

Jóna Halla er stundvís, dugleg og vinnusöm, hlustar vel, er með jákvætt viðhorf og er í mikilli framför ☺



Sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum er Birna Hilmarsdóttir.

Birna er stundvís, dugleg og vinnusöm, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf, hún hefur sýnt mjög miklar framfarir undanfarið og fer mjög vel eftir fyrirmælum.☺



Sundmaður mánaðarins hjá Sæhestum og Sílum er Baltazar Ernir.

Baltazar er stundvís, duglegur og vinnusamur og með jákvætt viðhorf. Hann hefur sýnt miklar framfarir undanfarið í öllu sem viðkemur sundæfingum ☺

Selir – Sóley



Í apríl höfum við verið að vinna áfram með þá bætti sem við höfðum verið að vinna að í allan vetur og gott betur. Stefnan er alltaf tekiná að bæta sig á næsta móti og vera í jafnri framför, jafnt og þétt yfir tímabilið. Á páskamóti ÍRB voru flestir að standa sig

vel og nokkuð var um bætingar og flott sund. Í vikunni fyrir páska vorum við á sameiginlegum æfingum með Höfrungum og Hákörlum í Vatnaveröld. Mikið fjör var á þessum æfingum :) Einnig var æfingadagur 29. apríl og mættu þeir Kristján Sindri og Óðinn Örn.

Sundmaður mánaðarins er Almar Óli Ágústsson.

Almar Óli hefur staðið sig mjög vel í vetur og er á góðri uppleið. Hann mætir á flest allar æfingar og er alltaf kátur og glaður. Almar Óli leggur sig líka vel fram á sundæfingum. Glæsilegt Almar Óli.

Selir, Síli, Sæhestar - María Jóna

Aprilmánuður var skemmtilegur mánuður enda páskamánuður ☺. Haldið var páskamót 13 apríl og var virkilega góð þátttaka frá öllum úr Selahópi, Sílahópi og Sæhestahópi.

Selahópur stóð sig mjög vel í apríl og tímatakan í 400 m skriðsundi kom rosaleg vel út og bættu sig flest allir í henni og margir mjög mikið. Hjá Selahópi var Andri Sævar Arnarsson með bestu ástundun, hann mætir alltaf á réttum tíma og er duglegur að gera æfingarnar sem hann á að gera.

Sundmaður mánaðarins er Anna Þrúður Auðunsdóttir.

Hún er búin að vera mjög dugleg að mæta á æfingar og frá jólamótinu þá bætti Anna sig um rúmlega 11 sekúndur í 25m bringusundi og rúmlega 18 sekúndur í 25m skriðsundi sem er mjög góður árangur á stuttri vegalengd.



TIL HAMINGJU ANNA OG ANDRI.

Sílahópur er búin að vera mjög duglegur að æfa í apríl sérstaklega fyrir páskasundmótið. Hjá Sílahóp var Arna Rún Árnadóttir og María Kristín Ragnarsdóttir með bestu ástundun og eru búnar að vera mjög samviskusamar á sundæfingum.

Sundmaður mánaðarins er Eva Rut Haraldsdóttir.

Eva Rut Haraldsdóttir er í mikilli framför en frá jólum hefur hún bætt sig 7 sekúndur í 25 m bringusundi og næstum 19 sekúndum í 25 m skriðsundi sem er mjög góður árangur á stuttri vegalengd.

TIL HAMINGJU MARÍA, ARNA RÚN OG EVA RUT.

Sæhestahópur er búin að vera mjög duglegur að æfa í apríl sérstaklega fyrir páskasundmótið. Og var ótrúlega gaman að sjá muninn á þessum hópi frá jólamótinu t.d voru allir með kút á jólamótinu en núna á páskamótinu voru flest allir búnir að sleppa kútnum og bættu sig helling á mótinu.



Hjá Sæhestahóp var Sigrún Birta Sigurgestsdóttir og Ása Gísladóttir með bestu ástundun en þær hafa verið rosalega duglegar að hlusta og vandað sig mjög vel á sundæfingu.

Sundmaður mánaðarins er Skafti Þór Einarsson.

Hann bætti sig um 32 sekúndur í 25 m bringusundi og rúmlega 25 sekúndur í 25 m skriðsundi, einnig hefur Skafti Þór bætt sig rosalega mikið á því að hlusta á æfingu.

TIL HAMINGJU SKAFTI, SÍGRÚN BIRTA OG ÁSA.

Núna er skemmtilegur tími framundan þar sem þessum hópnum bjóðast til að keppa á Landsbankamótinu okkar helgina 13.-15. maí. Hlakkja til að eiga skemmtilega tíma með ykkur í maí krakkar haldið áfram að vera svona dugleg. Kveðja María Jóna sundþjálfari.



Gabriel er einn af þeim sem komu mjög óruggir og hefur þurft að leggja mikið á sig til að yfirvinna óruggið. Undafarið hefur samt mikið breyst til batnaðar og uppskeran hefur verið eftir því.

Sundmaður mánaðarins í selum er Elva Rún Davíðsdóttir.

Elva er alltaf brosandi, alltaf jákvæð og alltaf dugleg. Hún hefur sýnt miklar framfarir í allan jafnt og þétt í allan vetur og ekki síst undanfarnar vikur og á Páskamótinu kom hún mjög á óvart og synti eins og hraðbátur.

Laxar, Silungar og Gullfiskar – Sóley og Helga

Frá Akurskóla: Hringekja – páskafjör. Það var fjör í sundskólanum Akurskóla í síðasta tímanum fyrir páska. Þá þurftu krakkarnir að spreyta sig á ýmsum þrautum í lauginni eða upp á bakka og fengu að launum páskaegg.



Frá Heiðarskóla og Njarðvíkurskóla: Sundskólarnir í Heiðarskóla og Njarðvíkursundlauginni hafa í nógu að snúast. og hafa nokkrir verið að bætast í hópinn að undanfögnu. Sundmennirnir eru duglegir að mæta og er alltaf mikið fjör í lauginni á meðan sundæfingin er. Á síðustu æfingunni fyrir páska fengu allir svara og páskaegg ásamt eplum og gullrótum. Áhersla er enn lögð á að finna öryggi í sundlauginni, bæði með og án kúta, í grunnu lauginni og í djúplauginni, hafa gaman og læra að synda grunntökin. Við höfum verið að synda eins og fiskar, ísbirnir, hafmeyjur og bátar sem er grunnurinn í því að synda skriðsund, bringusund, baksund og flugsund. Sóley M.



Síli og Sæhestar – Jóna Helena



Apríl mánuður var mjög góður. Krakkarnir kepptu á sínu fyrsta sundmóti, páskamótinu. Stelpurnar stóðu sig allar mjög vel. Í lok mótsins fengu allir keppendur páskaegg og þáttökupening og voru stelpurnar hæstánægðar með það.

Sundmaður mánaðarins er Bríet Björk Sigurðardóttir.

Sundmaður Síli/Sæhesta í apríl er Bríet Björk Sigurðardóttir. Bríet hefur náð miklum framförum í öllum sundum. Hún er dugleg að mæta, hlustar vel á fyrirsmæli og er til fyrirmyndar. Til hamingju Bríet ☺

á fyrirsmæli og er til fyrirmyndar. Til hamingju Bríet ☺

Selir, Síli og Sæhestar – Ingi Þór



Framfarir krakkanna aukast stöðugt. Allir stóðu sig með þryði á páskamótinu, sumir komu á óvart og stóðu sig eins og hetjur. Æfingarnar ganga vel, sameiginlegur æfingadagur sela var haldinn um daginn og mættu rosalega fáir úr okkar hópi, en stelpurnar sem mættu stóðu sig samt sem áður vel. Krakkarnir eru alltaf til í að vera dugleg og synda en auðvitað er stundum brugðið á leik. Enn þá er svoltið mikið um að krakkarnir biðja um að fá lánuð sundgleraugu, þau eru mjög mikilvæg og endilega kaupa góð gleraugu.



Fljótlega mun svo öllum krökkunum í öllum hópnum standa til boða að keppa á Landsbókmótinu sem er fyrir marga síðasta verkefni ársins. Mótið verður auglýst þegar nær dregur.

Sundmaður mánaðarins í Sæhestum er Hilma Maren Guðmundsdóttir.

Hilma er kröftug stelpa sem mætir vel á æfingar frá því hún byrjaði að synda efir jóln. Hún sýndi frá upphafi að hún hefur mikla hæfileika til synda og hún er alltaf glöð og jákvæð á æfingum.

æfingum.

Sundmaður mánaðarins í Sílu Gabriel Ari Tryggvason.

Dagatal

Maí

1.
13. – 15.
15.
21. – 22.
28. – 31.

CIJ LUX
ÍRB Landsbankamót
ÍRB Hátíðarkvöldverður
Vormót Breiðabliks
Smáþjóðaleikarnir



Landsbankinn

nettó



HS ORKA HF



HS VEITUR HF

speedo®