



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf maí 2011

Frá yfirþjálfara



Nú þegar kemur að lokum sundársins hjá mörgum af sundmönnum okkar er ekki úr vegi að líta aðeins um öxl.

Þessa tímabils verður minnst sem tíma þar sem margt breyttist hjá ÍRB. Sumar þessara breytinga

hafa þegar fest sig í sessi en aðrar munu koma til framkvæmda strax næsta haust. Breytingar kalla alltaf fram óöryggi og það hefur svo sannarlega verið svoleiðis hjá okkur. En þrátt fyrir það höfum við í ÍRB séð frábæran árangur í lauginni og aukið styrk okkar með hverju mótinu. Við erum svo sannarlega að sýna öðrum að við getum orðið best í íslensku sundlífi. Það er enginn vafi á því að ÍRB er á leiðinni á toppinn.

Mig langar sérstaklega að vekja athygli á þeirri breytingu sem hefur orðið á menningunni meðal sundmanna. Það er miklu meiri jákvæðni meðal flestra. Það er mikilvægt að allir sem koma að samfélaginu í kringum sundið styðji heilshugar það kerfi sem verið er að keyra. Landsbankamótið og Lokahófið eru gott dæmi um þetta. Báðir þessir viðburðir voru skipulagðir og stjórnað af foreldrum og heppnuðust mjög vel. Gleðin var við völd og kvöldið á sal FS verður einn af hápunktum ársins hjá mér hjá ÍRB. Þetta var frábært kvöld þar sem meirihluti þeirra sem koma að sundinu mættu, um 200 manns!!! Þakkir til allra sem gerðu þessa viðburði svona sérstaka og studdu þetta.

Ég mun núna fara til Nýja Sjálands í tvær vikur í stutt frí og til að fara á ráðstefnu um þjálfun eldri sundmanna. Þjálfarar í fremstu röð í heiminum munu stýra ráðstefnunni og ég hlakka til að koma aftur til baka til ÍRB með glænýjar áherslur.

Mig langar að þakka öllum hjá ÍRB fyrir að gera fyrsta árið mitt svona ánægjulegt. Sund er erfitt, greinin er erfið, að þjálfa er erfitt en samfélagið í kringum sundið er það sem gerir það svo sérstakt að vera í þessari íþrótt. Ég nýt þess að skapa mér líf hér á Íslandi og það vil ég helst þakka ÍRB fjölskyldunni.

Til þeirra sem ljúka æfingum núna í lok maí þá hlakka ég til að sjá ykkur næsta haust. Það verða ýmsar breytingar á næsta tímabili og við hlökkum til að sjá hvernig það mun hafa áhrif á hvað við getum boðið hverjum sundmanni og hvernig við getum aukið gæðin. Þið hin sem haldið áfram að sýna njótið Akranesleikanna, AMÍ og alþjóðlegu mótanna sem framundan eru. Syndið hratt og gefist aldrei upp.

<http://www.youtube.com/watch?v=cM5A1K6TxxM&sns=fb>

Takk allir aftur fyrir allt.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Landsbankamót

Um miðjan maí mánuð var Landsbankamótið í sundi haldið í Vatnaveröld í Reykjanesbæ. Rúmlega 500 sundmenn tóku þátt í mótinu frá 14 félögum. Mótið er það stærsta sem haldið er hér á landi af félagsliði og er alltaf mjög skemmtilegt með Eurovison stemningu bæði á bakka og í Holtaskóla þar sem liðin gistu.

Sundmenn kepptu í fimm hlutum. Átta ára og yngri kepptu á föstudeginum og endaði sá hluti á hinum sívinsæla sjóræningjaleik þar sem nokkrir sjóræningar höfðu stolið þátttökupeningunum og sundmennirnir þurftu að bjarga þeim úr klóm þeirra. Gaman var að sjá sundmenn framtíðarinnar synda og var mikill fjöldi áhorfenda í Vatnaveröld.



Sundmenn 13 ára og eldri kepptu svo í 50m laug fyrir hádegi laugardag og sunnudag og skelltu sér svo í bió á Fast 5 þegar þeir áttu frí.



Sundmenn 9-12 ára kepptu svo eftir hádegi laugardag og sunnudag í 25m laug. Þeir fengu líka bíóferð á milli hluta og fóru á Dýrafjör á sunnudagsmorgni. Mikið var um bætingar á mótinu og fengu þeir sundmenn sem bættu sína tíma sérstök verðlaun. Mikill fjöldi áhorfenda fylgdist með mótinu alla helgina.



Við þökkum öllum sem komu að þessu vel heppnaða móti. Margar hendur unnu frábært verk.



Eftir að Landsbankamóti lauk var glæsilegt lokahóf og uppskeruhátíð ÍRB í hátíðarsal FS. Þangað mættu yfir 200 manns til kvöldverðar og fjölmargar viðurkenningar og verðlaun voru afhent. Þá stigu á stökk töframaður og félagar úr ÍRB tróðu upp, þau Brynjar Freyr, Hjördís Ólafsd. og Ingi Þór. Takk fyrir frábæra skemmtun!

Veitt voru verðlaun fyrir hvatningarkerfi ÍRB og einnig voru verðlaunaðir sundmenn hvers aldursflokks fyrir sig. Á hófið mætti m.a forseti LEN (Evrópusamtaka sundsins) og heitir hann Nory Kruchten og veitti hann

verðlaun á mótinu. Einnig mættu formaður Sundsamband Íslands Hörður J. Oddfríðarson, Jóhann Magnússon formaður Íþróttabandalags Reykjanesbæjar, Einar Haraldsson Formaður Keflavíkur Íþrótt- og Ungmennafélags og Ásta Guðmarsdóttir gjaldkeri Ungmennafélags Njarðvíkur.

Viðurkenningar ársins:

XLR8 sundmenn ársins:

Konur: Jóna Helena Bjarnadóttir (40.000 Kr.)
 Karlar: Davíð Hildiberg Aðalsteinsson (40.000 Kr.)
 Stúlkur: Soffía Klemenzdóttir (30.000 Kr.)
 Piltar: Kristófer Sigurðsson (30.000 Kr.)
 Telpur: Ólöf Edda Eðvarðsdóttir (20.000 Kr.)
 Drengir: Einar Þór Ívarsson (20.000 Kr.)
 Meyjur: Íris Ósk Hilmarsdóttir (10.000 Kr.)
 Sveinar: Ísak Daði Ingvason (10.000 Kr.)



Þeir sem hafa skuldbundið sig mest og mætt best.

18 og eldri: Rúnar Ingi Eðvarðsson
 Jóna Helena Bjarnadóttir
 17 ára: Ívar Egilsson
 Helga Kristín Sverrisdóttir
 16 ára: Kristófer Sigurðsson
 Erla Sigurjónsdóttir
 15 ára: Alexander Páll Friðriksson
 Jóhanna Júlía Júlíusdóttir
 14 ára: Baldvín Sigmarsson
 Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
 13 ára: Björgvín Theodór Hilmarsson
 Birta María Falsdóttir
 12 ára: Eiríkur Ingi Ólafsson
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir
 11 ára: Eiríkur Beck
 Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
 10 ára: Sigmar Marijón Friðriksson
 Stefanía Sigurþórsdóttir
 9 ára: Eðvarð Már Eðvarðsson
 Birna Hilmarsdóttir
 8 ára: Halldór Már Jónsson
 Eygló Ósk Pálsdóttir
 7 ára: Eiður Daði Sigurðsson
 Ása Gísladóttir



Sundmenn hópa:

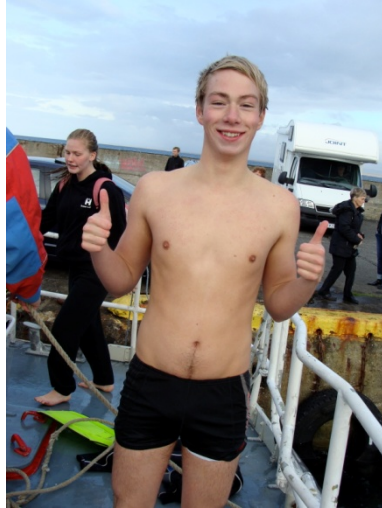
Afrekshópur: Kristófer Sigurðsson
 Jóna Helena Bjarnadóttir
 Framtíðarhópur: Baldvín Sigmarsson
 Birta María Falsdóttir
 Eldri hópur: Brynjar Freyr Nielsson
 Hákarlar Vatnav: Stefanía Sigurþórsdóttir
 Hákarlar Akursk: Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
 Höfrungar Vatnav: Magnús Guðjón Jensson
 Höfrungar Akursk: Ísól Hanna Guðmundsdóttir
 Selir Vatnaveröld: Berglind Björk Aðalsteinsdóttir
 Selir Akurskóli: Birgitta Rún Vignisdóttir
 Selir Njarðvík: Jóhanna Lilja Pálsdóttir
 Síli Heiðarskóla: Arna Rún Árnadóttir
 Síli Akurskóla: Stefanía Lind Guðmundsdóttir
 Síli/Sæh Vatnav: Stefanía Ösp Ásgrímisdóttir
 Síli/Sæh Njarðvsk: Arnór Orri Guðbergsson
 Sæhestar Heiðarsk: Ása Gísladóttir
 Sæhestar Akursk: Magnús Óli Friðriksson



Takk aftur allir fyrir frábæra skemmtun þetta kvöld!

ÍRB sundmenn áttu góðar stundir á fyrsta íslenska 5000m mótinu

Þrír sundmenn ákváðu að keppa á 5000 m mótinu sem haldið var í mánuðnum í Reykjavík. Keppni í 5000 m sundi er krefjandi en aðallega andlega þar sem sundið krefst mikillar einbeitingar í langan tíma. Af 18 körlum var Jón Ágúst með þeim fremstu og kláraði sundið á 1 klst, 2 mín. og 6.59 sekúndum og vann þar með brons, einni mínútu á undan þeim sem lenti í fjórða sæti. Átta stúlkur kepptu á mótinu og stóðu ÍRB stúlkur sig vel, Jóna Helena vann brons á tímanum 1 klst, 7 mín. og 42.89 sek. en rétt á eftir henni var Aleksandra sem lenti í fjórða sæti á tímanum 1 klst, 7 mín. og 53.68 sek. Aleksandra var 4 mínútum á undan þeirri sem var fimmta. Frábær árangur sundmenn!



Sigmar Marijón Friðriksson
Stefanía Sigurbórsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Svanfriður Steingrímsdóttir
Sylwia Sienkiewicz

Framfarir á Breiðabliksmóti

Lítil hópur sundmanna á aldrinum 10-12 ára fór á Vormót Breiðabliks síðustu helgi og náði þar góðum árangri. Nokkrir náðu AMÍ lágmarkum og fleiri voru rétt undir mörkunum. Anthony var á staðnum á sunnudeginum og var ánægður að sjá eldmóðinn hjá sundmönnum og vilja þeirra til að prófa nýjungar í sundinu.



Haldið áfram þessari góðu vinnu sundkrakkar.

Skemmtilegar æfingabúðir með ÍA



Í lok maí komu nokkrir sundmenn frá Akranesi til þess að æfa langsund með Afrekshópi. Þetta var frábær dagur fyrir alla sem tóku þátt og gaman væri að endurtaka þetta í framtíðinni.

Aftekshópur þjálfar nýja færni

Aftekshópur og nokkrir sundmenn úr Eldri hóp fóru í ævintýraleit í skóglendi Íslands síðustu helgi með hertöku í huga. Liðið eyddi fallegum degi saman í laser tag. Liðin voru keppnisfull og hver bardagi var harður. Hugsanlega hafa sumir fundið framtíðarstarfið sem meðlimir í sérsvæit miðað við innlifunina í hlutverkin. Bestu þakkar til Gunnars sem skipulagði ferðina og til allra sem komu-þetta var mjög skemmtilegt!



AMÍ – Þeir sem hafa náð lágmarkum á AMÍ

19 ára og eldri

Árni Már Arnason
Davíð Hilldiberg Aðalsteinsson
Elín Óla Klemenzdóttir
Erla Dögg Haraldsdóttir
Gunnar Örn Arnarson
Jóna Helena Bjarnadóttir
Marín Hrund Jónsdóttir

17-18 ára

Helga Kristín Sværrisdóttir
Rúnar Ingi Eðvarðsson
Soffía Klemenzdóttir

15-16 ára

Aleksandra Wasilewska
Alexander Páll Friðriksson
Einar Þór Ívarsson
Erla Sigurjónsdóttir
Hólmfriður Rún Guðmundsdóttir
Írena Líf Jónsdóttir
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir
Jón Ágúst Guðmundsson
Kristófer Sigurðsson
Sóley Ósk Hafsteinsdóttir
Stefán Örn Ólafsson
Sveinn Ólafur Lúðvíksson

13-14 ára

Baldvin Sigmarsson
Berglind Björgvinsdóttir
Birta María Falsdóttir
Björgvin Hilmaarsson
Guðrún Eir Jónsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Laufey Jóna Jónsdóttir
Magnþór Breki Ragnarsson
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
Þröstur Bjarnason

12 ára og yngri

Anton Vigfús Guðmundsson
Eiríkur Ingi Ólafsson
Ester Borgarsdóttir
Eydis Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Ingi Þór Ólafsson
Ingunn Eva Júlíusdóttir
Ísak Daði Ingvasson
Ísak John Hll Ævarsson
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Jón Ragnar Sigurgeirsson
Jóna Halla Egilsdóttir
Karen Mist Arngeirsdóttir
Kristján Þórarinn Ingibergsson
Sandra Ósk Elíasdóttir

Youtube myndbönd mánaðarins

Í hverjum mánuði ætjum 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.

Fyrri myndbandið að þessu sinni er ekki sundmyndband heldur myndband sem sýnir og hvetur ykkur til að sýna íþróttamannslega hegðun. Þetta er allt um að gefast ekki upp! Njótið!

<http://www.youtube.com/watch?v=cM5A1K6TxxM&sns=fb>

Frábært baksund í úrslitum þar sem sundið er til fyrirmyndar og myndatakan góð þannig að þið sjáið alla þætti sundsins og tæknina vel.

<http://www.youtube.com/watch?v=V20uhoOZVq4&NR=1>

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

Met

ÍM50

Einar Þór Ívarsson	800 Skrið (50m)	Karlar-Keflavík
Einar Þór Ívarsson	1500 Skrið (50m)	Karlar-Keflavík
Einar Þór Ívarsson	400 Fjór (50m)	Karlar-Keflavík

ÍRB langsumdmót

Jón Ágúst Guðmundsson	800 Skrið (50m)	Karlar-Keflavík
-----------------------	-----------------	-----------------

Landsbankamót metamót

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Flug (25m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Flug (25m)	Stúlkur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Flug (25m)	Stúlkur-Keflavík

Landsbankamót 13 ára og eldri

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	50 Bak (50m)	Konur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	50 Bak (50m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	50 Bak (50m)	Stúlkur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	50 Bak (50m)	Stúlkur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Skrið (50m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Skrið (50m)	Telpur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Skrið (50m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Skrið (50m)	Telpur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	800 Skrið (50m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	800 Skrið (50m)	Telpur-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	100 Flug (50m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	100 Flug (50m)	Drengir-Keflavík

Landsbankamót 9-12 ára

Daníel Berg Alexandersson	200 Bak (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Sigmar Marjón Friðriksson	200 Flug (25m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marjón Friðriksson	200 Flug (25m)	Hnokkar-Keflavík
Ísól Hanna Guðmundsdóttir	100 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	200 Bak (25m)	Hnátur-Njarðvík

Landsbankamót 8 ára og yngri

Ingvar Breki Karlsson	50 Bringa (25m)	Snáðar-Njarðvík
-----------------------	-----------------	-----------------

Lágmarkamót

Sigmar Marjón Friðriksson	400 Skrið (25m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marjón Friðriksson	400 Skrið (25m)	Hnokkar-Keflavík

XLR8 - Breytingar

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

Landsbankamót

Davíð Hildiberg Aðalsteinsson – Gull
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Silfur
Eiríkur Ingi Ólafsson – Silfur
Magnþór Breki Ragnarsson – Silfur

Klaudia Malesa – Brons
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Brons
Ester Borgarsdóttir – Brons
Karen Mist Arngeirsdóttir – Brons
Jón Ragnar Sigurgeirsson – Brons
Magnús Guðjón Jensson – Brons
Hreiðar Máni Ragnarsson – Brons
Anton Vigfús Guðmundsson – Brons

Lágmarkamót

Sigmar Marjón Friðriksson – Silfur
Kristján Þóarinn Ingibergsson – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Landsbankamót

Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Gull
Ísól Hanna Guðmundsdóttir – Gull
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Gull
Ingunn Eeva Júlíusdóttir – Gull
Jóna Halla Egilsdóttir – Gull
Laufey Jóna Jónsdóttir – Gull
Sóley Ósk Hafsteinsdóttir – Gull
Jóna Helena Bjarnadóttir – Gull
Sigmar Marjón Friðriksson – Gull
Ísak Daði Ingvason – Gull
Eiríkur Ingi Ólafsson – Gull
Ingi Þór Ólafsson – Gull
Magnþór Breki Ragnarsson – Gull
Björgvin Theodór Hilmarsson – Gull
Guðný Birna Falsdóttir – Silfur
Birna Hilmarsdóttir – Silfur
Thelma Rakel Helgadóttir – Silfur
Jóhanna Lilja Pálsdóttir – Silfur
Maren Rós Sævarsdóttir – Silfur
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Silfur
Birta Rós Hreiðarsdóttir – Silfur
Ester Borgarsdóttir – Silfur
Heiðrún Katla Jónsdóttir – Silfur
Jón Ragnar Sigurgeirsson – Silfur
Magnús Guðjón Jensson – Silfur
Kjartan Bogi Jónsson – Silfur
Daníel Berg Alexandersson – Silfur
Eiríkur Beck – Silfur
Hreiðar Máni Ragnarsson – Silfur
Eva Rút Halldórsdóttir – Brons
Arna Rún Arnadóttir – Brons
Eygló Ósk Pálsdóttir – Brons
Kolbrún Eva Pálmadóttir – Brons
Þórunn Kolbrún Árnadóttir – Brons
Sigrún Helga Guðnadóttir – Brons
Vigdís Halldórsdóttir – Brons
Sóley Björg Gunnarsdóttir – Brons
Halldór Már Jónsson – Brons
Tristan Þór K Wium – Brons
Óðinn Örn Brynjarsson – Brons
Kári Björnsson – Brons
Ísak Skúli Albertsson – Brons
Benjamín Kristján Jónsson – Brons
Kristján Sindri Kristjánsson Granz – Brons
Kristján Þóarinn Ingibergsson – Brons
Reynir Þór Reynisson – Brons
Davíð Hildiberg Aðalsteinsson – Brons

Lágmarkamót og Breiðarblíksmót

Jóna Helena Bjarnadóttir – Demanta
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Gull
Eyðís Ósk Kobeinsdóttir – Gull
Karen Mist Arngeirsdóttir – Gull
Kristján Þóarinn Ingibergsson – Silfur

Kastljósið – Eldri sundmaður mánaðarins

Baldvin Sigmarsson

1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

Ég byrjaði 4 ára

2) Hverjar eru uppáhalds greinar þínar?!

50,100 og 200 flug

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?

Átta æfingar á viku 5-7 km á hverri æfingu

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

Shaquille O'Neal því hann er bara meistari

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

Ég bætti Keflavíkurlaugunum þegar ég var 12 ára

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

Nei

8) Hver er uppáhalds bókin þín og kvikmynd?

Sharq Attack og Fast Five

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

Færeyja

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

Tölvunni minni

11) Hver er uppáhalds maturinn þinn?

Hangikjöt með kartöflum og jafningi

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þín?

Pabbi

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

Morgunmatur eftir æfinguna og að ég bæti mig

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

Benidorm

15) Að hverju ertu núna helst að vinna að?

Tækninni í skriðsundinu mínu

16) Hver er uppáhalds teiknimyndafígúran þín?

Allir í pokemon



Afrekshópur - Ant

Það hefur mikið verið um að vera hjá hópnum í maí. Ekki aðeins tókum við þátt í Landsbankamótinu með frábærum árangri heldur mætti allur hópurinn á Lokahófið þetta hefur verið mikill æfingarmánuður og margir sundmenn hafa þurft að þúsla saman æfingum og prófum. Þetta tókst mun betur núna hjá flestum en áður og var ánægjulegt að sjá. Um miðjan mánuðinn voru stífar æfingar sem enduðu á ferð í Lazer Tag og æfingu með ÍA, bæði mjög skemmtilegt. Við eigum fjóra sundmenn á Smáþjóðaleikunum þessa helgina. Ég óska Erlu Dögg, Árna, Davíð og Jónu Helenu góðs gengis og að tímar þeirri verði góðir því þau eiga það skilið miðað við þær æfingar sem þau hafa lagt á sig. Nú eru aðeins fjórar vikur í AMÍ og sundmennirnir eiga mikla vinnu fyrir höndum til að vera í sem bestu formi á mótinu. Þar sem ég verð í burtu munu þau Gunnar, Hjördís og Brynjar sjá um hópinn ásamt þjálfarnum okkar Gígju. Þið eruð í góðum höndum sundmenn, vinnið vel að markmiðum ykkar.

Sundmaður mánaðarins er Baldvin Sigmarsson

Baldvin hefur aðeins verið í hópnum í einn mánuð en hann kominn inn eins og stormsveipur og hefur heldur betur hrist upp í hlutunum. Hann hefur sýnt frumkvæði á æfingum og vinnur einstaklega vel. Mætingar hans þennan mánuð hafa verið frábærar og vinnusiðferði til fyrirmyndar. Baldvin er aðeins 13 ára og er að sýna öllum hinum hvernig á að æfa. Við getum vænst mikils af þessum unga manni. Frábært hjá þér Baldvin. Þið getið lesið meira um Baldvin í Kastljósinu í þessu fréttabréfi.

Framtíðarhópur – Eddi

Hópurinn hefur verið ákaflega flottur þennan mánuðinn, æfingaákefð hefur verið til fyrirmyndar og þrýðis árangur náðist á Landsbankamótinu. Nú stendur lokaundirbúningur fyrir AMÍ fyrir dyrum og eru allir staðráðnir í að ná góðu móti.



Sundmaður mánaðarins er Sunneva Dögg Friðriksdóttir.

Sundmaður mánaðarins að þessu sinni er Sunneva Dögg Friðriksdóttir. Sunneva er vaxandi sundkona sem synti virkilega vel á Landsbankamótinu og hefur alla burði til að gera flotta hluti á AMÍ. Hún er harðdugleg stelpa og á svo sannarlega framtíðina fyrir sér.

Eldri Hópur – Ant og Eddi

Það var frábært að sjá flesta í hópnum snúa til baka eftir páska. Margir í hópnum syntu á Landsbankamótinu og sumir náðu sínum bestu tímum og sumir bestu tímum á tímabilinu. Það var frábært að sjá.

Hópurinn er ennþá að gefa sundmönnum tækifæri til að sýna á sínum eigin forsendum. Ef þú veist um einhvern sem langar að komast í form er engin betri leið en að koma í þennan frábæra hóp. Því fleiri því betra, bjóðið þeim með.





Krakkarnir í Hákörlum og Höfrungum í Akurskóla hafa verið einstaklega dugleg í aprílmánuði. Þau hafa sýnt miklar framfarir og bættu tímama sína verulega á Landsbankamótinu. Nú er árangur æfinganna á sundtímabilinu svo sannanlega að koma í ljós. Þau eru ákveðin í að halda ótrauð áfram og stefna öll á að fara saman á Akranesleikana í júní en þar ætlum við að keppa á þriggja daga móti. Nokkrir sundmenn eru búnir að ná lágmarkum fyrir AMÍ og nokkrir hafa verið færðir upp um hóp vegna dugnaðar. Hákarlar og Höfrungar í Akurskóla eru glæsilegir fulltrúar sunddeilda ÍRB.

Sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum er Gunnhildur Björg Baldursdóttir.

Gunnhildur Björg Baldursdóttir er sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum í Akurskóla. Þetta er í annað sinn sem Gunnhildur er valin sundmaður mánaðarins. Hún er mjög dugleg að æfa, mætir vel og markmið hennar á hverri æfingu er að gera betur en í gær. Hún leggur sig ávallt fram, er einbeitt, hjálpsöm, kurteis og vingjarnleg við aðra sundmenn og þjálfara. Gunnhildur Björg er fyrirmyndar sundmaður.



Sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum er Ágústa Marý Einarsdóttir.

Ágústa Marý er sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum í Akurskóla. Hún mætir vel á æfingum, fer alltaf eftir fyrirmælum, er mjög

áhugasöm og dugleg. Ágústa er alltaf í góðu skapi, glaðleg og hjálpsöm.

Hákarlar, Höfrungar & Síli/Sæhestar - Steindór



Núna eru ekki margar vikur eftir af tímabilinu og þá er gaman að líta um öxl og rifja upp góðar stundir vetrarins. Þeir hópar sem ég hef verið með í vetur þ.e. Síli/Sæhestar í Njarðvík ásamt Höfrungum og Hákörlum í Vatnaveröld hafa verið sérlega góðir. Það sem hefur einkennt þessa hópa er gleði og ánægja ásamt dugnaði og góðri ástundun. Á Landsbankamótinu vorum við síðan að uppskera afrakstur vetrarins og var ég einkar ánægður með útkomuna. Hákarlahópurinn sem byrjaði í haust er nánast alveg endurnýjaður og margir komnir með AMÍ lágmark ásamt nokkrum sem komnir eru í fremstu röð í sínum aldursflokki. Margir efnilegir sundmenn eru í

þessum hópum og eiga þeir vafalaust efir að láta að sér kveða í framtíðinni bæði hérlendis sem erlendis.

Sílin og Sæhestarnir í Njarðvík hafa sýnt stórkostlegar framfarir og eru þau komin vel á stað í öllum sundaðferðum. Höfrungahópurinn er núna líka nánast allur endurnýjaður. Við höfum átt mikið af flottum sundum í vetur í öllum vegalengdum og mikið um bætingar ásamt því að stelpur 10 ára og yngri hafa í vetur nánast alltaf skipað efstu sætin í öllum sundum, en þó verði mest áberandi í bringusundinu þar sem þær hafa einokað efstu sætin. Takk fyrir frábæran vetur kæru sundmenn og haldið áfram að vera svona dugleg og frábær. Áfram ÍRB ☺



Bringusundstríðið ☺

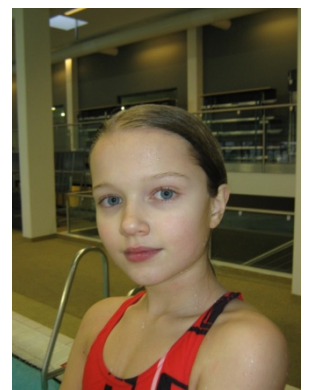
Sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum eru Stefania Sigurþórsdóttir.

Stefanía er stundvís, dugleg og vinnusöm, hlustar vel, er með jákvætt viðhorf og er í mikilli framför. Hún er ein af fáum yngri sundmönnum sem keppt hefur í öllum sundum og öllum vegalengdum í vetur. Stefania sem er níu ára er komin með lágmark í sex greinar á AMÍ og er núna komin í Framtíðarhóp. Frábært hjá þér Stefanía og öðrum til eftirbreytni ☺



Sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum er Ester Borgarsdóttir.

Ester er stundvís, dugleg og vinnusöm, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf. Hún hefur sýnt gríðar miklar framfarir undanfarið og fer mjög vel eftir fyrirmælum. Framfarirnar hjá henni undanfarna tvo mánuði eru það miklar að hefur hún með þessum dugnaði, eljusemi og áhuga færst beint úr Höfrungahóp yfir í Framtíðarhóp. Einkar glæsilegt og eftirtektarvert. Frábært hjá þér Ester og öðrum til eftirbreytni ☺



Sundmaður mánaðarins hjá Sæhestum og Sílum er: Fannar Snævar Hauksson.

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





Mái mánuður hefur verið mjög skemmtilegur hjá okkur, sundmót og fjör á sundæfingum :))

Landsbankamót ÍRB var haldið 13.-15. maí og var flottur hópur frá okkur sem tók þátt. Á föstudeginum var Eygló Ósk að keppa og stóð hún sig mjög vel :) Á laugardegnum voru síðan þau Jóhanna Lilja, Ísak Skúli, Kristján Sindri og Óðinn Örn að keppa og stóðu þau sig öll vel og voru að bæta sína tíma :) til hamingju með það. Á sunnudagskvöldinu var síðan uppskeruhátíð ÍRB haldin á sal Fjölbrautaskóla Suðurnesja og var hátíðin mjög hátíðleg og skemmtileg. Þar var verið að veita verðlaun fyrir frammistöðu á liðnu tímabili. Þær systur Jóhanna Lilja og Eygló Ósk Pálsdætur voru mættar til að taka á móti sínum viðurkenningum Eygló Ósk fékk viðurkenningu fyrir bestu mætingu sundmanna fædd árið 2003. Jóhanna Lilja fékk brons Ofurhuga og var einnig valin Sundmaður Sela í Njarðvík. Innilega til hamingju með þetta :))

Það sem framundan er eru sameiginlegar sundæfingar Sela hjá ÍRB og Akranesleikar 10.-12. júní.

Sundmaður mánaðarins og tímabilsins er Jóhanna Lilja Pálsdóttir.

Jóhanna hefur staðið sig mjög vel í vetur og tekið miklum framförum í öllum sundum. Hún hefur sótt sundæfingar vel og mætt á flest öll mót sem í boði eru. Það má segja að í hvert sinn sem Jóhanna stingur sér til sunds þá bætir hún tímamann sinn :))



Innilega til hamingju Jóhanna Lilja :))

Selir, Síli, Sæhestar - María Jóna

Mái mánuður er búinn að vera aldeilis skemmtilegur. Allir þessi hópar fóru á Landsbankamót ÍRB og var virkilega gaman að sjá hvað margir voru að bæta sig töluvert frá páska-sundmótinu ☺ Nokkrir urðu fyrir ógildingum en þið eruð á þeim aldri að læra af þeim, helstu ógildingarnar urðu þjófstart, aðeins önnur höndin kom í bakkann í bringusundi og flugsundi. Flest allt annað var virkilega vel gert. Svo takk kærlega fyrir frábært mót.

Frá Selum:

Sundmaður mánaðarins í selum er Eðvarð Már Eðvarðsson.

Eddi er mjög duglegur á æfingu, hlustar og mætir mjög vel og núna á Landsbankamótinu bætti hann sig samtals um 36 sekúndur í tveimur greinum sem er mjög gott. Viðurkenningu fyrir bestu ástundun fá Sara Lind Reynisdóttir og Söldis Linda Bjarkadóttir en þær hafa mætt rosalega vel og eru búnar að vera mjög einbeittar á æfingu og laga það sem ég bið þær að laga.



Sundæfingarnar hjá Selahóp eru til 9. júní en þeir sem vilja og langar mega keppa á Akranesleikunum sem haldnir eru 10.-12. júní. í lok maí mun Sóley taka við Selahópnum og hún mun vera með ykkur á Akranesmótinu ☺ Nánari upplýsingar um æfingatíma hafa verið auglýstar með e-maili.

Þeir sem færast úr Selahóp upp um hóp eftir 26 maí, vegna góðs gengis á sundmótum munu keppa ásamt öllum úr Selahóp á Akranesleikunum og æfa fram að AMÍ eða til 22 júní eru eftirfarandi:

Í Hákarlahóp = Berglind Björk Aðalsteinsdóttir og Sara Lind Reynisdóttir.

Í Höfrungahóp = Erna Rós Agnarsdóttir, Sóley Björg Gunnarsdóttir, Sigrún Helga Guðnadóttir, Eva Rut Halldórsdóttir, Guðný Birna Falsdóttir, Vígðís Halldórsdóttir og Arna Rún Árnadóttir.

Frá Sílum:

Sundmaður mánaðarins í Sílum er Ingvar Breki Karlsson.

Ingvar lenti í 5. sæti í 50m bringusundi og í 1. sæti í 25m skriðsundi á Landsbankamótinu og bætti sig um rúmlega 3 sekúndur. Viðurkenningu fyrir bestu ástundun fær Áslaug Guðrún Egilsdóttir og Erna Björg Rán Arnardóttir þær hafa verið mjög duglegar á æfingum. Erna bætti sig einnig um 4 sekúndur á Landsbankamótinu og Áslaug bætti sig um 7 sekúndur. Til hamingju Ingvar, Erna og Áslaug .



Sílahópur mun æfa til 26. maí. Þriðjudaginn 24. maí var sundsýning fyrir foreldra ásamt Sæhestahóp í Heiðarskóla Á síðustu æfingunni fimmtudaginn 26 maí var vinaæfing og fatasund. Skemmtilegir tímar hjá Sílahóp.

Þeir sem færast úr Sílahópi upp um hóp eftir 26 maí, vegna góðs gengis á sundmótum, munu keppa ásamt öllum úr Selahópi á Akranesleikunum og æfa fram að því eða til 9 júní eru eftirfarandi:

Í Selahópi = Áslaug Guðrún Egilsdóttir, Gunnlaugur Björn Guðmundsson, Ingvar Breki Karlsson og Hrannar Már Albertsson.

Frá Sæhestum:

Sundmaður mánaðarins í Sæhestum er Clifford Dean Helgason.

Clifford er búinn að vera mjög duglegur á æfingum og hann bætti sig aldeilis á Landsbankamótinu eða 22 sekúndu bæting og það á innan við 4 vikum. Viðurkenningu fyrir bestu ástundun í Sæhestahópi hlýtur Sæþór Ároni Sævarsson en hann er búinn að ná mjög miklum framförum síðan hann byrjaði með okkur. Á mótinu bætti hann sig um 5 sekúndur. Strákar innilega til hamingju ☺



Sæhestahópur mun æfa til 26 maí.

Lokaorð

Kæru sundmenn Selahóps, Sílahóps og Sæhestahóps.

Nú er komið að lokum hjá mér í sunddeildinni vegna anna hjá mér, þar sem ég er komin í 100% vinnu hjá Íslandsbanka og er einnig í fullu námi við Háskólann á Bifröst.



Ég vil þakka ykkur kærlega fyrir að leyfa mér að vera þjálfari ykkar haustönn 2010 og vorönn 2011. Þið eruð alveg æðisleg og finnst mér ég eiga smá hluta í ykkur núna alla vega litlaputta eða litlutá ☺ Einnig fáði þið ekkert að losna við mig þar sem ég mun nú fylgjast með ykkur og á pottþétt eftir að kíkjá á ykkur á sundmótum. Ég vil bara biðja ykkur að halda áfram að vera svona æðisleg eins og þið eruð og haldið áfram að vera svona dugleg á sundæfingum ☺

Takk fyrir mig og sjáumst hress og kát. ÁFRAM ÍRB.

Síli og Sæhestar – Jóna Helena

Í maí mánuði tóku stelpurnar þátt á Landsbankamótinu. Nokkrar kepptu í sinni fyrstu 50m grein og gekk það mjög vel, og aðrar syntu 25m grein og stóðu sig einnig mjög vel. Stelpurnar hafa bætt sig mikið frá því að þær byrjuðu í hópnum í janúar, og er það alveg einstaklega ánægjulegt. Nú fer að líða að sumarfríi hjá stelpunum og verður síðasta æfingin 27. maí. Þá verður óhefðbundin æfing og munum við gera eitthvað mjög skemmtilegt.

Sundmaður maí mánaðar er Dagný Ósk Garðarsdóttir.

Dagný hefur bætt sig mikið síðan hún byrjaði í janúar, hún er dugleg og mjög kát stelpa ☺ Til hamingju Dagný Ósk.



Sundmaður mánaðarins í selum eru Guðbjörg Telma Þorvaldsdóttir og Krístrún María Guðmundsdóttir.

Þær eru báðar mjög duglegar að synda og geta oftast meira en þær sjálfar halda.

Þær geta leikandi synt allt sem ætlast er til af Selum og Höfrungum og meira til.



Laxar, Silungar og Gullfiskar – Sóley og Helga

Frá Akurskóla: Mig langar í lok vetrar að þakka fyrir samveruna í vetur. Krakkarnir hafa tekið miklum framförum og ber því að þakka góðri virkni á æfingum og góðri mætingu. Það er gott veganesti inn í framtíðina. Við enduðum veturinn á því að fara í Vatnaveröld og höfðu krakkarnir mjög gaman af. Vonandi sjáum við ykkur öll á sundæfingum næsta vetur. Takk fyrir veturinn. Helga.



Selir, Síli og Sæhestar – Ingi Þór



Mikið hefur gengið á í maí mánuði. Allir hóparnir tóku þátt í Landsbankamótinu sem fyrir flesta var fyrsta stóra sundmótið. Það tók á fyrir marga að þurfa að biða lengi eftir að fá að loks að keppa og eins að vera innan um svona marga keppendur frá mörgum öðrum félögum. Það er því vel skiljanlegt að sumir þurfi að melta þessa reynslu. Margir voru líka að reyna við greinar sem þeir höfðu aldrei keppt í áður. Þeir sem aðeins voru vanir að keppa í 25m fóru að synda 50m og þeir sem voru vanir að keppa í 50m greinum fóru að synda greinar eins og 100 m fjórsund. Það er líka vel skiljanlegt og eðlilegt að það hafi ekki tekist hjá öllum þrátt fyrir að það hafi gengið vel á æfingunum á undan mótinu.

Nú fer að fara í hönd sumarleyfi hjá Sílum og Sæhestum en æfingar verða í boði fyrir þá Selir sem það vilja og hafa aðstæður til að þiggja. Eins verður nokkuð um tilfærslur milli hópa, enda eru flestir krakkarnir að taka svo miklum framförum að við verðum að bregðast við með því að veita þeim verkefni og æfingar við hæfi. Þessar tilfærslur verða tilkynntar foreldrum sérstaklega.

Sundmaður mánaðarins í Sæhestum er Kamilla Rós Hjaltadóttir og Júlía Mist Viðisdóttir.

Kamilla og Júlía er að þessu sinni sundmenn mánaðarins. Þær hafa báðar verið á mikill siglingu undanfarið og tekið

miklum framförum í öllum sundum.

Sundmaður mánaðarins í Sílum er Benedikt Magnússon

Benedikt er einn af þessum orkumiklu strákum sem virðast geta allt, en hefur samt þann hæfileika að geta setið kyrr og hlustað með athygli þegar það á við. Hann er að verða mjög góður sundmaður þó ungur sé.



Áhersla var lögð á að finna öryggi í sundlauginni, bæði með og án kúta, í grunnu lauginni og í djúpu lauginni, hafa gaman og læra að synda grunntökin. Við höfum verið að synda eins og fiskar, ísbirir, hafmeyjur og bátar sem er grunnurinn í því að synda skriðsund, bringusund, baksund og flugsund.



HS ORKA HF

Takk kærlega fyrir veturinn og vonandi halda sem flest ykkar áfram næsta vetur :) Sóley



HS VEITUR HF

Dagatal

Júní

5. – 15.	Mare Nostrum
10. – 12.	Akranesleikar
17.	Þjóðhátíðardagurinn
23. – 26.	AMÍ

Styrktaraðilar



Landsbankinn

nettó

speedo