



OFURHUGI!

Sundráð ÍRB Fréttabréf Október 2011

Frá yfirþjálfara



Í þessum mánuði hafa sundmenn verið mjög einbeittir og mætt vel. Nú þegar skipulagið er orðið fastmótað og allir orðnir vanir hvernig allt virkar geta allir hópar einbeitt sér að njóta þess að synda og bæta sig sem sundmenn.

Hápunktur mánaðarins var æfingarbúðirnar sem voru líka mjög vinsælar í fyrra. Núna mættur yfir 50 undir sundmenn frá Sprettfiskum, Flugfiskum og Sverðfiskum og þetta var ánægjulegur dagur þar sem við gátum einbeitt okkur að því að bæta færni ungu sundmannanna okkar.

Stóramótið þennan mánuðinn var SH mótið og það var gaman að sjá svona marga sundmenn taka þátt og hafa gaman af jafnvel í fyrsta sinn á móti annars staðar en hjá ÍRB. Vel gert sundmenn. Þetta er stórt skref á sundferlinum. Margir sundmenn náðu skilyrðum til að færast upp en það gerist næst um jólin, fyrsta færsla af þremur á sundárinu. Þeir sem ekki hafa náð markmiðunum þá þurfið þið í fyrsta lagi að kynna ykkur hver markmiðin eru og síðan þurfið þið að reyna ná þeim á Jólámótinu eða Metamótinu. Keppum og þá náum við þessu!

Nú eru aðeins nokkrir dagar í ÍM25, einni mikilvægustu keppni ársins. Þetta er opið mót í 25m laug þar sem sundmenn synda til að reyna ná sem bestum tíma og komast í úrslit og vita hvar þeir standa miðað við aðra sundmenn á Íslandi. Met og val í landslið fer einnig fram eftir svona mót og skiptir marga máli. Við óskum öllum 25 sundmönnum velfarnaðar á þessu móti.

Þessir atburðir sem ég nefni hér gerast ekki af sjálfu sér og mig langar til að þakka stjórninni og sjálfbóðaliðum fyrir alla þeirra vinnu sem gerir okkur kleift að framkvæma allt sem við gerum. Þetta fólk eru foreldrar sundmanna, alveg eins og mörg ykkar sem eruð að lesa þetta, sem eyða frítíma sínum í að hjálpa til við að gera okkur kleift að verða best á Íslandi í sundi. Þakka ykkur kærlega fyrir allir.

Bestu kveðjur til allra þennan mánuðinn.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

ÍM25 liðið

Eftirtaldir sundmenn eru þeir sundmenn ÍRB sem munu keppa á ÍM25 í þessum mánuði. Við óskum þeim alls hins besta nú á lokaundirbúningnum og einnig á keppnisdegi.

Gunnar Örn Arnarson
Jóna Helena Bjarnadóttir
Pröstur Bjarnason
Berglind Björgvinsdóttir
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir

Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Alexander Páll Friðriksson
Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir
Birta María Falsdóttir
Jón Ágúst Guðmundsson
Sóley Ósk Hafsteinsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Björgvin Theodor Hilmarsson
Einar Þór Ívarsson
Guðrún Eir Jónsdóttir
Ingunn Eva Júlíusdóttir
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir
Sveinn Ólafur Lúðvíksson
Stefán Örn Ólafsson
Baldvin Sigmarsson
Kristófer Sigurðsson
Erla Sigurjónsdóttir
Sylwia Sienkiewics
Svanfríður Steingrímsdóttir
Helga Kristín Sverrisdóttir
Aleksandra Wasiliewska

Met í Færeyjum



ÍRB átti þrjá fulltrúa í sundlandsliði Íslands sem átti kappi við Færeyinga í mánuðnum. Þær Jóhanna Júlía Júlíusdóttir, Jóna Helena Bjarnadóttir og Ólöf Edda Eðvarðsdóttir stóðu sig allar með þryði og lögðu sitt af mörkum í

glæsilegum sigri íslenska liðsins á því færeyska.

Stúlkurnar náðu að bæta sína fyrri tíma og bætti Ólöf Edda telpnametið í 200 metra bringusundi um rúmar tvær sekúndur en fyrri met var í eigu Erlu Daggar Haraldsdóttur.

Jóna Helena setti einnig ÍRB met hjá konum í 400m skriðsundi og Jóhanna var mjög nálægt stúlknametinu hjá ÍRB þegar hún tók sinn legg í 4x50m skriðsundinu.

Góður árangur hjá þessum einbeittu ungu konum. Til hamingju stelpur!



SH Mót

Margir sundmenn frá ÍRB syntu á SH mótinu í október. Þarna syntu sundmenn úr Sprettfiskum og Flugfiskum á sínu fyrsta móti á sundárinu. Með þeim voru sundmenn úr Sverðfiskum, Háhyrningum, Framtíðarhópi og nokkrir úr Afrekshópi. Mótið var gott og margir sundmenn náðu sínum bestu tímum sem var gaman að sjá. Enn skemmtilegra var að sjá hve margir náðu inn í næsta æfingarhóp, Target Squad, en þið getið lesið meira um það síðar í fréttabréfinu.

Árangursríkur æfingadagur

Um 50 áhugasamir sundmenn úr Sprettfiskum, Flugfiskum og Sverðfiskum skelltu sér í Vatnaveröld í lok október til þess að taka þátt í sameiginlegum æfingadegi þar sem krakkar sem æfa í mismunandi laugum bæjarins hittast og æfa saman í stóru lauginni.

Krakkarnir stóðu sig allir ekki aðeins frábærlega, en sumir voru að æfa í fyrsta inn í stóru lauginni, þau tóku einnig þátt í litlu móti þar sem þau prófuðu að keppa við hvort annað í þeim sundum sem þarf að hafa lokið til þess að færast upp um hóp. Þó auðvitað hafi ekki allir náð þeim tímum sem þarf að ná til að færast milli hópa eflir það sjálfstraustið að æfa sig að synda í dýpra vatni og allir kláruðu sundin sín sem er frábært.



Eftir góða æfingu þar sem ýmis tækniatriði voru æfð með þjálfurunum Anthony, Sóleyju, Hjördísi, Marínu og Helgu var fjör og leikur þar sem krakkarnir skemmtu sér vel með nýjum vinum.

Takk fyrir allir sem tóku þátt, við hlökkum til að sjá ykkur næsta æfingadag.

Sundmenn sem hafa náð í „Target Squad“

Eftirtaldir sundmenn hafa náð markmiðum fyrir næsta hóp og mega æfa með þeim hópi á æfingum sem merktar eru TS á æfingartöflunni. Aðeins má mæta á æfingar merktar TS, ekki aðrar æfingar hjá hópnum.

Þessir sundmenn taka þátt í þessum TS æfingum til að eignast vini í nýja hópnum og til að kynnast hópnum, hvernig hann virkar og kynnist þjálfaranum áður en hann færirst upp um jóln.

Háhyrningar í Framtíðarhóp

Aníka Mjöll Júlíusdóttir

Flugfiskar Akurskóla í Sverðfiska

Elva Rún Davíðsdóttir
Guðbjörg Telma Þorvaldsdóttir

Sprettfiskar Akurskóli í Flugfiska

Daníel Patric Riley

Sprettfiskar Njarðvíkurskóla í Flugfiska

María Ashley Pollitt
Sóley Birta Ólafsdóttir
Kári Snær Halldórsson
Fannar Snævar Hauksson
Óliver Andri Einarsson
Jónatan Magnús Guðmundsson

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.

Það er nauðsynlegt fyrir sundmenn að horfa á þetta myndband – þetta er Alexander Popov að synda skriðsund – einn fremsti skriðsundsmaður allra tíma.

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

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

Met

Ísland - Færeyjar

Jóna Helena Bjarnadóttir	400 Skrið (25m)	Konur-ÍRB
Jóna Helena Bjarnadóttir	400 Skrið (25m)	Konur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Bringa (25m)	Telpur-Ísland
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Bringa (25m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Bringa (25m)	Telpur-Keflavík

SH-mót

Magnús Guðjón Jensson	400 Skrið (25m)	Hnokkar-ÍRB
Magnús Guðjón Jensson	400 Skrið (25m)	Hnokkar-Keflavík

Magnús Guðjón Jensson	400 Fjór (25m)	Hnokkar-ÍRB
Magnús Guðjón Jensson	400 Fjór (25m)	Hnokkar-Keflavík
Sigmar Maríjón Friðriksson	50 Bak (25m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Maríjón Friðriksson	50 Bak (25m)	Hnokkar-Keflavík
Sigmar Maríjón Friðriksson	100 Bak (25m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Maríjón Friðriksson	100 Bak (25m)	Hnokkar-Keflavík
Sigmar Maríjón Friðriksson	200 Bak (25m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Maríjón Friðriksson	200 Bak (25m)	Hnokkar-Keflavík
Sigmar Maríjón Friðriksson	100 Fjór (25m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Maríjón Friðriksson	100 Fjór (25m)	Hnokkar-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	100 Bak (25m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	100 Bak (25m)	Hnátur-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Bak (25m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Bak (25m)	Hnátur-Keflavík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	50 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	400 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	50 Bak (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	200 Bak (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	50 Bringa (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	100 Bringa (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	100 Fjór (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	200 Fjór (25m)	Hnátur-Njarðvík
Ísól Hanna Guðmundsdóttir	200 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Ingvar Breki Karlsson	50 Skrið (25m)	Snáðar-Njarðvík
Ingvar Breki Karlsson	100 Skrið (25m)	Snáðar-Njarðvík
Ingvar Breki Karlsson	50 Bak (25m)	Snáðar-Njarðvík
Ingvar Breki Karlsson	50 Bringa (25m)	Snáðar-Njarðvík

XLR8 - Breytingar

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

SH mót

Stefanía Sigurþórsdóttir – Gull
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Silfur
Sandra Ósk Elíasdóttir – Silfur
Karen Mist Arngæisdóttir – Silfur
Kristján Þóarinn Ingbergsson – Silfur
Anton Vigfús Guðmundsson – Silfur
Birna Hilmarsdóttir – Brons
Aníta Katrín Kristjánsdóttir – Brons
Ísól Hanna Guðmundsdóttir – Brons
Heiðrun Katla Jónsdóttir – Brons
Kjartan Óli Guðbjartsson – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

SH mót

Magnþór Breki Ragnarsson – Demanta
Guðný Birna Falsdóttir – Gull
Birna Hilmarsdóttir – Gull
Berglind Björk Aðalsteinsdóttir – Gull
Aníta Katrín Kristjánsdóttir – Gull
Ólafur Garðar Reynisson – Gull
Kjartan Óli Guðbjartsson – Gull
Arna Rún Arnadóttir – Silfur
Erna Rós Agnarsdóttir – Silfur
Sigrún Helga Guðnadóttir – Silfur
Gabríel Snær Andrason – Silfur
Eva Margrét Falsdóttir – Brons
Stefanía Ösp Ásgrimsdóttir – Brons
Dagrún Ragnarsdóttir – Brons
Elva Rún Davíðsdóttir – Brons
Birta Líf Ólafsdóttir – Brons
Óliver Andri Einarsson – Brons
Clifford Dean Helgasson – Brons

Sérsvaitin – Tímabil 3

Hamingjuóskir til þeirra sundmanna sem hafa náð í sérsvaitina á tímabili 3. Sérsvaitin er hvatningarkerfi fyrir þá sem vilja vera framúrskarandi. Eftirtaldir sundmenn fá kr. 2.000 inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu þriðja tímabili. Þetta hvatningarkerfi er aðeins fyrir þá sem eru í Afrekshópi. Það þarf mikla skuldbindingu til að ná þessum árangri.

Jóna Helena Bjarnadóttir
Kristófer Sigurðsson
Einar Þór Ívarsson
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir

Sveinn Ólafur Lúðvíksson
Alexander Páll Friðriksson
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
Baldvin Sigmarsson
Próstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Laufey Jóna Jónsdóttir

Hamingjuóskir einnig til þeirra sem voru að ná sínu öðru tímabili í Sérsvéitina. Þessir sundmenn fá 1.500 kr. inná sundsjóð sinn.

Erla Sigurjónsdóttir
Berglind Björgvinsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir

Til hamingju. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afreks sundmaður mánaðarins

Laufey Jóna Jónsdóttir



1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

6 ára

2) Hverjar eru uppáhaldsgreinar þínar?

Bringa og fjórsund

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

Þjálfarinn minn

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

7, misjafnt stundum 6 km

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

Afa ,af því að ég sakna hans

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

Á SH mótinu í 100 bringu

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

Nei

8) Hver er uppáhalds bókin þín og kvikmynd?

Garðurinn og Kung fu panda

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

Ameríku

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

Örugglega tölvunni

11) Hver er uppáhalds maturinn þinn?

Japanski kjúklingaréttur sem mamma gerir

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þín?

Michael Phelps

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

Til að verða betri sundmaður

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

Spánn

15) Að hverju ertu núna helst að vinna að?

Bæta mig í sundi og komast inná Lux í bringu

16) Hver er uppáhaldsteiknimyndafígúran þín?

Hómer Simpsons

Afrekshópur - Ant

Síðasti mánuður var erilsamur hjá Afrekshópi. Í fyrsta lagi þurfti ég að fara til Nýja Sjálands í brúðkaup systur minnar. Að fara í burtu 5 vikum fyrir stórmót er aldrei auðveld ákvörðun en hópurinn var í góðum höndum Hjördísar meirihluta tímans.

Á meðan ég var í burtu þurftu sundmennirnir að skila inn gríðarlegri vinnu og það voru margir sem voru bæði þreyttir á líkama og sál. Þrátt fyrir það gerðu sundmenn meira en ætlast er venjulega til fyrir undirbúning fyrir ÍM25 í nóvember. Þessi vinna mun skila sér í því að sundmenn munu hafa meira úthald, ekki aðeins í lengri keppnum heldur einnig allt tímabilið á öllum 7 stórmótunum og heldur þeim í formi lengur.



Tveir sundmenn þau Próstur Bjarnason og Laufey Jóna Jónsdóttir kepptu á Stórmóti SH af mismunandi ástæðum. Þrátt fyrir að vera bæði búin að vinna gríðarlega vel á æfingum og höfðu nýlokið „vítisvikunni miklu“ þá náðu þau bæði að vera með 100% bestu tíma í öllum greinum sínum. Þetta var frábært og sýnir hvað er í vændum fyrir allan hópinn.

Þetta eru spennandi tímar fyrir ungu sundmennina okkar þar sem nú verður valið í landslið og ferðin okkar til Bretlands er handan við hornið í janúar og nokkrir sundmenn að fara í „sundmannaskipti“ til gamla félagsins míns í Nýja Sjálandi í desember. Það er margt skemmtilegt sem kemur út úr því að æfa vel og stunda íþróttina vel.

Sundmaður mánaðarins er Laufey Jóna Jónsdóttir.

Laufey er nýkomin í Afrekshóp. Auðvitað er aldrei auðvelt að skipta um hóp og þetta reynir sannarlega á hana. Því miður vegna fjölskylduferðar mun Laufey ekki taka þátt í ÍM25 svo hún keppti á SH-mótinu sem verður hennar stóra mót fyrir metamótið okkar. Laufey var með frábæra mætingu í þessum mánuði og vann vel á öllum æfingum. Þrátt fyrir það náði hún að bæta á mótinu hvern einasta tíma sem hún átti áður. Þar var hápunkturinn bæting um 3 sek í 100m bringusundi en gamli tíminn er frá því á AMÍ í júní. Þessi tími er mjög nálægt lágmarkunum fyrir mótið í Bretlandi í janúar. Vel gert Laufey og ég vona að þú sjáir að öll þessi mikla vinna þín er að skila sér. Það er hægt að lesa meira um Laufeyju Jónu í Kastljósinu í þessu fréttabréfi.

Framtíðarhópur – Eddi

Þá er október allur og áfram halda krakkarnir í Framtíðarhóp að sýna góða takta á sundmótum og æfingum. Um miðjan október gerðum við okkur glaðan dag og horfðum á góða mynd saman og borðuðum vítamín- og steinefnabætt sælgæti á sama tíma.

Framtíðarhópurinn á sex fulltrúa á IM – 25 sem fram fer 10. – 13. nóvember.



Sundmaður mánaðarins er Gunnhildur Björg Baldursdóttir.

Gunnhildur Björg Baldursdóttir er sundmaður mánaðarins að þessu sinni. Gunnhildur er gríðarlega áhugasöm og leggur sig alla fram og rétt rúmlega það á hverri einustu æfingu, hún er sannkallaður vinnuhestur. Gunnhildur hefur náð töluverðum framförum undanfarið enda hugsar hún vel um alla þá þætti sem skipta máli til að ná árangri. Til hamingju Gunnhildur. (Gunnhildur til vinstri á myndinni með félagum sínum Ingunni og Stefaniu)

Eldri Hópur – Ant og Eddi

Enn þá er lítil einbeittur hópur að synda með Eldri hópi og finsnt gott að hafa sveigjanleikan sem þar er í boði. Við hlökkum sértaflega til að fá þær Hólmfríði, Sóleyju og Helgu með okkur á ÍM25 í sínum uppáhaldsgreinum. Gangi ykkur vel stelpur. Keppið af krafti!

Háhyrningar, Flugfiskar og Sprettfiskar Njarðvíkurskóli–Steindór

Æfingar í mínum hópum ganga mjög vel. Börnin eru dugleg, hlusta vel og leggja sig fram um að ná meiri færni í sundlauginni. Í október fórum við á Stórmót SH. Krökkunum gekk mjög vel á mótinu, allir voru að bæta sig mjög mikið og góð stemming var hjá börnunum. Betra hefði verið ef mótið hefði verið aldursskipt en stundum er ekki á allt kosið í þessum efnum. Mjög miklar framfarir eru hjá sundmönnum í Háhyrningahópnum og eru margir þeirra alveg við það að ná lágmörkum í Framtíðarhóp. Það sem ég styðst við til að velja sundmann mánaðarins er: Mæting, stundvís, dugnaður og kurteis, en það eru þeir kostir sem mikilvægastir eru hjá öllum, bæði í íþróttum sem og í lífinu almennt. Áfram IRB.

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Thelma Rakel Helgadóttir

Thelma mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Arnór Orri Guðbergsson

Arnór mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Kári Snær Halldórsson

Kári mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.



Sverðfiskar Vatnaveröld – Sóley

Þá er sundtímabilið komið vel af stað. Sverðfiskar í Vatnaveröld hafa verið duglegir að æfa og mætt mjög vel líkt og í september. Megin áhersla var lögð á tækni, snúninga, rennsli og innkomu í bakkann.

Stórmót SH fór fram 22.-23. október í Ásvallalag í Hafnarfirði. Mikil spenna var í hópnum þar sem allir voru staðráðnir í því að bæta sig. Nokkrar ógildingar létu sjá sig og voru það aðalega í snúningunum. Eftir mótið var farið yfir þá þætti og eru allir staðráðnir í því að gera betur næst.

Æfingadagur var haldinn laugardaginn 29. október og mættu átta sundmenn af tólf úr Sverðfiskum Vatnaveröld. Sprettfiskar, Flugfiskar og Sverðfiskar voru á þessari æfingu frá öllum sundlaugum. Gaman var að sjá hvað hópurinn skemmti sér á þessari æfingu.

Það er einn sundmaður sem hefur mætt á allar æfingar í október og er það Guðný Birna Falsdóttir, Glæsilegt. Mestu framfarir október mánaðar hlýtur Arna Rún Árnadóttir, en hún hefur tekið miklum framförum og er á góðri uppleið.

Sundmaður mánaðarins er Gunnlaugur Björn Guðmundsson.

Gunnlaugur Björn hefur sýnt mikinn áhuga og staðið sig mjög vel og lagt sig 100 % fram á hverri einustu sundæfingu. Gunnlaugur Björn stóð sig mjög vel á sundmótinu og bætti sig mikið frá því áður. Til hamingju Gunnlaugur Björn með þennan flotta árangur.



Sverðfiskar, Flugfiskar og Sprettfiskar Akurskóli – Hjördís

Sverðfiskar: Svólitið hefur verið um veikindi í sverðfiskum í október en annars eru þau dugleg að mæta og rosalega gaman yfirleitt á æfingum því þessi hópur er svo jákvæður og skemmtilegur. Sverðfiskar fóru á sundmót með Flugfiskum í Hafnarfirði og syntu þau öll 100m fjórsund. Hver og einn sundmaður í Sverðfiskum bætti sinn tíma á mótinu og er það frábær árangur. Þau fóru einnig í sundæfingabúðir í Vatnaveröld og var farið yfir tæknina með þjálfurum.



Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Gabriel Snær Andrason

Gabriel Snær er sundmaður mánaðarinn hjá Sverðfiskum í október. Hann synti einnig á sundmóti SH í Hafnarfirði og bætti hann sinn persónulega tíma í öllum þeim sundgreinum sem hann tók þátt í. Gabriel hefur einnig verið duglegur að mæta á æfingar og er mjög samvissusamur á æfingum. Hann hefur sýnt miklar framfarir í tækni og stóð sig vel á sunddeginum sem var laugardaginn 29. október.

Flugfiskar: Sundmenn í Flugfiskum eru búnir að vera að vinna í flugsundi og baksundi í október og hafa þau mörg ný tækni. Við fórum á sundmót í hafnarfirði og stóðu flestir sig mjög vel á því móti. Einnig voru æfingarabúðir í lok mánaðarinn þar sem frunnurn var kenndur í flestum sundum.

Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Guðbjörg Telma Þorvaldsdóttir

Í október mánuði er Guðbjörg Thelma sundmaður mánaðarinn. Guðbjörg synti á sundmóti í Hafnarfirði í október og náði þeim tíma sem þarf til fara upp í Sverðfiska eftir jól. Guðbjörgu hefur gengið vel

á æfingum og hefur hún verið dugleg að æfa skriðsundið vel. Því miður náðist ekki mynd af Guðbjörgu áður en fréttabréfið fór í birtingu.

Sprettfiskar: Í október hafa Sprettfiskar verið að einbeita sér að skriðsundi og hefur þeim gengið vel. Krakkarnir í sprettfiskum eru rosalega duglega að mæta og eru mjög stundvís og jákvæð. Það voru haldnar æfingabúðir síðasta laugardaginn í október og mættu nær allir úr Sprettfiskum og stóðu sig rosalega vel.



Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Kamilla Rós Hjaltadóttir

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Akurskóla er að þessu sinni Kamilla Rós. Kamilla er með fyrirmyndar mætingu og er einstaklega duglega að fara eftir

fyrirmælum á æfingu. Hún hefur sýnt miklar framfarir í sundtækni og stóð sig vel þegar sunddagurinn var laugardaginn 29. október.

Flugfiskar og Sprettfiskar Heiðarskóli – Marín



Sprettfiskar: Októbermánuður var finn. Við erum og ætlum að halda áfram að æfa tæknina svo sundin þeirra líti betur út. Helgina 22.-23. október fóru Hjördís Arna, Marínó Máni, Kristín Lóa, Ásta Kamilla og Hafdís Eva á sitt fyrsta sundmót og stóðu sig með þryði. Þetta var bara gott fyrir reynsluna og næst vil ég taka allan hópinn með. 29. október var svo æfingadagur ÍRB í Vatnaveröld og það var gaman að sjá hvað margir Sprettfiskar létu sjá sig þótt ég hefði nú viljað fá fleiri. En þessi dagur var skemmtilegur, krakkarnir æfðu tækni í öllum

sundum og loks fengu þau svo að fara í leiki í lokin. Takk fyrir mánuðinn krakkar og við stefnum öll á að standa okkur ennþá betur í næsta mánuði.

Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum Hafdís Eva Pálsdóttir

Hafdís Eva er sundmaður mánaðarins fyrir októbermánuð. Hafdís er rosalega dugleg stelpa og alltaf tilbúin að breyta og bæta. Hún mætir vel og hún er líka ein af þeim sem verður að hafa allt 100%. Hún stóð sig vel og fékk þess vegna að fara með okkur á SH-mótið og fékk að æfa sig í „stórri laug“. Haltu áfram svona Hafdís Eva.

Flugfiskar: Krakkarnir halda áfram að standa sig með þryði. Ég get endalaust hrósað þeim og verið ánægð með allt sem þau gera. Eva Margrét, Stefanía, Clifford og Eddi Már fóru á SH-mótið helgina 22.-23. október og stóðu sig ótrúlega vel. Það er nú ekki alltaf þegar að maður er svona „lítill“ að maður geri alltaf gilt, en þessir krakkar syntu fullt af sundum og gerðu öll gilt í öllum sundum. Ég var ótrúlega ánægð með þau og gaman að sjá að þetta var ekkert mál fyrir þau. Þau tóku líka þátt í æfingadeginum 29. október og stóðu sig af sjálfsgöðu vel. Það kom nýr sundmaður í hópinn, hún Rakel Ýr, og við erum glöð að fá hana til okkar. Haldið áfram að vera eins og þið eruð ☺



Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Clifford Dean

Clifford er sundmaður októbermánaðar og á það vel skilið. Clifford er óendanlega duglegur strákur (eins og hin öll). Hann mætir á allar æfingar, gerir alltaf sitt besta og vill alltaf synda meira en hann þarf. Clifford stóð sig ótrúlega vel á SH-mótinu og var fyrstur í hópnum til þess að tækla 100m fjórund og gerði það með þryði. Haltu áfram að vera svona flottur strákur !

Laxar, Silungar og Gullfiskar Akurskóli – Helga

Krakkarnir hafa tekið góðum framförum og mæting er góð. Gullfiskarnir eru farnir að hoppa út í kútalaus og kafa niður á botn. Markmið næsta mánaðar verður að auka færni þeirra í



ad hreyfa sig um laugina. Enn eru laus pláss í Gullfiskum. Silungar eru orðin mjög dugleg að synda þvert yfir laugina og hafa mjög gaman af alls kyns sundleikjum. Laxar hafa synt langsum allan mánuðinn og tekið góðum framförum. Í nóvember höldum við áfram undirbúningi fyrir jólamótið og stefnum að því að fara í Vatnaveröld til að komast í 25 m laug en þau munu synda þá veglengd á mótinu.

Laxar, Silungar og Gullfiskar Heiðarskóli og Njarðvíkurskóli–Sóley

Sundskólarnir í Heiðarskóla og Njarðvíkursundlauginni fara vel af stað. Laus pláss eru í Gullfiska í Heiðarskóla !!



Sundmennirnir eru duglegir að mæta og er alltaf mikið fjör í lauginni á meðan sundæfingin er. Í október hafa Gullfiskarnir verið að æfa kófunina og finna öryggið með armkútum. Silungar og Laxar hafa mikið verið að synda í djúpu lauginni með og án

kúta eða annara hjálpatakja. Teknar voru myndir af öllum sundmönnum í kafi og verða þær settar inn á heimasíður sunddeildanna innan tíðar.

Áhersla er enn 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.

Dagatal

Nóvember

10. – 13.	ÍM25
18.	ÍRB Langsundmót í 25m laug
25. – 27.	ÍRB Jóla- og metamót

Styrktaraðilar



nettó

speedo 



HS ORKA HF



HS VEITUR HF