OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf Nóvember 2011

Frá yfirþjálfara

Nóvember var mjög annasamur mánuður hjá ÍRB og margt skemmtilegt var að gerast bæði í lauginni og utan hennar. Við megum vera ánægð með margt í þessum mánuði. Sett voru 291 met á fjórum vikum – við erum einfaldlega að endurskrifa metakránna í hverju móti!

Þessi grein verður stutt þar sem þið getið lesið um öll mót sem voru á dagskrá í nóvember í þessu fréttabréfi.

Mig langar til að þakka sérstaklega litlum hópi foreldra sem vinnur ötullega fyrir klúbbinn okkar. Þessir foreldrar eru stanslaust að skipuleggja mót, stjórna félaginu, halda við heimasíðunni, sjá um búningamálin og fjáraflanir. Þessir foreldrar, sumir sem vinna gríðarlega mikið, fá sjaldnast hrós. Ég get sagt ykkur það að án þeirra myndir félagið ekki ganga og við myndum ekki geta keyrt mót og aðra viðburði eins og við erum að gera núna.

Bestu þakkir til allra!!!!!!

Til þeirra sem aðeins skutla barninu á æfingu eða koma og horfa á af hliðarlínunni þá hvet ég ykkur til að taka meiri þátt í félaginu og einnig

að taka þátt í að vinna á mótum. Margar hendur vinna létt verk. Næstum allir sem bjóða sig fram til að vinna í sjálfboðavinnu fyrir sunddeildina eiga sjálfir líka fjölskyldur. Allir eru þar á sama báti svo vinsamlega stígið fram og hjálpið til þegar óskað er eftir því. Þannig styrkið þið sundmanninn ykkar og einnig félagið ykkar. Þetta er mjög mikilvægt.

Á síðasta degi Aðventumótsins héldum við veglega veislu. Margir komu með veitingar og góð mæting var í hlaðborðið. Allir nutu þess að borða saman og eiga saman ánægjulega stund. Jólasveinninn kom líka í heimsókn og við þökkum honum fyrir það. Hann vakti mikla lukku meðal yngri sundmannanna.

Nokkrir punktar vegna móta:

1) Vinsamlega láttu þjálfarann vita ef þú ætlar ekki að koma á mótið svo að við séum ekki með auðar brautir á mótinu. Skipulag mótanna verður betra og skilvirkara þegar aðeins þeir sundmenn sem ætla að synda eru í mótaskránni.

2) Tryggið að sundmaðurinn hafi hollan mat, vatn og orkudrykk. Fyrir hvern sopa af íþróttadrykk ættir þú að taka tvo sopa af vatni. Án þessa nær sundmaðurinn ekki sínum besta árangri í keppni. Maturinn er eldsneytið fyrir Ferraría-inn, íþróttadrykkurinn gerir þér kleift að ná þér fyrr eftir sundið og vatnið er fyrir kælingu og er olían sem lætur allt hreyfast.

3) Að lokum, passið að sundmaðurinn fari á réttum tíma að sofa. Ég sé sundmenn svo oft á netinu eftir kl. 23 þrátt fyrir að það sé morgunæfing eða mót daginn eftir. Þetta verður til þess að sundmenn ná ekki að æfa nógu vel og ná ekki sínum besta árangri á mótum. Við verðum að vera klár og átta okkur á því að enginn nær topp árangri ef hann nær ekki að hvílast vel.

Verum skynsöm þegar við undirbúum börnin okkar undir keppni og hámörkum þannig möguleika þeirra til að ná árangri á keppnisdegi.

Að lokum langar mig til að óska öllum gleðilegra jóla og vona að allir eigi frábæran tíma með vinum og vandamönnum um hátíðirnar. Ég hlakka til að hitta ykkur öll á nýju ári.

Gleðileg jól!

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

ÍM25

Þetta árið náðu sundmenn sínum besta árangri á ÍM25 miðað við bætingar á tímum sínum en mörg undanfarin ár. 70% sundmanna voru að ná sínum bestu tímum og er það 7% bæting ef miðað er við síðasta ár. Og að sjálfsögðu litu nokkur frábær úrslit dagsins ljós. Jóhanna Júlía vann sitt fyrsta gull á Íslandsmeistaramóti í 200m fjórsundi og það var frábært að sjá hana og Jónu Helenu keppa í úrslitasundinu. Jóna Helena var einnig sterk í þessu sundi og endaði önnur. Við fengum einnig næstum því gull í 400m fjórsundi þar sem Baldvin leiddi 395m af 400m. Baldvin er aðeins 14 ára og á bjarta framtíð í sundinu. Baldvin hlaut silfrið og Jón Ágúst bronsið og í leiðinni bætti Baldvin íslenska drengjametið umtalsvert.

Það voru mörg góð sund og eftirfarandi sundmenn unnu til verðlauna:

Gunnar Örn vann silfur í 100m bringu og brons í 200 fjór.
Jón Ágúst vann brons í 400m fjór.
Baldvin vann silfur í 400m fjór og setti nýtt Íslandsmet í drengjaflokki og einnig setti hann Íslandsmet í drengjaflokki í 200m flugsundi.
Jóna Helena vann silfur í 800m skrið, 200m fjór, 400m fjór og brons í 100m bringu.
Ólöf Edda vann silfur í 100m bringu og 200m bringu og brons í 400m fjór.
Jóhanna Júlía vann gull í 200m fjór og náði 700 Fina stigum fyrir það sund í fyrsta skipti. Hún vann einnig brons í 200m baksundi, 100m flugi og 200m flugi og setti Íslandsmet í þeirri grein í stúlknaflokki.
Stúlkurnar í 4x200m skriðsundi, þær: Ólöf Edda, Jóhanna Júlía, Aleksandra og Jóna Helena fengu svo brons í þeirri grein.

Þrátt fyrir góðan árangur þurfum við enn að vinna í ákveðnum hlutum s.s. nægri hvíld, sundmenn nærist nóg og drekki nægjanlegt vatn og einnig þarf að huga að einbeitingu í hverri grein sem keppt er í.

Vel gert hjá ykkur sundmenn en vinnum í þessum hlutum og gerum jafnvel enn betur næst!

NMU

Við erum stolt af því að tilkynna að við áttum sex sundmenn sem valdir voru í landsliðið til að keppa á NMU sem haldið er á Íslandi.

Jóhanna Júlía og Ólöf Edda náðu báðar lágmörkum til að synda á mótinu í nokkrum greinum og Gunnar Örn, Kristófer, Jón Ágúst og Aleksandra voru valin vegna góðs árangurs á ÍM25 miðað við viðmiðunartíma.

Þrátt fyrir að Gunnar, Kristófer og Jón Ágúst geti ekki tekið þátt þá hlökkum við til að fylgjast með árangri stúlknanna okkar í einu af sterkasta móti ársins.

Gangi ykkur öllum vel!

Ferð til Nýja-Sjálands

Þrír af okkar bestu sundmönnum eru að leggjast í langferð til Nýja-Sjálands í heilan mánuð. 6. desember halda Jón Ágúst, Erla og Kristófer til Nýja-Sjálands og munu dvelja hjá sundmönnum þar sem ég þjálfaði um skeið. Þau munu æfa með hópnum úti í einum af stærsta félaginu. Félagið státar af Olympíuförum og er skráð 16 besta liðið og á einnig heimsmeistara. Sundmennirnir munu ekki eingöngu æfa með félaginu heldur munu þeir einnig taka þátt í Aldursflokkameistaramóti í Auckland sem er erfitt svæðisbundið mót sem býður upp á keppni sem ekki er hægt að sjá hér á Íslandi. Þau munu einnig keppa í sjósundi, fara í ferð um landið og taka þátt í ýmsu skemmtilegu eins og að fara á sjóbretti, fara í útilegu, halda jól á ströndinni og keyra um Nýja-Sjáland með fjölskyldunum sem þeir dvelja hjá. Hver sundmaður mun upplifa ferðina á sinn einstaka hátt og við getum svo hlakkað til að bjóða þrjá sundmenn frá Nýja-Sjálandi velkomna til okkar í sumar í júní/júlí. Skemmtið ykkur vel krakkar og við hlökkum til að fá ykkur til baka með nýja reynslu í farteskinu sem þið getið deilt með okkur, sérstaklega um það hvað þarf að gera til að ná árangri sem skuldbundinn sundmaður.

Aðventumót

Á aðventumótinu okkar voru sett 181 met. Þetta er frábær árangur. Mótið var vel sótt af meðlimum úr Afrekshópi, Framtíðarhópi, Háhyrningum og Sverðfiskum. Það er líka mjög mikilvægt að þakka frábærum foreldrum fyrir að vinna á mótinu í sjálfboðavinnu og gera þetta allt mögulegt. Án vinnu þessara foreldra væri ekki hægt að hafa mót fyrir eitt einasta barn. Svo enn og aftur, komið af áhorfenda-pöllunum og takið þátt í að vinna á mótum svo að við getum haldið áfram að halda mót. Margar hendur vinna létt verk. Og þetta mót var svo sannarlega þess virði að skipuleggja og standa fyrir. Hamingjuóskir til allra sundmannanna sem stóðu sig mjög vel á þessu móti.

Langsundmót

Í nóvember héldum við tvö langsundmót, eitt í 25m laug og hitt í 50m laug. Þrátt fyrir að veikindi hefðu áhrif á seinna mótið náðist góður árangur á báðum mótum þar sem við erum einfaldlega að endurskrifa öll met félagsins. Tvö Íslandsmet féllu á þessum mótum og margir voru rétt við met og er augljóst að langsund er að þróast hjá ÍRB og þetta er eitthvað sem við verðum að halda áfram að þróa og verða betri í. Það var gaman að sjá unga 9 ára sundmenn synda á þessum mótum sem voru að vinna að því að ná sér í Demanta ofurhuga. Einnig var frábært að sjá Sóleyju Ósk synda 1500m flugsund í 25m braut sem hún synti á 25 mínútum. Til hamingju Sóley! Þú ert kraftakona!

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 færist upp um jólin.

Framtíðarhópur í Afrekshóp
Eiríkur Ingi Ólafsson
Sunneva Dögg Friðriksdóttir

Háhyrningar í Framtíðarhóp
Kjartan Óli Guðbjartsson
Diljá Rún Ívarsdóttir
Klaudia Malesa

Sverðfiskar Vatnerveröld í Háhyrninga
Andri Sævar Arnarsson
Ingvar Breki Karlsson
Gunnlaugur Björn Guðmundsson
Arna Rún Arnadóttir
Birta Líf Ólafsdóttir
Erna Guðrún Jónsdóttir
Erna Rós Agnarsdóttir
Sigrún Helga Guðnadóttir

Sverðfiskar Akurskóli í Háhyrninga
Gabríel Snær Andrason
Joseph Socates Petterle

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.

Næringarfræði fyrir sundmenn – þetta snýst um að vera í meistari í öllu. Meistarar láta ekki kylfu ráða kasti í neinu sem kemur að sundinu.

http://www.youtube.com/watch?v=Pmqr6sD9_RA

Og góð grein um næringu:

http://www.delawareswimteam.com/My%20New%20Pages/Parents/handbook/Nutrition%20and%20Hydration%20Are%20Important.htm

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

Met

Þegar kemur að metum þá langar okkur að minnast sérstaklega á Baldvin Sigmarsson sem setti 4 íslensk drengjamet í nóvember og einnig nefna þau Ólöfu Eddu Eðvarðsdóttur, Sunnevu Dögg Friðriksdóttur og Eirík Inga Ólafsson sem settu öll eitt íslenskt aldursflokkamet í mánuðinum.

Hamingjuóskir einnig til sveinasveitarinnar og meyjasveitarinnar sem settu þrjú íslensk aldursflokkamet í 50m laug.

ÍM25

Jóna Helena Bjarnadóttir	400 Skrið (25m)	Konur-ÍRB
Jóna Helena Bjarnadóttir	400 Skrið (25m)	Konur-Keflavík
Jóna Helena Bjarnadóttir	400 Fjór (25m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Bak (25m)	Konur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Bak (25m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Bak (25m)	Stúlkur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Bak (25m)	Stúlkur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Bak (25m)	Konur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Bak (25m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Bak (25m)	Stúlkur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Bak (25m)	Stúlkur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	50 Flug (25m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	50 Flug (25m)	Stúlkur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	50 Flug (25m)	Stúlkur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Flug (25m)	Stúlkur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Flug (25m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Flug (25m)	Stúlkur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Flug (25m)	Stúlkur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Fjór (25m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	200 Fjór (25m)	Stúlkur-Keflavík
Jón Ágúst Guðmundsson	800 Skrið (25m)	Karlar-Keflavík
Jón Ágúst Guðmundsson	1500 Skrið (25m)	Karlar-Keflavík
Jón Ágúst Guðmundsson	800 Skrið (25m)	Piltar-Keflavík
Jón Ágúst Guðmundsson	1500 Skrið (25m)	Piltar-Keflavík
Þröstur Bjarnason	800 Skrið (25m)	Drengir-ÍRB
Þröstur Bjarnason	800 Skrið (25m)	Drengir-Keflavík
Þröstur Bjarnason	1500 Skrið (25m)	Drengir-ÍRB
Þröstur Bjarnason	1500 Skrið (25m)	Drengir-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	50 Flug (25m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	50 Flug (25m)	Drengir-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	100 Flug (25m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	100 Flug (25m)	Drengir-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	200 Flug (25m)	Drengir-Íslands
Baldvin Sigmarsson	200 Flug (25m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	200 Flug (25m)	Drengir-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	100 Fjór (25m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	100 Fjór (25m)	Drengir-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	200 Fjór (25m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	200 Fjór (25m)	Drengir-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	400 Fjór (25m)	Drengir-Íslands
Baldvin Sigmarsson	400 Fjór (25m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	400 Fjór (25m)	Drengir-Keflavík
Einar Þór Ívarsson Þröstur Bjarnason Jón Ágúst Guðmundsson Kristófer Sigurðsson	4x200 Skrið (25m)	Piltar-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir Aleksandra Wasilewska Jóhanna Júlía Júliusdóttir Jóna Helena Bjarnadóttir	4x200 Skrið (25m)	Konur-ÍRB

Langsundsmót 25m laug

Jóna Helena Bjarnadóttir	1500 Skrið (25m)	Konur-ÍRB
Jóna Helena Bjarnadóttir	1500 Skrið (25m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	1500 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	1500 Skrið (25m)	Stúlkur-Keflavík
Kristófer Sirgurðsson	800 Skrið (25m)	Karlar-Keflavík
Kristófer Sirgurðsson	800 Skrið (25m)	Piltar-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	1500 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	1500 Skrið (25m)	Telpur-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	800 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Baldvin Sigmarsson	800 Skrið (25m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	800 Skrið (25m)	Drengir-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	1500 Skrið (25m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	1500 Skrið (25m)	Drengir-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (25m)	Meyjur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (25m)	Meyjur-Keflavík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	800 Skrið (25m)	Meyjur-Njarðvík
Sandra Ósk Eliasdóttir	1500 Skrið (25m)	Meyjur-Njarðvík
Eiríkur Ingi Ólafsson	800 Skrið (25m)	Sveinar-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	800 Skrið (25m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	800 Skrið (25m)	Hnátur-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	1500 Skrið (25m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	1500 Skrið (25m)	Hnátur-Keflavík
Ísól Hanna Guðmundsdóttir	800 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	1500 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Sigmar Marijón Friðriksson	800 Skrið (25m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	800 Skrið (25m)	Hnokkar-Keflavík
Sigmar Marijón Friðriksson	1500 Skrið (25m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	1500 Skrið (25m)	Hnokkar-Keflavík

Aðventumót 25m laug

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Bak (25m)	Konur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Bak (25m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Bak (25m)	Stúlkur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Bak (25m)	Stúlkur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Flug (25m)	Stúlkur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Flug (25m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Flug (25m)	Stúlkur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Fjór (25m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Fjór (25m)	Stúlkur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Flug (25m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Flug (25m)	Telpur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Fjór (25m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Fjór (25m)	Telpur-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	400 Skrið (25m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	400 Skrið (25m)	Drengir-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	50 Bak (25m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	50 Bak (25m)	Drengir-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	100 Bak (25m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	100 Bak (25m)	Drengir-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	200 Bak (25m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	200 Bak (25m)	Drengir-Keflavík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Fjór (25m)	Meyjur-Njarðvík
Stefanía Sigurþórsdóttir	50 Skrið (25m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	50 Skrið (25m)	Hnátur-Keflavík
Ísól Hanna Guðmundsdóttir	100 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	200 Bringa (25m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	400 Fjór (25m)	Hnátur-Njarðvík
Sigmar Marijón Friðriksson	400 Skrið (25m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	400 Skrið (25m)	Hnokkar-Keflavík
Sigmar Marijón Friðriksson	400 Fjór (25m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	400 Fjór (25m)	Hnokkar-Keflavík
Guðný Birna Falsdóttir	400 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB

Guðný Birna Falsdóttir	400 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík
Arna Rún Arnadóttir	100 Bak (25m)	Snótir-ÍRB
Arna Rún Arnadóttir	100 Bak (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Rós Haraldsdóttir	200 Skrið (25m)	Snótir-Njarðvík
Ingvar Breki Karlsson	400 Skrið (25m)	Snáðar-ÍRB
Ingvar Breki Karlsson	400 Skrið (25m)	Snáðar-Njarðvík
Ingvar Breki Karlsson	100 Bak (25m)	Snáðar-Njarðvík
Ingvar Breki Karlsson	100 Fjór (25m)	Snáðar-Njarðvík
Andri Sævar Arnarsson	200 Skrið (25m)	Snáðar-Keflavík

Stefanía Sigurþórsdóttir	4x50 Skrið (25m)	Hnátur-ÍRB
Ísol Hanna Guðmundsóttir		
Aníka Mjöll Júlíusdóttir		
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir		

Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	4x100 Skrið (25m)	Hnátur-ÍRB
Aníka Mjöll Júlíusdóttir		
Ísol Hanna Guðmundsóttir		
Stefanía Sigurþórsdóttir		

Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	4x200 Skrið (25m)	Hnátur-ÍRB
Aníka Mjöll Júlíusdóttir		
Ísol Hanna Guðmundsóttir		
Stefanía Sigurþórsdóttir		

Aníka Mjöll Júlíusdóttir	4x50 Fjór (25m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir		
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir		
Ísol Hanna Guðmundsóttir		

Stefanía Sigurþórsdóttir	4x100 Fjór (25m)	Hnátur-ÍRB
Klaudia Malesa		
Aníka Mjöll Júlíusdóttir		
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir		

Magnús Guðjón Jensson	4x50 Skrið (25m)	Hnokkar-ÍRB
Jakub Cezary Jaks		
Tristan Þór K Wium		
Sigmar Marijón Friðriksson		

Magnús Guðjón Jensson	4x100 Skrið (25m)	Hnokkar-ÍRB
Jakub Cezary Jaks		
Tristan Þór K Wium		
Sigmar Marijón Friðriksson		

Magnús Guðjón Jensson	4x200 Skrið (25m)	Hnokkar-ÍRB
Jakub Cezary Jaks		
Tristan Þór K Wium		
Sigmar Marijón Friðriksson		

Tristan Þór K Wium	4x50 Fjór (25m)	Hnokkar-ÍRB
Jakub Cezary Jaks		
Sigmar Marijón Friðriksson		
Magnús Guðjón Jensson		

Magnús Guðjón Jensson	4x100 Fjór (25m)	Hnokkar-ÍRB
Jakub Cezary Jaks		
Sigmar Marijón Friðriksson		
Tristan Þór K Wium		

Aðventumót 50m laug

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Skrið (50m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Skrið (50m)	Telpur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	50 Flug (50m)	Telpur-Íslands
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	50 Flug (50m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	50 Flug (50m)	Telpur-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	50 Skrið (50m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	50 Skrið (50m)	Drengir-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	100 Bringa (50m)	Drengir-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	200 Bringa (50m)	Drengir-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	50 Flug (50m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	50 Flug (50m)	Drengir-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	100 Flug (50m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	100 Flug (50m)	Drengir-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	200 Flug (50m)	Drengir-Íslands
Baldvin Sigmarsson	200 Flug (50m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	200 Flug (50m)	Drengir-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	400 Fjór (50m)	Drengir-Íslands
Baldvin Sigmarsson	400 Fjór (50m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	400 Fjór (50m)	Drengir-Keflavík
Þröstur Bjarnason	400 Skrið (50m)	Drengir-ÍRB
Þröstur Bjarnason	400 Skrið (50m)	Drengir-Keflavík
Karen Mist Arngerisdóttir	50 Skrið (50m)	Meyjur-Narðvík
Karen Mist Arngerisdóttir	100 Skrið (50m)	Meyjur-Narðvík
Karen Mist Arngerisdóttir	400 Skrið (50m)	Meyjur-Narðvík
Karen Mist Arngerisdóttir	50 Bak (50m)	Meyjur-Narðvík
Karen Mist Arngerisdóttir	100 Bak (50m)	Meyjur-Narðvík
Karen Mist Arngerisdóttir	100 Fjór (50m)	Meyjur-Narðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Bak (50m)	Meyjur-Narðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Bringa (50m)	Meyjur-Narðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Fjór (50m)	Meyjur-Narðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Fjór (50m)	Meyjur-Narðvík
Sandra Ósk Elíasdóttir	200 Bringa (50m)	Meyjur-Narðvík
Sandra Ósk Elíasdóttir	200 Flug (50m)	Meyjur-Narðvík
Eiríkur Ingi Ólafsson	400 Skrið (50m)	Sveinar-ÍRB
Eiríkur Ingi Ólafsson	400 Skrið (50m)	Sveinar-Keflavík
Eiríkur Ingi Ólafsson	400 Fjór (50m)	Sveinar-ÍRB
Eiríkur Ingi Ólafsson	400 Fjór (50m)	Sveinar-Keflavík
Anton Vigfús Guðmundsson	400 Skrið (50m)	Sveinar-Njarðvík
Anton Vigfús Guðmundsson	50 Bak (50m)	Sveinar-Njarðvík
Kristján Þórarinn Ingibergsson	100 Bak (50m)	Sveinar-Njarðvík
Kristján Þórarinn Ingibergsson	200 Bringa (50m)	Sveinar-Njarðvík
Anton Vigfús Guðmundsson	400 Fjór (50m)	Sveinar-Njarðvík
Stefanía Sigurþórsdóttir	100 Skrið (50m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	100 Skrið (50m)	Hnátur-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	100 Bak (50m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	100 Bak (50m)	Hnátur-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Bringa (50m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Bringa (50m)	Hnátur-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Flug (50m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Flug (50m)	Hnátur-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Fjór (50m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Fjór (50m)	Hnátur-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	400 Fjór (50m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	400 Fjór (50m)	Hnátur-Keflavík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	50 Bak (50m)	Hnátur-ÍRB
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	50 Bak (50m)	Hnátur-Keflavík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	50 Bringa (50m)	Hnátur-ÍRB
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	50 Bringa (50m)	Hnátur-Keflavík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	100 Bringa (50m)	Hnátur-ÍRB
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	100 Bringa (50m)	Hnátur-Keflavík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	50 Flug (50m)	Hnátur-ÍRB
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	50 Flug (50m)	Hnátur-Keflavík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	50 Skrið (50m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	100 Skrið (50m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	100 Bringa (50m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	200 Bringa (50m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	200 Fjór (50m)	Hnátur-Njarðvík
Ísól Hanna Guðmundsdóttir	200 Skrið (50m)	Hnátur-Njarðvík
Magnús Guðjón Jensson	100 Skrið (50m)	Hnokkar-ÍRB
Magnús Guðjón Jensson	100 Skrið (50m)	Hnokkar-Keflavík
Magnús Guðjón Jensson	50 Bringa (50m)	Hnokkar-ÍRB
Magnús Guðjón Jensson	50 Bringa (50m)	Hnokkar-Keflavík
Magnús Guðjón Jensson	100 Bringa (50m)	Hnokkar-ÍRB
Magnús Guðjón Jensson	100 Bringa (50m)	Hnokkar-Keflavík
Magnús Guðjón Jensson	200 Bringa (50m)	Hnokkar-ÍRB
Magnús Guðjón Jensson	200 Bringa (50m)	Hnokkar-Keflavík
Sigmar Marijón Friðriksson	200 Skrið (50m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	200 Skrið (50m)	Hnokkar-Keflavík
Sigmar Marijón Friðriksson	400 Skrið (50m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	400 Skrið (50m)	Hnokkar-Keflavík
Sigmar Marijón Friðriksson	50 Bak (50m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	50 Bak (50m)	Hnokkar-Keflavík
Sigmar Marijón Friðriksson	100 Flug (50m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	100 Flug (50m)	Hnokkar-Keflavík
Sigmar Marijón Friðriksson	400 Fjór (50m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	400 Fjór (50m)	Hnokkar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	50 Flug (50m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	50 Flug (50m)	Hnokkar-Keflavík
Gabríel Snær Andrason	200 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Guðný Birna Falsdóttir	50 Skrið (50m)	Snótir-ÍRB
Guðný Birna Falsdóttir	50 Skrið (50m)	Snótir-Keflavík
Guðný Birna Falsdóttir	100 Bak (50m)	Snótir-ÍRB
Guðný Birna Falsdóttir	100 Bak (50m)	Snótir-Keflavík
Guðný Birna Falsdóttir	50 Bringa (50m)	Snótir-ÍRB
Guðný Birna Falsdóttir	50 Bringa (50m)	Snótir-Keflavík
Guðný Birna Falsdóttir	100 Bringa (50m)	Snótir-ÍRB
Guðný Birna Falsdóttir	100 Bringa (50m)	Snótir-Keflavík
Guðný Birna Falsdóttir	50 Flug (50m)	Snótir-ÍRB
Guðný Birna Falsdóttir	50 Flug (50m)	Snótir-Keflavík
Guðný Birna Falsdóttir	200 Fjór (50m)	Snótir-ÍRB
Guðný Birna Falsdóttir	200 Fjór (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Rút Halldórsdóttir	50 Bringa (50m)	Snótir-Njarðvík
Arna Rún Arnadóttir	50 Bak (50m)	Snótir-ÍRB
Arna Rún Arnadóttir	50 Bak (50m)	Snótir-Keflavík
Ingvar Breki Karlsson	50 Skrið (50m)	Snáðar-ÍRB
Ingvar Breki Karlsson	50 Skrið (50m)	Snáðar-Njarðvík

Ingvar Breki Karlsson	50 Bak (50m)	Snáðar-Njarðvík
Ingvar Breki Karlsson	50 Bringa (50m)	Snáðar-ÍRB
Ingvar Breki Karlsson	50 Bringa (50m)	Snáðar-Njarðvík
Andri Sævar Arnarsson	50 Skrið (50m)	Snáðar-Keflavík
Andri Sævar Arnarsson	50 Bak (50m)	Snáðar-ÍRB
Andri Sævar Arnarsson	50 Bak (50m)	Snáðar-Keflavík
Andri Sævar Arnarsson	50 Bringa (50m)	Snáðar-Keflavík

Sylwia Sienkiewicz Svanfriður Steingrimsdóttir Ingunn Eva Júlíusdóttir Sunneva Dögg Friðriksdóttir	4x100 Skrið (50m)	Meyjur-Íslands
Sylwia Sienkiewicz Svanfriður Steingrimsdóttir Ingunn Eva Júlíusdóttir Sunneva Dögg Friðriksdóttir	4x100 Skrið (50m)	Meyjur-ÍRB
Svanfriður Steingrimsdóttir Ingunn Eva Júlíusdóttir Sylwia Sienkiewicz Sunneva Dögg Friðriksdóttir	4x200 Skrið (50m)	Meyjur-Íslands
Svanfriður Steingrimsdóttir Ingunn Eva Júlíusdóttir Sylwia Sienkiewicz Sunneva Dögg Friðriksdóttir	4x200 Skrið (50m)	Meyjur-ÍRB
Ingunn Eva Júlíusdóttir Svanfriður Steingrimsdóttir Sunneva Dögg Friðriksdóttir Sylwia Sienkiewicz	4x100 Fjór (50m)	Meyjur-Íslands
Ingunn Eva Júlíusdóttir Svanfriður Steingrimsdóttir Sunneva Dögg Friðriksdóttir Sylwia Sienkiewicz	4x100 Fjór (50m)	Meyjur-ÍRB
Ingi Þór Ólafsson Kristján Þórarinn Ingibergsson Anton Vigfus Guðmundsson Eiríkur Ingi Ólafsson	4x100 Skrið (50m)	Sveinar-Íslands
Ingi Þór Ólafsson Kristján Þórarinn Ingibergsson Anton Vigfus Guðmundsson Eiríkur Ingi Ólafsson	4x100 Skrið (50m)	Sveinar-ÍRB
Eiríkur Ingi Ólafsson Kristján Þórarinn Ingibergsson Ingi Þór Ólafsson Anton Vigfus Guðmundsson	4x200 Skrið (50m)	Sveinar-Íslands
Eiríkur Ingi Ólafsson Kristján Þórarinn Ingibergsson Ingi Þór Ólafsson Anton Vigfus Guðmundsson	4x200 Skrið (50m)	Sveinar-ÍRB
Eiríkur Ingi Ólafsson Kristján Þórarinn Ingibergsson Ingi Þór Ólafsson Anton Vigfus Guðmundsson	4x100 Fjór (50m)	Sveinar-Íslands
Eiríkur Ingi Ólafsson Kristján Þórarinn Ingibergsson Ingi Þór Ólafsson Anton Vigfus Guðmundsson	4x100 Fjór (50m)	Sveinar-ÍRB
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir Aníka Mjöll Júlíusdóttir Ísol Hanna Guðmundsóttir Stefanía Sigurþórsdóttir	4x100 Skrið (50m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir Aníka Mjöll Júlíusdóttir Ísol Hanna Guðmundsóttir Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	4x200 Skrið (50m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir Klaudia Malesa Aníka Mjöll Júlíusdóttir Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	4x100 Fjór (50m)	Hnátur-ÍRB
Magnús Guðjón Jensson Jakub Cezary Jaks Tristan Þór K Wium Sigmar Marijón Friðriksson	4x100 Skrið (50m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson Jakub Cezary Jaks Tristan Þór K Wium Magnús Guðjón Jensson	4x200 Skrið (50m)	Hnokkar-ÍRB
Magnús Guðjón Jensson Jakub Cezary Jaks Sigmar Marijón Friðriksson Tristan Þór K Wium	4x100 Fjór (50m)	Hnokkar-ÍRB

Langsundsmót 50m laug

Kristófer Sirgurðsson	800 Skrið (50m)	Karlar-Keflavík
Kristófer Sirgurðsson	800 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	800 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Guðrún Eir Jónsdóttir	1500 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Guðrún Eir Jónsdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Baldvin Sigmarsson	100 Flug (50m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	100 Flug (50m)	Drengir-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	200 Fjór (50m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	200 Fjór (50m)	Drengir-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (50m)	Meyjur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (50m)	Meyjur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (50m)	Meyjur-Íslands
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (50m)	Meyjur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (50m)	Meyjur-Keflavík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Skrið (50m)	Meyjur-Narðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Skrið (50m)	Meyjur-Narðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	800 Skrið (50m)	Meyjur-Narðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	1500 Skrið (50m)	Meyjur-Narðvík
Eiríkur Ingi Ólafsson	800 Skrið (50m)	Sveinar-Íslands
Eiríkur Ingi Ólafsson	800 Skrið (50m)	Sveinar-ÍRB
Eiríkur Ingi Ólafsson	800 Skrið (50m)	Sveinar-Keflavík
Eiríkur Ingi Ólafsson	1500 Skrið (50m)	Sveinar-ÍRB
Eiríkur Ingi Ólafsson	1500 Skrið (50m)	Sveinar-Keflavík
Anton Vigfús Guðmundsson	800 Skrið (50m)	Sveinar-Njarðvík
Anton Vigfús Guðmundsson	1500 Skrið (50m)	Sveinar-Njarðvík
Stefanía Sigurþórsdóttir	400 Skrið (50m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	400 Skrið (50m)	Hnátur-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	800 Skrið (50m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	800 Skrið (50m)	Hnátur-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	1500 Skrið (50m)	Hnátur-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	1500 Skrið (50m)	Hnátur-Keflavík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	400 Skrið (50m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	800 Skrið (50m)	Hnátur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	1500 Skrið (50m)	Hnátur-Njarðvík
Sigmar Marijón Friðriksson	800 Skrið (50m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	800 Skrið (50m)	Hnokkar-Keflavík
Sigmar Marijón Friðriksson	1500 Skrið (50m)	Hnokkar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	1500 Skrið (50m)	Hnokkar-Keflavík

Vetrarmót í 50m laug í Atlanta USA

Árni Már Árnason	100 Bringa (50m)	Karlar-ÍRB
Árni Már Árnason	100 Bringa (50m)	Karlar-Njarðvík
Árni Már Árnason	200 Bringa (50m)	Karlar-ÍRB
Árni Már Árnason	200 Bringa (50m)	Karlar-Njarðvík

XLR8 - Breytingar

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

ÍM25

Svanfriður Steingrímsdóttir – Gull

Langsundsmót 25m laug

Alexander Páll Friðriksson – Gull
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Brons

Aðventumót

Sigmar Marijón Friðriksson – Gull
Ingi Þór Ólafsson – Gull
Sylwia Sienkiewicz – Gull
Diljá Rún Ívarsdóttir – Silfur
Klaudia Malesa – Silfur
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Silfur
Arna Rún Arnadóttir – Brons

Maren Rós Sævarsdóttir – Brons

Langsundsmót 25m laug

Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Gull
Laufey Jóna Jónsdóttir – Gull
Ólafur Garðar Reynisson – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Langsundsmót 25m laug

Erla Sigurjónsdóttir – Demanta
Sóley Ósk Hafsteinsdóttir – Demanta
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir – Demanta
Guðrún Eir Jónsdóttir – Demanta
Svanfriður Steingrímsdóttir – Demanta
Ingunn Eva Júlíusdóttir – Demanta
Stefanía Sigurþórsdóttir – Demanta
Sigmar Marijón Friðriksson – Demanta

Aðvenutmót

Eiríkur Ingi Ólafsson – Demanta
Anton Vigfús Guðmundsson – Demanta
Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Demanta
Sylwia Sienkiewicz – Demanta
Sandra Ósk Elíasdóttir – Demanta
Birta María Falsdóttir – Demanta
Berglind Björgvinsdóttir – Demanta
Gunnlaugur Björn Guðmundsson – Gull
Gabríel Snær Andrason – Gull
Arna Rún Arnadóttir – Gull
Erna Rós Agnarsdóttir – Gull
Kolbrún Eva Pálmadóttir – Gull
Sigrún Helga Guðnadóttir – Gull
Birta Líf Ólafsdóttir – Gull
Ágústa Marý Einarsdóttir – Gull
Maren Rós Sævarsdóttir – Gull
Andri Sævar Arnarsson - Silfur
Ingvar Breki Karlsson – Silfur
Joseph Socates Petterle – Silfur
Eva Rút Halldórsdóttir – Silfur
Erna Guðrún Jónsdóttir – Silfur
Elín Óla Klemenzdóttir – Brons

Langsundsmót 25m laug

Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir - Demanta
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Demanta
Eydís Ósk Kobeinsdóttir – Demanta
Heiðrun Katla Jónsdóttir – Demanta
Karen Mist Arngeirsdóttir – Demanta
Laufey Jóna Jónsdóttir – Demanta

Sérsveitin Tímabil 4

Hamingjuóskir til þeirra sundmanna sem hafa náð í sérsveitina á tímabili 4. Sérsveitin er hvatningarkerfi fyrir þá sem vilja vera framúrskarandi. Eftirtaldir sundmenn fá kr. 2.500 inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu fjórða 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
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
Baldvin Sigmarsson
Þröstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Laufey Jóna Jónsdóttir

Hamingjuóskir einnig til þeirra sem voru að ná sínu þriðja tímabili í Sérsveitina. Þessir sundmenn fá 2.000 kr. inná sundsjóð sinn.

Berglind Björgvinsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir

Hamingjuóskir til allra. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmenn mánaðarins

Baldvin Sigmarsson & Jóhanna Júlía Júlíusdóttir

Lesið meira um þessa sundmenn og liðið okkar í Víkurfréttum: http://www.vf.is/Ithrottir/50748/default.aspx

Afrekshópur - Ant

Nóvember hefur verið brjálaður mánuður með erfiðum æfingum, góðri frammistöðu og núna í lokin veikindum.

ÍM25 var yfirhöfuð gott mót þar sem flestir sundmenn voru að ná mjög háu hlutfalli bestu tíma og margir náðu 100% bestu tímum en það er það sem við eigum að búast við á Íslansmeistaramótum. Einnig náðum við mjög góðum árangri á tveimur langsundmótum og að sjálfsögðu á Aðventumótinu þar sem hundruð meta voru slegin af sundmönnum félagsins. Sundmenn í Afrekshópi spiluðu stórt hlutverk í að bæta þessi met.

Frábær mánuður hjá Baldvini Sigmarssyni sem setti fjögur íslensk drengjamet í 200m flugsundi og 400m fjórsundi í 25m og 50m laug. 200m flugsundið var sérlega glæsilegt þar sem gamla metið var frá 1997, afar vel gert Baldvin. En þessi met koma ekki af sjálfu sér. Baldvin mætir mjög vel á æfingar og vinnur vel alla daga.

Annar sundmaður sem var að standa sig afar vel þennan mánuðinn var Jóhanna Júlía sem nálgast óðfluga Íslandsmetin, náði einu í þessum mánuði en tapaði því svo til eldri sundmanns þar sem munaði aðeins 10/100. Jóhanna átti frábæran mánuð þar sem hún sýndi mikla breidd í sundinu allt frá 100m flugsundi upp í 1500m skriðsund þar sem hún setti ÍRB met, eitt margra í mánuðinum. Jóhanna er mjög einbeitt og einbeiting hennar að sínum markmiðum er alltaf að aukast. Þetta er gaman að sjá.

Veikindi hafa plagað hópinn síðustu vikurnar. Þótt að við getum sagt að þetta sé algengt á þessum tíma ársins þá verðum við að gera allt sem við getum til að halda okkur hraustum, heitum og geta þannig stundað æfingar af kappi. Sundmenn hafa tekið eftir hve fljótt þeir detta úr formi þegar þeir verða veikir og þess vegna verðum við að gera allt til að koma í veg fyrir að verða veik.

Meiðsli hafa einnig komið niður á einstökum sundmönnum. Við vitum að slysin gerast en sundmenn verða að passa vel upp á líkamann því án hans geta þeir ekki synt.

Sundmaður mánaðarins er Baldvin Sigmarsson

Enginn getur þrætt fyrir að þessi ungi maður hefur átt frábærar vikur og þrátt fyrir veikindi undir lok mánaðarins gafst hann aldrei upp, mætti alltaf á æfingar þegar hann gat og æfði eins og enginn væri morgundagurinn. Hann hefur gífurlegan metnað fyrir sundi, getur og vill vinna að markmiðum sínum. Vel gert Baldvin!

Framtíðarhópur – Eddi

Nóvember var sérlega skemmtilegur og árangursríkur hjá sundmönnum í Framtíðarhópi. Sex sundmenn tóku þátt í Íslandsmeistaramótinu og stóðu sig vel og síðan kepptu allir á innanfélagsmótunum okkar (Aðventu- og langsundsmótið). Krakkarnir settu tugi Njarðvíkur- og Keflavíkurmeta auk fjölda ÍRB meta. Nú verður tekið vel á því í desember og æft meira og betur en oft áður.

Sundmaður mánaðarins er Ingi Þór Ólafsson

Ingi Þór er sundmaður mánaðarins að þessu sinni. Ingi var óheppinn með veikindi framan af hausti en hefur náð góðri samfellu í æfingarnar undanfarna tvo mánuði og þá er ekki að sökum að spyrja um bætingar sem hafa verið mjög góðar á síðustu mótum. Ingi er hvers manns hugljúfi á æfingum og leggur hart að sér til að ná góðum árangri. Drengurinn á svo sannarlega framtíðina fyrir sér ef svo heldur áfram sem horfir.

Eldri Hópur – Ant og Eddi

Það hefur margt skemmtilegt verið að gerast í Eldri hópi sl. mánuð. Helga Kristín, Sóley Ósk og Hólmfríður Rún kepptu allar á ÍM25 og sumar voru að ná sínum bestu tímum. Vel gert dömur. Það sem stóð þó upp úr var þegar Sóley synti 1500m flugsund á einu af langsundmótunum, sem svo sannarlega ekki auðvelt en sýnir mikinn styrk og hugrekki. Vel gert Sóley!

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. Þau hafa undanfarna daga verið að bæta alveg ótrúlega mörg ÍRB- Njarðvíkur- og Keflavíkurmet og er ég mjög stoltur af þessum duglegu börnum. Einnig hafa boðsundsveitir hnokka og hnáta verið duglegar að setja met. Mæting, stundvísi, dugnaður og kurteisi, eru þeir kostir sem mikilvægastir eru hjá öllum, bæði í íþróttum sem og í lifinu almennt og þessir krakkar eru mjög duglegir að æfa sig í þeim þáttum. Áfram ÍRB.

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Diljá Rún Ívarsdóttir

Diljá mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Óðinn Örn Brynjarsson

Óðinn mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Óliver Andri Einarsson

Óliver mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Boðsundssveit hnokka.

Þessi sveit hefur verið dugleg að setja met í boðsundum.

Sverðfiskar Vatnaveröld – Sóley

Sverðfiskar í Vatnaveröld halda áfram að verið duglegir að æfa og hafa mætt mjög vel líkt og í september og október.

Haldið var áfram að vinna með tæknina, snúninga, rennsli og innkomu í bakkann.

Aðventumót ÍRB var síðan haldið í lok nóvember 25.-27. Sverðfiskarnir stóður sig mjög vel og voru allir að bæta sína fyrri tíma og einnig settu einstaklingar í hópnum ÍRB-, Keflavíkur- og Njarðvíkurmet. Þetta eru þau Guðný Birna, Arna Rún, Ingvar Breki og Andri Sævar og settu þau nærri 30 met saman ☺

Mikil framför var hjá öllum í því að synda sundin rétt og var gaman að sjá hve miklar framfarir hafa orðir frá því í haust.

Það voru einnig nokkrir sundmenn sem náði lágmörkum upp í Háhyrninga, aðlögunaræfingar TS eftir Aðventumótið og eiga þau kosta á því að mæta á æfingar með Háhyrningum á miðvikudögum. Þetta eru þau Guðný Birna, Andri Sævar, Arna Rún, Birta Líf, Erna Guðrún, Erna Rós, Gunnlaugur Björn, Ingvar Breki og Sigrún Helga
Það er einn sundmaður sem hefur mætt á allar æfingar í nóvember og er það Guðný Birna Falsdóttir, Glæsilegt ☺

Mestu framfarir nóvember mánaðar hljóta þær Erna Guðrún og Birta Líf en þær hafa tekið miklum framförum og eru báðar á góðri uppleið.

Sundmaður nóvember mánaðar er Arna Rún Árnadóttir.

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

Sverðfiskar, Flugfiskar og Sprettfiskar Akurskóli – Hjördís

Krakkarnir í Akurskóla hafa verið að sýna mikla framfarir í lauginni. Við lögðum mikla áherslu á að allir kynnu að stinga sér og var það orðið að skemtilegum húlla leik undir lokin. =) Sverðfiskar fóru og syntu á Aðventumótinu sem var síðustu helgina í nóvember og gekk þeim öllum mjög vel. Allir að bæta tímana sína og einnig voru margir að synda sund í fyrsta skiptið. Einnig er gaman að segja frá að allir

hafa náð að bæta sig í Ofurhuga og komast í TS fyrir Háhyrninga og var það mikil spenna að ná því markmiði. Sprettfiskar og Flugfiskar ætla að synda á jólamótinu sem haldið er núna í desember og er mikil tilhlökkun hjá þeim öllum. Þau hafa öll sýnt svo miklar framfarir að þau hlakkar til að sýna mömmu og pabba hversu flott sundið þeirra er orðið. Ég hlakka til að sjá alla þessa frábæru sundmenn á komandi ári =)

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum í nóvember er Águsta Marý Einarsdóttir

Ágústa synti núna í lok nóvember á Aðventumóti ÍRB. Ágústa var að synda í fyrsta skiptið 400m skriðsund og stóð hún sig mjög vel. Hún er mjög dugleg að mæta og er til fyrirmyndar hvað hún er stundvís og samviskusöm. Hún er komin í TS hóp til að komast upp í Háhyrninga og hefur verið dugleg að mæta hjá Steindóri á miðvikudögum og hlakkar mikið til.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum í nóvember er Elín Alda Hjaltadóttir

Elín Alda er sundmaður mánaðarinns í Flugfiskum í Akurskóla. Hún hefur verið mjög dugleg að mæta og er einnig mjög stundvís. Hún hefur mikið verið að laga sundið hjá sér til hins betra, bætt mikið í hraðan og tekur fyrirmælum vel. Hún ætlar einnig að synda á Jólamóti ÍRB.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum í nóvember er Anita Yrr Taylor

Anita Yrr er valin sundmaður mánaðarins fyrir Sprettfiska hópinn í Akurskóla. Anita er mjög dugleg að mæta og er alltaf stundvís. Hún hefur verið dugleg að bæta tæknina sína í sundunum og er mikil tilhlökkun fyrir Jólamótinu.

Flugfiskar og Sprettfiskar Heiðarskóli – Marín

Flugfiskar: Nóvember mánuður hefur gengið vel enda ekki við öðru að búast af svona flottum krökkum. Þau standa sig vel á öllum æfingum og koma mér sífellt á óvart. Þau taka einnig þátt á jólamótinu 7.desember og ég er mjög spennt að sjá þau synda og vonast að sjálfsögðu til að eitthver syndi nógu hratt til að geta farið í aðlögun upp í næsta hóp. Það er jú það sem við höfum stefnt að.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum í nóvember er Benedikt Már Helgason

Benedikt eða Bensi eins og hann vill að ég kalli hann er mjög duglegur og kraftmikill strákur. Í þessum mánuði hefur hann sýnt mér að hann er gott efni í framtíðarsundmann og á vel heima í næsta hópi. Vonandi gengur allt upp á jólamótinu. Bensi vandar sig í sundtökunum en sýnir samt að hann geti synt ansi hratt. Hann er líka alltaf til í meira og bíður eftir því að ég segi að þau megi fara af stað (enda er hann alltaf fyrstur). Haltu svona áfram Bensi og þú átt framtíðina fyrir þér ☺

Sprettfiskar: Nóvember hefur gengið ágætlega. Krakkarnir halda áfram að æfa og nú fer að koma að jólamótinu þar sem allir sýna vonandi hvað þeim hefur farið fram. Jólamótið er 7.desember og ég hvet alla foreldra að mæta og horfa á sín börn. Enn einu sinni vil ég brýna fyrir foreldum að láta börnin koma með sundgleraugu á æfingu, það er ómögulegt að helmingurinn mætir ekki með gleraugu og vill fá lánuð.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum í nóvember er Ása Gísladóttir

Ása er rosalega dugleg og er alltaf tilbúin að hlusta og leggja sig fram. Hún gerir alltaf sitt besta á hverri æfingu og er mjög stillt og prúð. Ég hlakka til að sjá hana á Jólamótinu, hún á eftir að standa sig vel. Haltu áfram að vera svona dugleg eins og þú ert ☺

Laxar, Silungar og Gullfiskar Akurskóli – Helga

Nóvember hefur gengið vel í Akurskóla. Laxar hafa æft stíft fyrir jólamótið og eru flest tilbúin að takast á við þá þolraun. Þau fengu að spreyta sig í 25m lauginni í Vatnaveröld. Það gekk ekki áfallalaust og var kuldinn m.a. að stríða þeim. Silungar skelltu sér í leikjagarðinn í Vatnaveröld. Þar skemmtu þeir sér í krókódílaleik, feluleik og hringekju. Það fjölgaði um einn í Gullfiskum og bjóðum við Tómas Inga hjartanlega velkominn.

Laxar, Silungar og Gullfiskar Heiðarskóli og Njarðvíkurskóli–Sóley

Sundskólarnir í Heiðarskóla og Njarðvíkur sundlauginni halda áfram að ganga vel.

Sundmennirnir eru duglegir að mæta og er alltaf mikið fjör í lauginni á meðan sundæfingin er. Í nóvember héldu Gullfiskarnir áfram að æfa köfunina og finna öryggið með og án armkúta. Silungar héldu áfram að synda í djúpu lauginni með og án kúta eða annara hjálpatækja. Laxar voru að auka öryggi sitt án kúta í djúpulauginni og udirbúa sig fyrir Jólamótið í desember.

Sundmennirnir fengu Dótaæfingu og Eplaæfingu í nóvember og ríkti mikil hamingja að fá epli eftir góða sundæfingu og eins að fá að koma með dót að heiman ☺

Áhersla er enn og aftur lögð á að finna öryggi í sundlauginni/vatni, 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, ísbirnir, hafmeyjur og bátar sem er grunnurinn í því að synda skriðsund, bringusund, baksund og flugsund.

Dagatal

Desember

7.	Jólamót
8. – 11.	EM25
9. – 11.	NMU

Styrktaraðilar

Landsbankinn

nettó

HS VEITUR HF

HS ORKA HF

speedo