



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf Janúar 2012

Frá yfirþjálfara

Nýja árið er byrjað og við erum þegar farin af landi brott. Það er þannig hjá elsta hópnum að sundæfingar halda áfram þrátt fyrir að það komi jól og meirihlutinn æfir stíft yfir jól og áramót. Það sýndi sig að þeir sem lögðu hart að sér við æfingar yfir jólin náðu góðum tímum bæði á Reykjavík International og Meistaramótinu í Sheffield.

Eftir jólin urðu miklar breytingar á hópnum og fjöldi sundmanna færðist á milli hópa. Allir eru nú orðnir vanir nýju hópnum sínum svo að tilfærslan virðist hafa gengið vel og þjálfararnir eru ánægðir með nýju hópnum sína. Það er mikilvægt fyrir sundmenn að vera með á hreinu hvað það er sem þeir þurfa að ná til að ná í næsta hóp og setja sér markmið til að ná viðmiðunum. Einnig viljum við benda á að lágmörk í nokkra hópa hafa breyst lítillega, gerð aðeins erfiðari, til að jafna í hópa. Endilega kynnið ykkur viðmiðin, þau má finna á heimasíðunum okkar.

Í þessum mánuði förum við á eitt stærsta sundmót ársins Gullmót KR. Þetta er ávallt skemmtilegt mót í 50m laug og við vonum að allir sundmenn frá Sprettfiskum og upp úr komi á mótið. Á síðasta ári náðum við 375 bestu tímum á þessu móti og núna litur út fyrir að þessi tala muni aðeins hækka með auknum fjölda sundmanna og sunna og fleiri sundmenn eru alltaf að bæta sig meira og meira. Endilega takið þátt, settu markmið hátt og njóttu árangur erfiðisins. Munið að í yngstu hópnum snýst þetta allt um að taka þátt, vera með og reyna að ná sínum besta tíma. Ef þú átt ekki tíma í ákveðinni grein snýst þetta allt um að ljúka sundinu og finna tilfinninguna hvernig er að ná markmiðum sínum.

Við héldum einnig annan æfingardag í þessum mánuði og eins og sá fyrri var hann mjög árangursríkur. Þessir ungu sundmenn koma okkur stanslaust á óvart og fara fram úr þeim væntingum sem við höfum til þeirra um leið og við gerum miklar væntingar til þeirra utan þeirra þægingdahrings, í stóru lauginni, með nýjum þjálfurum og synda vegalengdir sem þau hafa ekki synt áður. Það er líka alltaf gaman fyrir sundmennina að hitta sundmenn úr öðrum laugum í félaginu og ljúka svo deginum með skemmtilegum leikjum.

Sjáumst í lauginni.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Meistaramót N-Bretlands í Sheffield

Síðustu vikuna í janúar hélt sterkt lið 15 sundmanna ásamt þremur starfsmönnum til Sheffield á Bretlandi til þess að keppa á Meistaramóti N-Bretlands (Great Britain Northern Region Championships).

Ferðalagið á áfangastað gekk vel og skilaði vélin hópnum nánast upp að dyrum. Mótið var mjög sterkt og tilgangurinn með ferðinni var að gefa sundmönnum okkar tækifæri til þess að keppa við öflugri sundmenn en þeir hafa áður gert og það er öruggt að því markmiði var náð. Við förum einnig saman út að borða og slökkuðum á með því að skoða okkur um og kíkja aðeins í búðir í miðbæ Sheffield. Laugin var frábær og við vorum virkir þátttakendur í mótinu þar sem ekkert stoppaði okkur.

Þó keppnin væri hörð stóðu okkar sundmenn sig vel og margir náðu í úrslit. Hér er samantekt yfir það helsta:

Sá sundmaður sem náði einna bestum árangri var Berglind

Björgvinsdóttir. Hún náði í frábæru 200 m bringusundi í úrslitum þar sem hún bætti tíma sinn um eina sekúndu, tíma sem hún náði í riðlakeppninni en þar bætti hún sinn besta tíma um 4 sek. Berglind náði 4. sæti í keppninni og synti í tveimur úrslitum. Vel gert Berglind!!!



Flestum FINA stigum í Stúlknaflökki náði Jóhanna Júlía Júlíusdóttir sem bætti tíma sinn um 6,5 sekúndur og náði 658 FINA stigum. Flest FINA stig í Piltaflokki náði Kristófer Sigurðsson með ótrúlegu sundi í 400 m skrið í riðlakeppninni, synti jafnhrautt allan tímann og bætti einnig tíma sinn um 6,5 sekúndur með 629 FINA stig. Bæði náðu þau einnig í úrslit í einni grein.

Rank	Name	Club	Time
5	Kristofer Sigurðsson	IRB	4:16.80
3	Luke Shpytka	COSE	4:18.33
9	Jamie Clarke	DODE	4:18.46
7	Mark Ovington	CLSE	4:19.14
0	Adam Peel	COSE	4:21.42
1	Charles Lonsbrough	HARE	4:21.62
6	Alexander Reay	NEW	4:21.71
4	Thomas Nelson	WIMN	4:21.90
8	Matthew Bradley	SDOE	4:24.34
9	Jamie Clarke	DODE	4:18.46

Mótið var spennandi fyrir Írisi Ósk Hilmarsdóttur en hún bætti tvö ÍRB met í 100 m og 200 m baksundi og náði í úrslit í einni grein. Baldvin Sigmarsson synti líka í einum úrslitum í 400 m fjórsundi og bætti Keflavíkur og ÍRB met dregja og karla í sama sundi.

Laufey Jóna Jónsdóttir og Svanfríður Steingrímsdóttir syntu báðar í tveimur úrslitum og bættu tíma sína mikið á mótinu.

Flestir sundmenn náðu 100% bestu tímum og bættu tíma sína mikið. Vel gert. Annað markmið á mótinu var að ná umreiknuðum tímum úr stuttri laug og tókst það hjá mörgum, hjá sumum í fyrsta sinn! Það er svo sannarlega skref í rétta átt.

Carla og Elsie eiga þakkir skilið en þær fylgdu liðinu sem nuddari og fararstjóri. Takk fyrir alla vinnuna og góða samveru í ferðinni

Reykjavík International

Lítil hópur sundmanna úr Afrekshópi, Framtíðarhópi og Eldri hópi keppti á Reykjavík International. Þessi hópur sem samanstóð af mjög ungum sundmönnum á mestum hluta stóð sig mjög vel og margir voru að bæta sína bestu tíma. Þá unnu yngri sundmenn líka fjölmörg verðlaun.

Æfingardagur yngri sundmanna

40 sundkrakkar úr Sprettfiskum, Flugfiskum og Sverðfiskum mættu á laugardaginn á annan af þremur æfingadögum á þessu sundtímabili.

Þjálfararnir Sóley, Marín, Hjördís og Helga þjálfuðu krakkana undir leiðsögn yfirþjálfarans Anthony. Sundkrakkarnir og þjálfararnir fengu öll það verkefni að æfa og keppa í lengra sundi en áður. Þannig syntu og kepptu sprettfiskar í 50m, Flugfiskar í 100m og Sverðfiskar í 200m.

Allir sundkrakkarnir náðu að synda sína vegalengd og skemmtu sér svo í leikjum á eftir.

Vel gert hjá öllum!



Ferð til NZ – Saga Erlu Sigurjónsdóttur

Þegar við lenntum í Nýja Sjálandi eftir langa og erfiða ferð eða til að vera nákvæm 36 klukkutíma langa ferð vorum við öll spennt að fá loksins að hitta fjölskyldurnar sem við áttum að vera hjá en einnig mjög þreytt. Fjölskyldur okkar löbbaðu akkúrat inn í flugstöðina þegar við komum út og við þekktum þau um leið. Hjá mér var byrjað á því að fara heim og koma mér smá fyrir og tala við alla á skype og facebook. Svo fórum við í hádegismat hjá Mitch sem var strákurinn sem Kristó var hjá. Veðrið þennan dag var geðveikt og svo fint að komast úr snjónum í sólina. Seinna fórum við á fyrstu æfinguna þar sem allir kröfðust að við stæðum upp og kynntum okkur, þau vildu nafn og aðalsund.



Eftir svona smá vandræðalegar kynningar syntum við fyrstu æfinguna okkar, sem var bara mjög svipuð því sem Ant gerir en hún var bara í klukkutíma þar sem stærsta mótið á þessu svæði byrjaði daginn eftir. Þessu móti svipar til AMÍ en er bara í borginni Auckland. Ég bætti mig í 50 skrið en bætti á mig í öllum öðrum greinum, það var samt allt í lagi og skiljanlegt líka þar sem ég var mjög flugþreytt en fékk samt nokkra verðlaunapeninga. Mótið var skemmtilegt og fínt að sjá hvernig þessu er öllu háttáð svona langt í burtu.

Eftir þetta mót tók við heil vika af æfingum nema á miðvikudeginum fengum við frí eftir hádegi líkt og hér heima. Þá tóku fjölskyldurnar okkar þrjú með niður í bæ og gáfu okkur snemmbúna jólagjöf sem var ferð í tæki sem líktist teygjubyssu. Ef einhver hefur áhuga á að sjá hvernig það virkar setjið þá The Sky Screamer Auckland inn í leitardálkinn á youtube. En þetta var eitt af því hræðilegasta sem ég hef gert, samt gaman.

Á laugardegnum eftir þetta fórum við í sjósund þar sem mér tókst að brenna svona líka svakalega þar sem ég gleymdi að bera sólarvörn á magann á mér eftir að ég skipti úr sundbol yfir í bikini. Brann líka í framan þar sem ég var bara með rakakrem með sólarvörn í andlitinu sem auðvitað skolaðist af í sjónum. Ég fékk blöður á kinnarnar og nefið og ég get nú ekki sagt að ég hafi verið efni í fegurðardrottningu næstu daga.

Þriðjudaginn eftir þetta fórum við í svaka göngu í gegnum skóg og upp á, eða syntum meira upp hana og klífruðum fossa, sem ég taldi frekar hættulegt þar sem gripið var ekki altaf mikið og fossarnir stundum háir. Ef þú dast þá bara aumingja þú. Þetta var samt eins og klipp út úr Lord of the Rings á tímum, það var svo fallegt þarna.

Daginn eftir mætti ég á seinustu æfinguna mína með hópnum og var fegin en samt ekki. Fegin að vera loksins að komast í frí en ekki fegin því ég vissi að ég myndi líklega aldrei sjá þessa krakka aftur.

Payne fjölskyldan tók mig svo með í útleigu á stað sem heitir Whananaki og við dvöldum þar í tvo daga áður en við fórum heim fyrir jólin. Þar fór ég í þrjú fjölskyldujólaboð, það voru allir svo vinalegir og glaðir að hitta mig. Morguninn þann 25. desember opnuðu allir pakkana sína og það kom mér á óvart hvað ég fékk marga. Fékk til dæmis æðislega flotta bók með myndum af Nýja Sjálandi. Daginn eftir fórum við aftur upp til Whananaki þar sem veðrið var ekkert allt of gott. Rigning og skýjað allan tíman. En maður nýtti samt tímann og baðaði sig á ströndinni þó það væri skýað. Prufaði t.d. í fyrsta sinn á ævinni að fara og Boogie Board sem var mjög gaman. Callum, Shannon og ég fundum líka dauða mörgæs á ströndinni sem mér fannst mjög furðulegt.

Þann 30. des vaknaði ég svo við það að svefnpokinn minn var blautur og Shannon á fullu að gera eitthvað. Þetta var um þrjú um nótt þannig mér brá svolítið en tók svo eftir að það rigndi á fullu úti og tjaldíð okkar var að leka. Þrumur og eldingar og allt. Shannon var samsagt að reyna að þurrka bleytuna. Við vorum örugglega í hálf tíma að basla við þetta en þetta endaði svo með því að við fórum inn í stóra tjaldið sem foreldrar Shannon sváfu í og sváfum þar á meðan Callum eða mini Kristó eins og margir kalla hann svaf eins og engill í nýja tjaldinu sínu.

Daginn eftir var veðrið geðveikt en stormur gærkvöldsins hafði fyllt mælinn. Svo við þökkuduðum og fórum heim þar sem við héldum áramótin í Auckland. Ég verð að segja að áramótin og jólin eru svo miklu betri hérna heima.

Þann 3. janúar var svo seinasti dagurinn okkar í Auckland svo ég vaknaði snemma og horfði á Kristó og Mitch í teygjustökki. Svo fórum Shannon og ég á ströndina því veðrið þenna dag var geggjað og Jón og Nathan komu með. Eftir tan tímann minn fórum við heim, ég fór í sturtu og borðaði og endaði á því að pakka á hálf tíma því ég var að verða of sein.



Þegar við kvöddum svo fjölskyldurnar þrjár var það eiginlega svolítið erfitt og ég táraðist smá. En ég vissi að ég myndi hitta Shannon, Mitch og Nathan í sumar svo það var þínu hughreysting. Þá voru það bara flugferðirnar heim sem tóku 40 klukkutíma og ég svaf ekki nema 5-6 tíma allt í allt þannig ég var dauðþreytt svo ég lauk góðri og skemmtilegri ferð, fegin að vera komin heim til mömmu og pabba og loksins í mitt eigið rúm.

Þessi ferð var eitthvað sem ég mun aldrei gleyma og ég veit að ég mun fara aftur til Nýja Sjálands, ég get ekki beðið eftir að Shannon,

Mitchell og Nathan komi til okkar svo þau eigi eftir að hafa jafn góðar minningar af Íslandi og ég af Nýja Sjálandi.

Ferð til NZ – saga Jóns Ágústs Guðmundssonar

Ég ásamt tveimur öðrum sundmönnum úr félaginu fórum í desember til Nýja Sjálands og vorum þar í mánuð.



Eftir langt flug komumst við loksins á leiðarenda klukkan 8 um morguninn og var vel tekið á móti okkur á flugstöðinni af fjölskyldunum sem við ætluðum að vera hjá á meðan við vorum úti.

Eftir það keyrðum við heim til fjölskyldanna í sitthvora lagi en hittumst svo hjá einni þeirra í hádeigismat. Svo fórum við á stutta æfingu þar sem þetta var seinasti dagurinn fyrir mót sem við ætluðum að taka þátt í þarna.

Svo næsta dag eftir að við komum byrjuðum við að keppa sem var virkilega erfitt því það tók langan tíma að venjast tímamismuninum sem var 13 tímar. Mótið gekk í samræmi við það og var ég ekki mikið að bæta mig. Það var samt fróðlegt að sjá hvernig þetta gekk allt fyrir sig hinum megin á hnettinum og var margt líkt og margt ólíkt.

Eitt af því skrytnasta sem ég tók eftir var að allir sundmennirnir voru með nammi sem þeir borðuðu á meðan þau voru að keppa. Ég lenti í því á seinasta keppnisdeginum að brjóta á mér þumalputtann þegar ég kom inni bakkann í endanum á 200 metra fjórsundi sem hafði mikil áhrif á ferðina fyrir mig. Ég mætti ekkert á æfingar í nokkra daga eftir það og þurfti að fara til læknis til að fá gífs á hendina á mér. Ég reyndi þó að synda aðeins með gífsi því það var vatnshelt og gekk það erfiðlega. Eftir að hafa verið með gífsi í nokkra daga mátti ég taka það af og fékk spelku utan um puttan sem vörn en ég gat ekki mikið synt með hana svo ég gerði bara fætur.

Hópurinn sem ég var að æfa með var ágætur og þjálfarinn fínn. Eftir að hafa gert fætur í nokkra daga fór sundhópurinn í tveggja vikna sumarfrí. Það var endað á því að tveir elstu sundhóparnir fóru saman í langa göngu í skógi þar sem við þurftum að vaða í á í rúman klukkutíma.



Frá vinstri, Mitchell, Nathan, Jón og Kristó.

Um leið og við fórum í frí flaug ég með fjölskyldunni sem ég var hjá til Christchurch sem er á suðureyju Nýja Sjálands til að eyða jólnum með fjölskyldunni þeirra. Það var klukkutíma flug þangað og svo leigðum við bíl. Daginn eftir keyrðum við til í bæ soldið sunnar og vorum þar í húsi í nokkra daga og keyrðum á hverjum degi um landið og sáu marga flotta hluti. Við gerðum margt skemmtilegt í þessari ferð og um jólin fórum við heim til ömmu stráksins sem ég var hjá og borðuðum þar með frænkum hans og frændum og opnuðum svo gjafir. Þetta var allt mjög gott fólk og ég var mjög ánægður þarna við

vorum þarna í Christchurch yfir áramótin líka og ég upplifði nokkra jarðskjálfta sem var mjög skrytið. Svo var flogið til baka til Auckland og stuttu seinna þurftum við að kveðja fólk sem við höfðum verið hjá í mánuð og fara aftur heim.

Ferð til NZ – saga Kristófers Sigurðssonar

Við lögðum af stað í loftið til Nýja Sjálands 6. desember klukkan 9. Við millilenntum í London og svo í S-Kóreu. Við lentum í Nýja Sjálandi 8. desember klukkan 8 að morgni en þá var klukkan okkar 7 að kvöldi til þann 7.. Ferðalagið tók okkur sem sagt rúma 30 klukkutíma.

Þegar við komum út voru fjölskyldurnar uppi á flugvellinum til að taka á móti okkur. Strákurinn sem ég var hjá hét Mitchell og bjó hann ásamt mömmu sinni, pabba og systur sinni í Auckland. Daginn sem við komum út þá fórum við auðvitað fyrst heim til þeirra til þess að taka upp úr töskunum okkar. Sama dag fórum við svo öll á æfingu með liði krakkanna sem heitir North Shore og er eitt besta sundlið Nýja-Sjálands.

Helgina eftir tókum við þátt í sundmóti sem var fyrir öll liðin í Auckland. Ég keppti í 50m, 100m, 200m og 400m skriðsundi, 200m fjórsundi og 200m bringusundi. Í flestum greinum gekk mér ágætlega en best í 400 skrið þar sem ég fékk gull í mínum aldursflokki.

Eftir helgina byrjuðu síðan æfingarnar á þriðjudeginum. Tvær æfingar á dag fyrir utan miðvikudag og laugardag þá var aðeins ein morgunæfing. Við synntum að meðaltali 6 km á hverri æfingu með mörgum sprettum.

Miðvikudaginn 14. des fórum við með fjölskyldunum okkar í miðborg Auckland og fórum öll út að borða saman. Þar fengum við fyrstu jólagjöfina okkar frá þeim sem var teygjuskot og við fórum í það með hinum krökkunum.

Laugardaginn 17. fórum við ásamt elstu tveimur hópunum í 2 km langt sjósund á strönd sem heitir Orewa og er rétt fyrir utan Auckland. Vikuna eftir á þriðjudeginum fórum við strax eftir æfingu með liðinu í ca. 1 klst göngu í skógi og svo 1 klst í ískaldri á þar sem við fengum að stökkva fram af klettum ofan í fossa. Eftir skógargönguna fórum við síðan á eina hættulegustu strönd Nýja-Sjálands, Piha.

Miðvikudaginn 21. fórum við til Rotorua ásamt vinafólki fjölskyldunnar og vorum þar í tvær nætur og fórum í 2 skemmtigarða. Í einum þeirra fórum ég og Mitchell t.d í vindgöng sem herma eftir fallhlífastökki og nokkurs konar risarólu.



Þann 23. fórum við síðan til Mount Maunganui og vorum þar yfir jól og áramót. Næstum því á hverjum einasta degi fórum við í sjóinn á brimbretti ef veðrið og færið í sjónum var gott. Ólíkt því sem við við gerum hérna heima þá opnuðum við ekki pakkana á aðfangadag heldur opnuðum við pakkana daginn eftir á jóladag. Þá vöknudum við klukkan ca. 9 til þess að opna pakkana.

Á gamlársdag fórum við í sjóinn um daginn og síðan var grillað um kvöldið og við horfðum á flugeldana frá húsinu okkar. Við vorum komin aftur til Auckland þann 2. Þann 3. endaði ég síðan ferðina með því að stökkva af Harbour brúnni sem er í Auckland (í teygju auðvitað) ásamt Mitchell. Um kvöldið áttum við svo flug klukkan 9.30 og þá tók við ca. 40 klst. ferðalag heim. Við vorum komin heim til Íslands á miðnætti þann 4.

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.

Ég er búin til úr trú – ekki hindrunum. Þetta er mjög hvetjandi myndaband Allir ættu að skoða það. Hver er þín afsökun?

<http://www.youtube.com/watch?v=nnlhICP5PJK&feature=related>

Ég mótast af þeim dögum sem þú sérð ekki, ekki aðeins þeim sem þú sérð. Að verða bestur krefst skuldbindingar og mikillar vinnu. Þegar þú sérð einhvern vinna á Ólympíuleikunum getur þú ekki einu sinni ímyndað þér vinnuna sem farið hefur í það.

http://www.youtube.com/watch?gl=ZA&hl=de&client=mv-google&v=bu60n_v5lZI

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

Met

Reykjavík International

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 200 Fjór (50m) Meyjur-Njarðvík

Great Britain Northern Region Championships

Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Telpur-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	400 Fjór (50m)	Karlar-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	400 Fjór (50m)	Piltar-Keflavík

XLR8 - Breytingar

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

Reykjavík International

Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Silfur
Eiríkur Ingi Ólafsson – Silfur

Great Britain Northern Region Championships

Baldvin Sigmarsson – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Reykjavík International

Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Silfur
Eiríkur Ingi Ólafsson – Brons
Alexander Páll Friðriksson – Brons
Ingunn Eva Júlíusdóttir – Brons
Sylwia Sienkiewicz – Brons

Sérsvaitin - Tímabil 5

Við óskum meðlimum Sérsvaitarinnar til hamingju með að vera í sveitinni 5 tímabilið. Sérsvaitin er hvatningarkerfi sem hvetur sundmenn til að verða afrekssundmenn. Allir þessir sundmenn fá 3000 kr. lagðar inn á sundsjóðinn sinn. Aðeins sundmenn í Afrekshópi geta komist í Sérsvaitina. Sérsvaitin krefst mikillar skuldbindingar og vinnu.

Kristófer Sigurðsson
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
Baldvin Sigmarsson
Próstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Laufey Jóna Jónsdóttir

Einnig óskum við Berglindi til hamingju með að ná sínu fjórða tímabili. Hún fær 2500 kr. inn á sundsjóðinn sinn.

Berglind Björgvinsdóttir

Til hamingju. Haldið þessu áfram!

Sérsvaitin - Tímabil 6

Við óskum meðlimum Sérsvaitarinnar til hamingju með að vera í sveitinni 6 tímabilið. Sérsvaitin er hvatningarkerfi sem hvetur sundmenn til að verða afrekssundmenn. Allir þessir sundmenn fá 3500 kr. lagðar inn á sundsjóðinn sinn. Aðeins sundmenn í Afrekshópi geta komist í Sérsvaitina. Sérsvaitin krefst mikillar skuldbindingar og vinnu.

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
Baldvin Sigmarsson
Próstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Laufey Jóna Jónsdóttir

Til hamingju. Haldið þessu áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Íris Ósk Hilmarsdóttir



Íris Ósk (t.v.) með félaganum sínum Laufeyju Jónu. Báðar stóðu sig vel í Sheffield.

1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

4 eða 5 ára

2) Hverjar eru uppáhaldsgreinar þínar?

50, 100 og 200 bak

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

Bara foreldrar mínir og þjálfararnir

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

7-8 og það er misjafnt hvað ég syndi mikið

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

Systur minni

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

Bara í Sheffield

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

Nei

8) Hver er uppáhaldsbókin þín og kvikmynd?

Ekki hugmynd

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

Bandaríkjanna

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

Hundinum

11) Hver er uppáhaldsmaturinn þinn?

Subway

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þín?

Phelps

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

Til að verða betri

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

Sheffield

15) Að hverju ertu núna helst að vinna að?

Ná inná NMÆ

16) Hver er uppáholdsteiknimyndafígúran þín?

Á enga uppáhalds

Afrekshópur - Ant

Þessi mynd sýnir vel vinnu í mánuðnum í hópnum okkar. Mikil vinna í lauginni sem skilaði góðum árangri í Sheffield.



Þrátt fyrir að það sé aðeins komin febrúar erum við strax farin að einbeita okkur að stóra mótinu ÍM50 sem er strax eftir páska. Tíminn mun fljúga áfram og það eru margir sundmenn mundir að setja sér háleit markmið. Geta þeir gert þetta? Auðvitað, ef þeir eru skuldbundnir, einbeittir og jákvæðir hverja einustu viku fram að móti og síðan í hverjum hluta þar.

Nú erum við hálfnuð með tímabilið og sem hópur tókum við stöðuna til að meta hvernig hópurinn stendur sig og einstaklingar innan hópsins. 66% af hópnum er algjörlega að skila sínu og hin 33% þurfa aðeins smá leiðsögn og hjálp til að ná sér aftur á strík og ná þeim árangri sem þeir geta náð seinni hluta tímabilsins. Í vona svo sannarlega að þeir geri þetta en að lokum er það sundmaðurinn sem tekur ákvörðun um hvernig hann hagar æfingum og enginn getur neitt annan til að gera eitthvað sem hann vill ekki.

Í sannleika sagt þá var mjög erfitt að velja sundmann mánaðarinst í þessum mánuði. Þeir sem komu einnig til greina voru Berglind Björgvinsdóttir fyrir frábæran árangur í Sheffield og jákvætt viðhorf, þvílík breyting á jákvæðan hátt. Hinn var Kristófer Sigurðsson fyrir frábæra vinnu alla daga og aukið hugrekki á hverju móti á keppnisdegi. 400m skriðsundi í Sheffield og 200m skriðsundi á æfingu (því miður tókst ekki eins vel á mótinu) voru mjög hvetjandi og sýna svo sannarlega að þú ert farinn að ná því hvað það þýðir að vera sundmaður í Afrekshópi og hvaða möguleika þú hefur. Haldið bæði áfram að standa ykkur svona gífurlega vel.

Sundmaður mánaðarins er Íris Ósk Hilmarsdóttir

Íris byrjað í hópnum í september. Þegar hún byrjaði var hún svo sannarlega ekki mest einbeitti sundmaðurinn í hópnum og áhugi hennar á smáatriðinum var alls ekki nógu góður. En á síðustu mánuðum hefur hún svo sannarlega þroskast hratt. Frá því að böjla um að fá að synda með hraðari sundmönnum og ná öllum tímum, senda mér e-mail með metum til að sýna mér að hún veit hver þau eru, ná fleiri og fleiri markmiðum á æfingum, ná bestu tímum á æfingum og til þess að synda frábærlega í Sheffield og ná tveimur telpu metum ÍRB. Þessi unga kona er á fullu skriði og ég vona að þú haldir svona áfram, heldur áfram að einbeita þér að tækninni, markmiðum þínum og haltu áfram að berjast. Þú munt ná miklum árangri. En þetta hvílir allt á þinni vinnu! Vel gert Íris!

Framtíðarhópur – Eddi



Árið 2012 fer vel af stað og eru sundmenn tilbúnir í komandi átök s.s. Reykjavík International og Gullmót KR. Nú er markmiðið fyrir liðsmenn Framtíðarhóps að ná sem flestum lágmörkum fyrir AMÍ og ná sem bestum árangri á mótinu sjálfu.

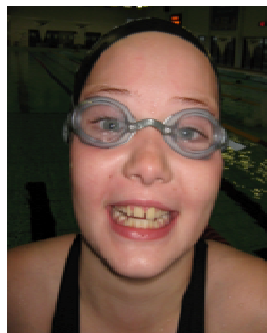
Sundmaður mánaðarins er Steinunn Rúna Ragnarsdóttir

Steinunn hefur náð mjög flottum framförum undanfarna tvo mánuði og hefur sýnt það og sannað að allt er hægt með vilja og kraft í farteskinu. Steinunn Rúna á alveg örugglega eftir að gera góða hluti í framtíðinni ef hún heldur áfram á þessari braut.

Eldri Hópur – Ant og Eddi

Þessi litli hópur heldur áfram að breytast í samræmi við meðlimi hans. Núna æfir hópurinn 5 sinnum í viku seinnipartinn og á laugardagsmorgnum. Þessi hópur er það sem við gerum hann að. Endilega kynnið hann fyrir vinum ykkar og þessi hópur á bara eftir að stækka og þróast og verða enn skemmtilegri. Það var ánægjulegt að sjá nýja meðlimi þennan mánuð og að sjá Elínu Óla keppa á RIG og ná inn á ÍM50 í fjórum greinum og náði sínum besta tíma á sínum sundferli í 100m baksundi. Vel gert!!

Háhyrningar, Flugfiskar og Sprettfiskar Njarðvíkurskóli–Steindór



Eftir jólin voru miklar breytingar á hópnum og nú eru sundmenn að komast í vana með breyttan fjölda æfinga ofl. Framundan er fullt af mótum og því er mikilvægt að æfa vel. Því eins og við vitum öll þá er það eingöngu æfingin sem skapar meistarann. Helgina 10. – 12. febrúar þá er ferðinni heitið á Gullmót KR og stefnum við á að að synda vel. Ég vil minna sundmenn og foreldra á það ef til koma veikindi eða sundmenn þurfa leyfi þá er nauðsynlegt að senda mér tölvupóst eða sms til að ég viti hvar sundmaðurinn er. Sundkveðja, Steindór



Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Kolbrún Eva Pálmadóttir

Kolbrún Eva mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Fannar Snævar Hauksson

Fannar mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Elvar Örn Guðmundsson

Elvar Örn mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sverðfiskar Vatnaveröld – Sóley

Þá er nýtt ár hafið og sundárið hálfnað. Miklar breytingar hafa orðið í Sverðfiskum frá því í desember og voru bæði sundmenn að flytjast upp í Háhyrninga og eins koma sundmenn upp í Sverðfiska.



Við höfum verið að vinna með grunntæknina og þol ásamt því að fara yfir innkomur í bakkann og snúninga. Mikil tilhlökkun er fyrir fyrsta sundmóti ársins sem verður í byrjun febrúar.

Sundmaður janúar mánaðar er Vigdís Júlía Halldórsdóttir.

Vigdís Júlía hefur sýnt mikinn áhuga og staðið sig mjög vel og lagt sig 100 % fram á hverri

einustu sundæfingu í janúar. Vigdís Júlía er staðráðin í því að bæta sig og komast upp um hóp sem fyrst ☺

Til hamingju Vigdís Júlía með þennan flotta árangur ☺

Sverðfiskar, Flugfiskar og Sprettfiskar Akurskóli – Hjördís

Sundmenn byrja árið vel og eru jákvæðari sem aldrey fyrr. Mikil spenna var þar sem færslur voru á milli hópa, og var þá nýir krakkar að koma inn í hópana. Spennandi var að seigja frá hvernig jóln hefðu verið og höfðu þau flest að segja frá því að þau hefðu farið í sund í Vatnaveröld á meðan jólafríinu stóð. Öll eru þau dugleg að mæta og er mikilvægt að halda sér við það, það er einnig mjög mikilvægt að mæta á réttum tíma. Einnig vil ég minna á að hafa þarf meðferðis sundföt (sundbol/skýlu, sundgleraugu og sundhettu) og handklæði á sundæfingar en einnig er mjög mikilvægt að mæta ekki svöng á æfingu.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum er Halldór Már Jónsson

Hann kom sterkur inn eftir jólafrí. Hann hefur bætt sig mjög á æfingum og er mjög glaður í lauginni. Hann hefur náð góðum tókum á skriðsundinu. Og er farið að hlakka til að keppa á næsta móti. Halldór er mikill íþróttagarpur. Hann er stundvís og duglegur að mæta.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Dagrún Ragnarsdóttir

Dagrún hefur verið flugfiskur frá byrjun sundtímabilsins. Henni finnst skemtilegast að synda skriðsund. Henni hefur farið alveg rosalega fram í sundinu núna síðustu tvo mánuði og er hún alltaf að verða betri og betri og að ná betri tókum á sundtækninni. Dagrún er alltaf mjög jákvæð og er dugleg að hlusta þegar það er verið að segja henni til. Það verður gaman að sjá hvernig hennig gengur á næsta móti því framfarir hennar á æfingu eru miklar.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum er Ottó Helgasson

Hann er nýbyrjaður í sprettfiskum, en hann var hjá Helgu fyrir jól. Ottó er búin að



sýna framfarir í janúarmánuði og er mjög jákvæður og duglegur strákur. Hann er stundvís og hefur mætt á allar æfingar eftir jólafrí. Það verður spennandi að sjá hvernig honum gengur á næstu mánuðum.



Flugfiskar og Sprettfiskar Heiðarskóli – Marín

Flugfiskar: Janúar byrjar mjög vel og ég er bara spennt að sjá hvernig fer næstu mánuði. Það urðu líka mjög miklar breytingar í Flugfiskum, það fóru 2 upp í næsta hóp en 8 krakkar bættust við í staðinn úr öðrum hópum. Þannig það fjölgaði töluvert í hópnum. En annars er allt gott að fréttu af krökkunum, þau standa ágætlega ☺

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Stefania Ösp Ásgrímsdóttir.

Stefanía er ein sú duglegasta í hópnum og jafnvel sú hressasta. Hún kemur á allar æfingar hress og kát og tilbúin í slaginn. Henni finnst gaman að synda og ég held að hún hlakki jafnvel til að koma á hverja einustu æfingu. Hún er dugleg og leggur hart á sig, því á hún það skilið að vera sundmaður mánaðarins. Haltu áfram svona Stefania því þú hefur flotta hæfileika ☺



Sprettfiskar: Janúarmánuður byrjaði ágætlega. Miklar breytingar urðu í hópnum um áramótin, bæði fóru nokkrir upp í næsta hóp og nýjir krakkar komu úr öðrum hópum. Þannig hópurinn er ansi breyttur. En annars er allt á uppleið og ég vona að allir fari að venjast breytingum í hópnum. Enn einu sinni vil ég minna foreldra á að kaupa gleraugu handa þeim börnum sem ekki ennþá eru komin með gleraugu.

Sundmaður mánaðarins í sprettfiskum er Signý Sól Snorradóttir.

Signý er ótrúlega dugleg stelpa sem hefur gaman af að koma á hverja sundæfingu. Signý finnst sem sagt gaman á æfingu og það er mjög mikilvægt. Hún kemur á allar sundæfingar og gerir alltaf sitt besta og rétt rúmlega það. Hún er yndisleg og flott stelpa sem leggur alltaf 100% á sig í hverri ferð. Haltu áfram að vera svona dugleg Signý og þú munt áfram standa þig vel ☺



Árið fer vel af stað. Sundmenn hafa færst upp um hópa og einnig hafa komið inn nýir krakkar í alla hópana. Enn eru nokkur laus pláss í Gullfiskum og eitt í Löxum. Krakkarnir eru dugleg að mæta og þau leggja sig fram á æfingum. Gleðin skín úr hverju andliti, líka þjálfarans sem hefur ekki síður gaman af að sjá sundmennina fleygja fram. Myndin er af Silungum sem byrja gjarnan æfinguna á að hoppa út í laugina eða stinga sér og synda til baka að bakkanum, flest orðin kútaalaus við það.



Laxar, Silungar, Gullfiskar Heiðarskóli og Njarðvíkurskóli–Sóley

Sundskólarnir í Heiðarskóla og Njarðvíkursundlauginni fara vel af stað eftir jólafríi.

Það voru nokkrar breytingar sem áttu sér stað í desember og voru nokkrir sundmenn sem fluttust upp um hóp núna í janúar þ.e.a.s úr Gullfiskum í Silunga, úr Silungum í Laxa, úr Löxum í Sprettfiska, úr Löxum í Flugfiska og úr Silungum/Löxum í Sprettfiska. Það hafa einnig nokkrir nýjir sundmenn verið að bætast í hópinn núna í janúar en enn eru nokkur laus pláss í öllum hópum.

Sundmennirnir eru duglegir að mæta og er alltaf mikið fjör í lauginni á meðan sundæfingin er. 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

Febrúar

4. Æfingadagur 2
10. – 12. Gullmót KR



Landsbankinn

nettó

speedo



HS ORKA HF



HS VEITUR HF