



# OFURHUGI

**Sundráð ÍRB Fréttabréf Mars 2012**

## Frá yfirþjálfara

Það er ótrúlegt en satt að það eru komnir páskar en mér finnst eins og það hafi verið jól og áramót í gær. Fyrir flesta sundmenn þýðir þetta stutt frí en afrekssundmennirnir æfa alla páskana því ÍM50 er handan við hornið. ÍM 50 er mikilvægasta mót ársins og hefst viku eftir páskafrí. Þetta mót er enn mikilvægara þar sem þetta er úrtökumót fyrir Olympíuleikana og á þessu móti fer fram val í



landliðsverkefni SSÍ þar sem ÍRB vonast til að eiga nokkra fulltrúa í mismunandi verkefnum.

Talandi um mót þá skrifa ég þetta rétt eftir að hafa verið á skemmtilegu Páskamóti sem var fjölsótt og margir syntu mjög vel. Á

þessu móti sýndu afrekssundmenn hæfni sína með því að synda nokkur 25m sund og vöktu þeir athygli yngri sundmanna og mörg "vá" heyrðust af áhorfendapöllum. Í raun voru afrekssundmennirnir á æfingu meirihluta mótsins og notuðu þessi 25m sund til að athuga hraðann hjá sér og fannst þetta mjög gaman þar sem þeir hafa keppt í 25m sundum í langan tíma.

Eftir Páskamótið eru nú 48 sundmenn sem færast upp um hópa eftir páska. Þetta er frábær árangur og sýnir hve mikið sundmenn, þjálfarar og fjölskyldur hafa lagt á sig. Það er ekki langt síðan að við fluttum sundmenn síðast upp en það var um jólin.

Í yngri hópunum gerist það oft að sundmenn taka miklum framförum bæði vegna þess að þeir eru að vaxa og mæta vel á æfingar. Þessir sundmenn geta færst upp um 1 til 2 og jafnvel 3 hópa á hverju tímabili. Þetta er eðlilegt og mikilvægt að kunna að meta þetta og taka þátt í þessu flæði á milli hópa. Þegar þið skoðið tölurnar þá sjáið þið að hvert barn flyst með mörgum öðrum börnum og væntanlega einhverjum af vinum sínum. Þá munu sundmennirnir hitta fyrir nýja vini í hópnum.

Það er mikilvægt að sundmenn færast þar sem það eru margir sundmenn neðar sem eru einnig að færast og við höfum takmarkað pláss í hópunum. Þegar sundmaður er beðinn um að færa sig þá hefur hann náð þeim viðmiðum sem ætlast er til fyrir næsta hóp og er í raun orðinn of góður fyrir þann hóp sem hann er í en næsti hópur einmitt rétti hópurnum fyrir hann.

Þegar sundmenn komast í betri hópa hægir á tilfærslunum. Sundmenn gætu verið 2-3 tímabil í Háhyrningum, 3-5 tímabil í Framtíðarhópi og 7 eða fleiri tímabil í Afrekshópi. Innan hvers hóps eru svo undirhópar þar sem komið er til móts við mismunandi getu innan hópsins. Tilfærslur á neðri stigum er því mikilvægar til að sundmenn fái hæfilegan fjölda æfinga og fái stöðuga örvun og hvatningu.

Það er mikið um að vera í félaginu okkar svo endilega lesið í gegnum allt fréttabréfið. Orðspor sundsins í Reykjanesbær fer vaxandi bæði fyrir afrek og stjórnum og í kjölfarið fylgir aukinn stuðningur og fleiri meðlimir. Við erum mjög þakklátt fyrir þennan stuðning og áttum okkur á því að án stuðnings og iðkenda gætum við ekki boðið okkar unga afreks- og sundfólki upp á þetta frábæra tækifæri hér í

Reykjanesbæ. Þetta tækifæri felur í sér að sundmenn í Reykjanesbæ hafa möguleika á að komast í landslið og ná árangri á alþjóðlegum vettvangi.

Hafið það gott í þessum mánuði

Anthony Kattan  
Yfirþjálfari ÍRB

## Vegleg gjöf - þakkir til foreldra og fyrirtækja



Við fengum skemmtilega heimsókn til okkar á stjórnarfund Sundráðs ÍRB í mars en þá mættu þau Reynir, Ása og synir (kennd við Bústoð) en þau fóru í það verkefni að safna peningum fyrir nýjum talningarspjöldum sem deildina sárlega vantaði. Þau höfðu samband við mikið af fyrirtækjum sem lögðu þeim lið og upp úr þessu öllu afhentu þau gjafir að verðmæti 800.000.- krónur. Söfnunin gekk svo vel að auk áður nefndra stafrænu talningarspjalda fengu deildirnar að gjöf eftirfarandi: sex æfingarklukkur sem telja ferðir, ber saman tíma á milli ferða auk annarra eiginleika, tvö Swimsense armbandsúr, Powerade dunka, gjafabréf fyrir 30 manns á Pizza Hut og 50 þúsund krónur.

**Þessir aðilar lögðu söfnun okkar lið.**

Fjóla Gullsmiður Sportbúð Óskars Kóða Hjórdís Glerlistakona Pulsuvagninn Villi Útivist og Sport Draumaland Cool Assessoris Brautarnesti Georg Hanna Kostur Njarðvík Hár og Rósir Tannlæknastofan TÍ Heiðný Stefánsdóttir	Á.Guðmundsson Bensinstöðin Básin Stuðlaberg Bilahúsið Fitjavík Fitjum Tobis Bender Prentvörur Æco Bilar Snyrti Gallery Snyrtistofa Center Stendur ehf Hamborgarabúlla Tómasar Og fleiri nafnlausir
---	---

Meðfylgjandi mynd er tekin við afhendingu gjafanna og voru það þau Sigurbjörg Róbertsdóttir formaður Sundráðs ÍRB, Falur Helgi Daðason formaður Sunddeildar Keflavíkur og Lúðvík Bárðarson varaformaður Sunddeildar Njarðvíkur sem tóku við gjöfunum frá Reyni Þór, Ásu, Róberti Salvari og Ólafi Garðari. Við hjá Sunddeildinni þökkum kærlega fyrir þessa höfðinglegu gjöf sem á eftir að nýstast okkur í mörg ókomin ár.

## Velgengi hjá Árna Má Árnasyni hjá NCAA



Árni Már Árnason sundmaður keppti á 2012 NCAA Division I Men's Swimming & Diving Championships um helgina og náði mjög góðum árangri en hann var 11. í 100 yarda bringusundi. Með þessum árangri festir hann sig enn betur í sessi sem einn besti sundmaður í sögu ODU skólans sem hann nemur og æfir við. Meira um þetta og

frábæran árangur Árna í Bandaríkjunum með því að smella á tengilinn.

<http://www.odusports.com/sports/c-swim/recaps/032312aaa.html>

## Að kaupa ný keppnisföt

Eftir Jónu Helenu Bjarnadóttur

Á Íslandi vill oft tíðkast að þegar við kaupum okkur keppnisföt þá viljum við hafa þau sem þægilegust og ekki of lítil. Við förum í búðina að kaupa keppnisföt og spyrjum starfsfólkið um stærð og hvað er best. En raunin er sú að það veit ekki alveg um hvað þetta snýst og hvað er best. Þetta snýst ekki um að hafa gallann svo stóran að við rennum léttilega í gallann og hann bara er þægilegur á okkur. Sundmenn á heims-



mælikvarða og eins líka okkar bestu sundmenn á Íslandi eiga í miklum erfiðleikum með að klæða sig í gallann, og nota margir hverjir hjálp frá hvor öðrum til að komast í gallann. Gallarnir eru mjög þröngir og ekki þægilegt að vera í þeim til lengdar. Þið hafið eflaust tekið eftir því hjá stelpum að við setjum bolinn ekki uppá axlir fyrir en rétt fyrir sund og eftir sundið eru bolirnir strax teknir af öxlunum, því þeir eru einfaldlega svo þröngir og óþægilegt að hafa þá á öxlunum til lengdar.



Á myndinni eru Árni t.v., Davíð t.h., Erla Dögg t.v. og Jóna Helena t.h.

Fyrir ykkur sem eruð að hugsa um að kaupa ný keppnisföt fyrir börnin ykkar í framtíðinni þá endilega talið við eldri sundmenn í afrekshópi og

fáið upplýsingar um það hvaða númer við erum að nota og nýtið ykkur þær upplýsingar til að kaupa á ykkar börn.

Hér eru dæmi um nokkur númer sem sundmenn í ÍRB nota:

Árni Már notar keppnisskýlu númer 27. Jóna Helena notar keppnissundbol númer 26. Davíð Hildiberg notar keppnisskýlu númer 26. Jónhanna Júlía notar keppnissundbol númer 25. Erla Dögg notar keppnissundbol númer 25 Long

Þarftu stærri keppnisbol en Árni Már sem er 2 m eða Erla Dögg sem er 1,80 m?

## Páskamót

Það voru kátir og duglegir krakkar sem kepptu á Páskamóti ÍRB miðvikudaginn 28. mars í Vatnaveröld. Mótið var skemmtilegt og stóðu sundkrakkarnir sig vel en margir voru annað hvort að synda í greinum sem þeir hafa ekki keppt í áður eða jafnvel keppa í fyrsta sinn í sundi. Eftir svona mót áttu krakkarnir svo sannarlega skilið að fá verðlaun og fengu þeir þátttökupening og páskaegg áður en þeir héldu heim á leið.



## Skemmtilegir dagar hjá hópum

Í þessum mánuði hafa yngri hóparnir gert margt skemmtilegt saman. Sumir hittust í sundlauginni en aðrir horfðu á mynd og fengu pizzuveislu. Við þökkum þjálfurunum, Steindóri, Sóleyju, Hjördísi, Marínu og Helgu, fyrir að skipuleggja þessar skemmtilegu stundir. Við erum viss um að allir hafi skemmt sér vel ;)



Lesið um fjör hjá hópum Sóleyjar og Steindórs neðar í fréttabréfinu.

Kakarnir í Spretfiskum, Flugfiskum og Sverðfiskum í Akurskóla og Heiðarskóla gerðu sér góðan dag miðvikudaginn 21. mars. Það hafði verið mikil spennan og tilhlökkun fyrir þessu sundpartyi. Krakkarnir mættu klukkan fjögur og hófst þá biósýningin, búið var að raða upp stólunum svo þetta var eins og í bóí.



#### **Flugfiskar Heiðarskóla í Sverðfiska Vatnaveröð**

Ása Gísladóttir  
Ásta Kamilla Sigurðardóttir  
Clifford Dean Helgasson  
Eva Margrét Falsdóttir  
Rakel Ýr Þórðardóttir  
Sigurður Þráinn Sigurðsson  
Stefanía Ösp Ásgrímsdóttir

#### **Sprettfiskar Akurskóla í Flugfiska Akurskóla**

Adrian Loan Marincas  
Anita Ýr Taylor  
Benedikt Jens Magnússon  
Bergþóra Sif Árnadóttir  
Gunnar Mór Björgvinsson  
Rebekka Marin Arngeirsdóttir  
Þórhildur Erna Arnardóttir  
Þorsteinn Guðni Tyrfingsson

#### **Sprettfiskar Heiðarskóla í Flugfiska Heiðarskóla**

Eiður Daði Sigurðsson  
Hjördís Arna Jónsdóttir  
Írena Þöll Sveinsdóttir

#### **Laxar Akurskóla í Sprettfiska Akurskóla**

Elísabet Lena Gísladóttir  
Hafsteinn Emilsson  
Matthildur Emma Sigurðardóttir  
Sölvi Stefánsson  
Guðrún Ósk Magnúsdóttir

#### **Laxar Heiðarskóla í Sprettfiska Heiðarskóla**

Briet Björk Hauksdóttir  
Elín Rós Guðmundsdóttir  
Eva Lind Guðmundsdóttir  
Gabriel Máni Sævarsson  
Óli Viðar Sigurbjörnsson  
Rugile Milleryte  
Þórey Una Arnlaugsdóttir  
Þórunn Anna Einarsdóttir

#### **Laxar Njarðvíkurskóla í Sprettfiska Njarðvíkurskóla**

Berglaug Aþena Vilhjálmsson  
Lucja Grazyna Oscilowicz  
Oliwia Czaplinska

#### **Silungar Akurskóla í Laxa Akurskóla**

Tómas Ingi Oddsson  
Alexander Freyr Sigvaldason  
Una Rós Gísladóttir  
Lena Natalia Andradóttir

#### **Silungar Heiðarskóla í Laxa í Heiðarskóla**

Júlía Inga Jónsdóttir  
Magnús Orri Lárusson  
Sóldís Embla Ingibjargardóttir  
Kristín Björg Sifjardóttir  
Þorgeir Aron Steinarsson

#### **Gullfiskar Akurskóla í Laxa Akurskóla**

Halldóra Margrét Húnbogadóttir

#### **Gullfiskar Akurskóla í Silunga Akurskóla**

Ragnheiður Inga Hjaltadóttir

#### **Gullfiskar Heiðarskóla í Silunga Heiðarskóla**

Víktor Breki Þórisson

Til hamingju allir. Njótið þess að vera í nýjum hópi og þið sem fáið nýja þjálfara njótið þess. Allir hinir athugið endilega markmiðið fyrir næsta hóp fyrir ofan og sjáið hvað þið þurfið að gera til að komast þangað! ;)

#### **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.

Í sundi borgar sig að vinna mikið og vel. Þetta er frábært myndband sem hvetur íþróttamenn áfram.

Við horfðum á myndina Surfs up eða Brettin upp. Krakkarnir komu sum með nammi í poka og jöppluðu á yfir myndinni. Það voru pantaðar pítsur og þegar myndin var hálfnuð var gert smá pítsuhlé og en svo var haldið áfram að horfa á myndina. Þegar myndin var búin var ein mamma búin að baka þessa líka flottu sundlaugarköku sem vakti mikla lukku hjá krökkunum (sjá á mynd). Einnig



voru líka í boði flottar möffins. Þegar myndin var búin og krakkarnir búnir að fá sér köku var kveikt á tónlist. Þetta var flottur dagur með flottum krökkum og vonandi skemmtu allir sér vel.

Kv. Hjördís og Marín Hrund sundþjálfarar í Akur- og Heiðarskóla.

#### **Tilfærslur á milli hópa**

Eftirtaldir sundmenn hafa náð viðmiðum fyrir næsta hóp fyrir ofan og munu byrja í nýjum hópi eftir páska. Hamingjuóskir til allra þessa sundmanna. Ef þig langar að færast upp um hóp þá er næsta tilfærsla í sumar og þú getur kynnt þér viðmið fyrir næsta hóp og byrjað að keppa að því ;)

#### **Framtíðarhópur í Afrekshóp**

Svanfríður Steingrimsdóttir

#### **Háhyrningar í Framtíðarhóp**

Tristan Þór K Wium  
Birna Hilmarsdóttir

#### **Sverðfiskar Akurskóla í Háhyrninga Vatnaveröð**

Þórunn Kolbrún Árnadóttir

#### **Sverðfiskar Vatnaveröð í Háhyrninga Vatnaveröð**

Vigdís Júlía Halldórsdóttir

#### **Flugfiskar Akurskóla í Sverðfiska Akurskóla**

Birgitta Rún Vignisdóttir  
Daníel Patric Riley  
Elín Alda Hjaltadóttir  
Harpa Rós Hilmisdóttir  
Lovísa Lind Kristinsdóttir  
Nína Björg Ágústsdóttir

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

## Met

### Fjölismót

Guðrún Eir Jónsdóttir	200 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Skrið (50m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Bringa (50m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Flug (50m)	Meyjar-Njarðvík
Karen Mist Arngerisdóttir	200 Bringa (50m)	Meyjar-Njarðvík
Tristan Þór K Wium	200 Bak (50m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	200 Bak (50m)	Hnokkar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	200 Flug (50m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	200 Flug (50m)	Hnokkar-Keflavík
Kolbrún Eva Pálmadóttir	100 Flug (50m)	Hnátur-ÍRB
Kolbrún Eva Pálmadóttir	100 Flug (50m)	Hnátur-Keflavík
Sólveig María Baldursdóttir	100 Skrið (50m)	Snótir-ÍRB
Sólveig María Baldursdóttir	100 Skrið (50m)	Snótir-Njarðvík
Sólveig María Baldursdóttir	100 Bringa (50m)	Snótir-ÍRB
Sólveig María Baldursdóttir	200 Bringa (50m)	Snótir-ÍRB
Sólveig María Baldursdóttir	200 Bringa (50m)	Snótir-Njarðvík

### SH mót

Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-Keflavík

## XLR8 - Breytingar

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

### Fjölismót

Laufey Jóna Jónsdóttir – Gull  
Guðrún Eir Jónsdóttir – Silfur

### SH mót

Berglind Björgvinsdóttir – Gull  
Aleksandra Wasilewska – Gull  
Sveinn Ólafur Lúðvíksson – Silfur

### Ármanmót

Ísól Hanna Guðmundsdóttir – Brons

## Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

### Fjölismót

Kolbrún Eva Pálmadóttir – Gull  
Birna Hilmarsdóttir – Gull

### SH mót

Kristófer Sigurðsson – Gull  
Sveinn Ólafur Lúðvíksson – Gull  
Björgvín Theodór Hilmarsson – Silfur

### Ármanmót

Birta María Falsdóttir – Gull  
Thelma Rakel Helgadóttir – Silfur  
Ísól Hanna Guðmundsdóttir – Brons

### Páskamót

Þórdís María Aðalsteinsdóttir – Gull  
Dagurún Ragnarsdóttir – Silfur  
Stefanía Ösp Ásgrimsdóttir – Silfur  
Clifford Dean Helgasson – Silfur  
Ása Gísladóttir – Brons  
Kamilla Rós Hjaltadóttir – Brons  
Nína Björg Ágústsdóttir – Brons

## Sérsvaitin Tímabil 8

Við óskum meðlimum Sérsvaitarinnar til hamingju með að vera í sveitinni 8 tímabilið. Sérsvaitin er hvatningarkerfi sem hvetur sundmenn til að verða afrekssundmenn. Allir þessir sundmenn fá 5000 kr. lagðar inn á sundsjóðinn sinn. Aðeins sundmenn í Afrekshópi geta komist í Sérsvaitina. Sérsvaitin krefst mikillar skuldbindingar og vinnu.

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir  
Baldvín Sigmarsson  
Pröstur Bjarnason  
Birta María Falsdóttir  
Laufey Jóna Jónsdóttir

Einnig óskum vö þeim sem náðu 4 tímabilinu sínu. Þessi sundmaður fær 2500 kr. lagðar inn á sundsjóðinn sinn.

Íris Ósk Hilmarsdóttir

Til hamingju allir. Haldið áfram á þessari braut!

## Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

# Eiríkur Ingi Ólafsson



Eiríkur með félaganum sínum Sunnevu sem einnig átti frábæran mánuð.

1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

Ég kom syndandi inn í heiminn. Fæddist í baðkari og byrjaði strax að æfa sund sem ungabarn.

2) Hverjar eru uppáhaldsgreinar þínar?

1500, 800, 400 og 200 skriðsund

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

Hjördís stóra systir og mamma því þær eru mínir mestu stuðningsmenn og þjálfarar því þeir hjálpa mér að verða betri sundmaður.

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

7-8 æfingar og syndum frá 5 til 7 km á æfingu.

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

John Lennon - hann er frábær tónlistarmaður og ég myndi vilja að hann kenndi mér betur á bassa.

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

Íslandsmetið sem ég setti fyrir jól þar sem ég synti 1500 metra skriðsund en setti íslandsmet í 800 metra skriðsundi og setti ÍRB og Keflavík met í 1500, 800 og 400 m skriðsundi. Allt í sama sundinu fyrir minn aldurs flokk.

7) Ertu með einhverja hjátrú eða hefðir sem þú ferð eftir fyrir keppni? Ég fer á leynistaðinn hans Kristó og létti af mér. Ég vill þakka Kristó fyrir frábæra leiðsögn hvað það varðar. Einnig hef ég miklar áhyggjur af því ef ég syndi með naglalakk, syndi ég illa, hef slæma reynslu af því. Nei, ég er nú bara að grínast en ég hef engar hefðir en ætli kannski að fara að vinna í því.

8) Hver er uppáhalds bókin þín og kvikmynd?

Mannasiðir Gillz og bíómyndirnar Hangover 1 og 2

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

Ég myndi vilja fara til Bandaríkjanna þar sem ég get orðið góður sundmaður og læra eitthvað í góðum skóla. Svo finnst mér líka spennandi að fara til Bretlands og æfa sund þar.

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

Símatölvuipodinum =)

11) Hver er uppáhaldsmaturinn þinn?

Allt sem er á disknum. Kjúllasúpa og mexicosúpa.

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þín?

Ed Moses- því hann syndir flott bringusund, Ian Thorp (thorpedo)- hann er fyrirmyndin í skriðsundi og Anton Sveinn Mckee - af Íslendingum og hann er fyrirmyndin mín í 1500 skrið

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

Mig langar að verða góður sundmaður í framtíðinni, til þess þarf ég stundum að leggja svoltið á mig. Þá þarf ég að vakna snemma og æfa sem mest.

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

Akureyri - því það kemst næst því að vera útlönd og er lengst í burtu frá Keflavík.

15) Að hverju ertu núna helst að vinna að?

Bæta tæknina og sérstaklega í skriðsundi, bæta snúningana og verða hraðari. Bæta mig í sprettum.

16) Hver er uppáhaldsteiknimyndafígúran þín?

SúperMan

### Afrekshópur - Ant

Marsmánuður einkenndist af veikindum sem eyðilögðu góð áform. Sundmenn hafa verið mjög skuldbundnir að æfa vel en því miður hafði þessa árlega flensa mikil áhrif og eyðilagði góð áform. En þrátt fyrir þessa flensu var mánuðurinn ekki alsælur.

Yngstu sundmennirnir leiddu hópinn í þessum mánuði með frábærum sundum. Þrír sundmenn stóðu sérstaklega upp úr. Birta byrjaði á því að ná frábærum árangri á SH mótinu þar sem hún bætti tímann sinn í 400m skriðsundi um 13 sekúndur frá því í febrúar. Þá bætti hún einnig tíma sinn í 800m skriðsundi og hún stimplar sig sterkt inn í landliðsverkefni með þessu sundi ef hún stendur sig jafnvel á ÍM50 og verður jafn einbeitt og ákveðin. Til hamingju Birta og vel gert. Sunneva var ekki langt á eftir og bætti sig um 9 sekúndur í 400 skrið og náði besta tíma sínum í 800 skrið og er aðeins 0,15% frá lágmörkum fyrir landslið (umreiknuðum). Það verður allt að ganga upp í næsta sundi til að ná lágmörkunum en þessi unga stúlka vinnur mjög vel og hefur sannað að þar sem er löngun þá er leið til að ná því.

Mótin í þessum mánuði hafa verið notuð til að ljúka við að ná lágmörkum fyrir ÍM50 og einnig til að athuga hvar sundmennirnir standa. Með þrjár vikur "frá helvíti" í röð er ekki skrytið að sundmennirnir séu þreyttir og finnst erfitt að keppa. En þrátt fyrir að þreytu eru sundmenn að ná sínum bestu tímum eða eru mjög nálægt þeim og það sýnir að allt er á réttri leið fyrir aðal mótið.

Þar sem það er aðeins ein vika til stefnu er mikilvægt að liðið einbeiti sér fullkomlega að settum markmiðum og þá sérstaklega andlega, engar afsakanir, og þið verðið að trúa því að þið getið náð settum markmiðum.

### Sundmaður mánaðarins er Eiríkur Ingi Ólafsson.

Þennan mánuðinn er sundmaður mánaðarins Eiríkur Ingi Ólafsson af nokkrum ástæðum. Eiríkur er yngsti drengurinn í hópnum og það hefur sannarlega reynt á hann að flytjast upp um hóp. En þrátt fyrir það hefur hann mætt mjög vel og hefur náð í fyrsta skipti inn á Íslandsmeistaramót í 1500m skriðsundi og hann bætti sig um 55 sekúndur frá því í desember og náði sínum fyrsta lit af Fina stigum. Vel gert ungi maður! Haltu áfram að vera jákvæður og vinna svona vel og þú munt uppskera eins og til er sáð.

### Framtíðarhópur – Eddi



Æfingar hafa gengið vel hjá Framtíðarhóp í febrúar og það sem er af marsmánuði. Nú er einblint á AMÍ og ættu flestir iðkendur að eiga góða möguleika á að tryggja sér þátttökurétt á mótinu á Landsbankamótinu sem fram fer í maí.

### Sundmaður mánaðarins er Sylwia Sienkiewics

Sylwia er reglulega dugleg á æfingum, mætir vel og leggur sig alla fram. Hún hefur sýnt miklar framfarir undanfarið og á góða möguleika á að tryggja sér sæti í Afrekshópi ef að hún stendur sig vel á ÍM50. Til hamingju Sylwia.

### Eldri hópur – Ant og Eddi

Eldri hópur hefur stækkað umtalsvert í þessum mánuði þar sem margir hafa komið til baka í laugina. Okkur finnst þetta mjög gaman og gaman að því þegar andrúmsloftið breytist með hverjum nýjum meðlimi og þetta verður eins og ein stór fjölskylda.

Í þessum mánuði munum við sjá Kristinn og Elínu Óla keppa fyrir hönd hópsins á ÍM50 en þau hafa bæði verið að æfa vel og sérstaklega Elín sem hefur æft mjög vel frá upphafi tímabils.

Við óskum þeim báðum góðs gengis og hlökkum til að fá enn fleiri í hópinn!

### Háhyrningar, Flugfiskar og Sprettfiskar Njarðvíkurskóli–Steindór



Í marsmánuði hefur verið nóg að gera. Við tókum þátt í Vormóti Fjölnis, og nokkrir kepptu á Vormóti Ármanns og Páskamóti ÍRB. Við höfðum stutt æfingamót á næstsíðustu æfingu fyrir páska þar sem allir kepptu í fjórum greinum. Sundmennirnir fengu tímana sína á blað og lítið Páskaegg í kaupbæti. Haldið var DVD kvöld fyrir Sverðfiska og Háhyrninga. Flugfiskar og Sprettfiskar fengu dótadag í lauginni. Núna er páskafríð að skella á og upplýsingar um það eru á heimasíðunum og Facebooksíðu ÍRB. Hlakka til að sjá ykkur aftur hress og kát að loknu páskafríi.



**Sundmaður mánaðarins** hjá Háhyrningum er **Tristan Þór Kristinsson Wium**

Tristan mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

**Sundmaður mánaðarins** hjá Flugfiskum er **Óliver Andri Einarsson**

Óliver Andri mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

**Sundmaður mánaðarins** hjá Sprettfiskum er **Ómar Magni Egils**

Ómar Magni mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

### Sverðfiskar Vatnaveröld – Sóley

Sverðfiskar tóku þátt á Vormóti Fjölnis í byrjun mars. Allir sundmennirnir stóðu sig mjög vel eins og við var að búast. Við höfum verið að halda áfram vinna með grunntæknina og þol ásamt því að fara yfir innkomur í bakkann, snúninga og stungur.

Fimmtudaginn 29. mars var haldinn Páskasprettur hjá Sverðfiskum og Háhyrningum. Þá var tekinn tíminn í fjórum 50m greinum. Gekk páskaspretturinn mjög vel og fengu allir sundmenn miða með tímunum ásamt páskaegg í lok æfingar. Þann sama dag var haldið DVD kvöld og mættu sundmenn Sverðfiska og Háhyrninga í Björkina við Njarðvíkurskóla og horfðu á mynd og borðuðu gotteri.

Á síðust æfingunni fyrir páskafrí var dótasund og máttu sundmenn koma með dót að heima og leika með á æfingunni. Mikil gleði var í hópnum.

Eftir páska mun Vigdís Júlía Halldórsdóttir færast upp um hóp og byrja að æfa með Háhyrningum, Til hamingju Vigdís Júlía með flottan árangur í vetur ☺

Einnig munu fleiri sundmenn bæstast í hópinn með Sverðfiskum úr Flugfiskum í Heiðarskóla og Njarðvíkursundlaug. Þeir sundmenn sem náð hafa tilsettum lágmörkum til að flytjast upp um hóp.



**Sundmaður mánaðarins** er **Eva Rut Halldórsdóttir**

Eva Rut hefur sýnt mikinn áhuga og staðið sig mjög vel og lagt sig 100 % fram á hverri einustu sundæfingu í

mars. Eva Rut stóð sig mjög vel á Gullmót KR og Vormóti Fjölnis ☺  
Til hamingju Eva Rut með þennan flotta árangur ☺

### Sverðfiskar, Flugfiskar og Sprettfiskar Akurskóli – Hjördís

Mikill undirbúingur hefur verið hjá okkur í Akurskólalaug fyrir páskamótinu mikla og mikil spenna. Flugfiskar og sverðfiskar voru mikið að einbeita sér að því að læra flugsundið upp á háir svo þau gætu keppt í 100m fjórsundi á páskamótinu. Sprettfiskarnir voru mikið að einbeita sér af því að ná góðum stungum og snúningum, þau voru líka mjög spennt fyrir því að læra hinar ýmsu kúnstir við að synda rétt skriðsund.

Þegar komið var að hinu eina sanna páskamóti, mættu sundmennirnir tilbúnir til leiks. Það var sýnt í misjöfnum greinum og gekk öllum vel. Margir sundmenn hafa náð þeim lágmörkum sem þarf til að komast í næsta hóp fyrir ofan og vil ég óska þeim sundmönnum til hamingju.

**Sundmaður mánaðarins** í Sverðfiskum er **Þórunn Kolbrún Árnadóttir**

Hún er ný búin að ná TS fyrir Háhyrninga og hlakkar mjög til að geta farið að synda með þeim. Þórunn byrjaði aftur að synda núna eftir jóla, eftir að hafa þurft að taka smá pásu. Hún hefur tekið miklum framförum í tækni og hraða. Þórunn er mjög jákvæð og dugleg. Uppáhalds sundin hennar eru skriðsund og flugsund.

**Sundmaður mánaðarins** í Flugfiskum er **Nína Björg Ágústsdóttir**

Hún er mjög dugleg og jákvæð sundkona. Hún hefur náð miklum framförum í bæði tækni og hraða. Hennar besta sund er bringusund en hún hefur nýlega náð góðum tókum á flugsundinu. Nína náði tímanum sem þarf til að komast í næsta hóp sem er Sverðfiskar.

**Sundmaður mánaðarins** í Sprettfiskum er **Gunnar Már Björgvinsson**

Hann er nýlega byrjaður að synda í Sprettfiskum. Honum hefur farið fram bæði í sundtækninni og hraða. Hann er stundvís og mjög jákvæður. Uppáhalds sundið hans er bringusund. Á páskamótinu náði hann þeim tíma sem þarf til að komast upp í næsta hóp sem er Flugfiskar.

### Flugfiskar og Sprettfiskar Heiðarskóli – Marín

Mars mánuður hefur gengið ágætlega hjá báðum hópnum. Við höfum haldið áfram að vinna í tækni og prófað að „keppa“ á æfingunum og skoðað sjálf hvað okkur finnst þurfa að laga. Lítið gerðist í þessum mánuði, nema að við höfðum skemmtidag saman (Sprettfiskar og Flugfiskar) í íþróttahúsinu Sannubraut þar sem allir komu saman og borðuðu pítsu og horfðu á mynd.

Krökkunum fannst þetta skemmtileg tilbreyting og held ég að allir hafi haft mjög gaman að. Páskamót ÍRB fór fram miðvikudaginn 28.mars og gekk það rosalega vel. Allir syntu sýnar 2 greinar og það sem ég var ánægðust með var að margir voru að synda greinar sem þeir höfðu ekki sýnt áður og allir kláruðu. Margir voru að bæta sig um 20 sekúndur eða meira.



Clifford, Ása, Ásta Kamilla, Eva Margrét, Raket Ýr, Sigurður og Stefania Ósp náðu öll lágmarkum upp í Sverðfiska og Hjörðis, Írena og Eiður Daði náðu lágmarkum upp í Flugfiska. Frábært hjá ykkur krakkar.

**Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Sigurður Þráinn Sigurðsson.**

Sigurður er rosalega duglegur og líka svolítil fullkomnisti þegar kemur að því að synda. Hann stendur sig alltaf ofboðslega vel og það er alltaf gaman hjá honum á æfingum.



Flugfiska. Haltu áfram svona Sigurður ☺

Sérstaklega þegar hann fær að kenna krökkunum sín frægu hljóðfærasund. Hann er góður strákur, bæði ofan í lauginni og uppúr og syndir mjög fallega. Hann tók þátt í páskaþóttinu og stóð sig rosalega vel, synti 100 fjór í fyrsta skipti og náði lágmarkum upp í

**Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum er Eiður Daði Sigurðsson.**

Eiður er mjög duglegur og flottur strákur. Hann mætir á allar æfingar



og hefur tekið mjög miklum framförum síðustu mánuði á æfingunum sjálfum, stundum þarf hann bara að harka sér ofan í laugina og sýna hvað í honum býr. Hann tók þátt í páskaþóttinu og stóð sig eindæmum vel. Hann náði lágmarkum upp í Flugfiska og skiptir um hóp eftir páskafrí. Flott hjá þér Eiður Daði ☺

#### Laxar, Silungar og Gullfiskar Akurskóli – Helga



Það hefur verið líf og fjör hjá Gullfiskum, Silungum og Löxum í Akurskóla. Allir hóparnir eru nú fullir og komast færri að en vilja. Það sem stóð upp úr í marsmánuði var Páskaþóttur hjá Löxum. Þeir æfðu af kappi fyrir mótið og uppskeran var góð. Dótadagur var hjá öllum hópum en eftir honum hófðu krakkarnir beðið lengi eftir. Nokkrir sundmenn voru með 100 % mætingu í mánuðinum og hafa framfarir verið miklar hjá þeim. Þau eru Hinrik í Gullfiskum, Lena í Silungum, Hafsteinn og Núi í Löxum.

#### Laxar, Silungar og Gullfiskar Heiðarskóli og Njarðvíkurskóli–Sóley

Mikið fjör hefur verið í sundskólanum í mars. Í byrjun mars voru sundæfingar færðar yfir í Vatnaveröld og aftur í lok mars. Laxar og Silungar/Laxar tóku þátt á Páskaþótti ÍRB þann 28. mars.

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.☺

Gullfiskar, Silungar, Laxar í Heiðarskóla fóru í Vatnaveröld 7. mars. Mikið fjör var og fannst sundmönnum mjög gaman að leika í vatnagarðinum inni og eins að synda í stóru sundlauginni. Sama má segja um Silunga/Laxa úr Njarðvíkursundlauginni sem fóru í Vatnaveröld 9. mars.

Vegna Páskaþóts 28. mars voru sundæfingar hjá Gullfiskum og Löxum í Vatnaveröld og fengu sundmenn ávexti eftir skemmtilega leik æfingu ☺



Þann 28. apríl var síðan Páskaþóttur ÍRB og voru 14 sundmenn úr mínum hópum að synda. Allir stóðu sig mjög vel og voru sundmenn að ná lágmarkum til að komast upp um hóp eða í Sprettfiska. Þetta eru þau;

Briet Björk Hauksdóttir, Elín Rós Guðmundsdóttir, Eva Lind Guðmundsdóttir, Gabríel Máni Sævarsson, Óli Viðar Sigurbjörnsson, Rugile Milleryte, Þórey Una Arnlaugsdóttir og Þórunn Anna Einarsdóttir úr Löxum Heiðarskóla. Berglaug Aþena Vilhjámsdóttir, Lucja Grazyna Oscilowicz og Oliwia Czaplinska úr Silungum/Löxum Njarðvíkursundlaug.

Til hamingju með þennan flotta árangur ☺



#### Dagatal

#### Apríl

12. – 15.	ÍM50
16.	Langsundsmót
21.	5km æfingabúðir – keppni

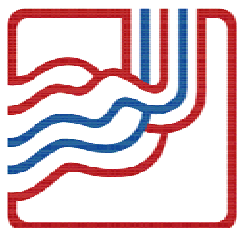


nettó

speedo®



HS ORKA HF



HS VEITUR HF