



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf Apríl 2012

Frá yfirþjálfara

Apríl var mjög spennandi mánuður fyrir ÍRB þar sem ÍM50 var hápunkturinn og ÍRB sýndi hve félagið okkar er í mikilli sókn og stöðugum vexti. Þetta var líka fyrsta mótið með nýju sundhettunum og í nýju bolunum sem grípa augað og eru undanfari ýmissa breytinga á þessu sviði, bíðið bara.

ÍM50 var sterkt mót þar sem ÍRB var með mjög sterkt lið og margir sundmenn náðu lágmarkum í landliðsverkefni þrátt fyrir erfið lágmark, erfiðari en undanfarin ár. Erfið lágmark eru liður í því að gera sund á Íslandi betra og auka möguleika íslenskra sundmanna erlendis. Þá var mjög gaman að verða vitni að því þegar fyrsta kona á Íslandi náði FINA A-lágmarki. Frábær árangur. Þið getið lesið meira um ÍM50 hér í fréttabréfinu.

Í þessum mánuði verðum við með okkar árlega Landsbankamót! Þetta er stórt verkefni og nú þegar hafa margir klukkutímar farið í undirbúning þar sem lítil hópur foreldra í stjórn hefur staðið í ströngu. Félaginu okkar er stjórnad í sjálfböðavinnu og er það gert svo að hægt sé að hafa æfingargjöld eins lág og hægt er. Þegar við þurfum að sinna sundmönnum/börnunum okkar þá er það þannig að margar hendur vinna létt verk svo vinsamlega bjóðið ykkur fram til vinnu. Þetta kostar ykkur ekki mikið en tekur megin þungann af þeim foreldrum sem nú þegar vinna mikla vinnu.

Landsbankamótið er alltaf skemmtilegur viðburður og við endum á okkar árlega Lokahófi sem við byrjuðum með á sl. ári og var mjög vel heppnað. Allavega var þetta einn af mínum uppáhaldsviðburðum á síðasta ári. Kaupið ykkur endilega miða þegar þeir koma í sölu. Það er sannarlega þess virði að eyða þessu kvöldi með vinum og fjölskyldu.

Og aðeins nokkrum vikum eftir þetta verðum við með AMÍ. Þetta er eitt stærsta mót ársins og ÍRB er núverandi AMÍ meistari. Við hvetjum alla sundmenn og fjölskyldur þeirra að einbeita sér að sundinu næstu vikurnar svo að allir geti gert sitt besta og við haldið titlinum. Það er svo miklu skemmtilegra að halda titlinum á heimavelli.

Eigið góðan mánuð!

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

ÍM50 og Langsundmót

ÍM50 var mjög gott mót fyrir ÍRB. Liðið vann 9 gull, 3 silfur og 5 brons í einstaklingsgreinum. Þá vann karlaliðið gull í 4x100m fjórsundi og aðeins hársbreidd frá Íslandsmetinu og tvö brons komu í hlut kvennaliðsins í 4x100m fjórsundi og karlaliðsins í 4x100m skriðsundi. Án efa þá var þetta ÍM eitt það sterkasta sem haldið hefur verið á Íslandi. Standardinn var mun hærri í ár en í fyrra.

Einstaklingsverðlaun skiptust svona: Davíð (3 gull, 1 brons), Erla Dögg (3 gull, 1 brons), Árni Már (3 gull, 1 silfur), Jóna Helena (1 brons), Jóhanna Júlía (2 silfur), Íris Ósk (2 brons). Birta María setti íslenskt telpumet í 800m skriðsundi og bætti þar með gamalt met Eyglóar Óskar sem nýverið náði inn á Ólympíuleikana. Aðrir sem settu met voru Árni Már, Jóna Helena, Íris Ósk, Jóhanna Júlía sem öllu náðu ÍRB-, Keflavíkur- og Njarðvíkurmetum. Baldvin og Jón Ágúst settu Keflavíkurmet og Guðrún Eir Njarðvíkurmet.

Þetta árið vorum við með boðsundsveitir í öllum 4x100m sundunum. Karlaliðið samanstóð af þeim Davíð, Árna Má, Baldvini og Kristófer en

liðið sigraði örugglega fjórsundið og var aðeins hársbreidd frá Íslandsmetinu og náðu nýju ÍRB meti. Þeir unnu svo brons í skriðsundinu þar sem SH setti nýtt Íslandsmet og bæði Ægis-sveitin og okkar voru rétt á eftir. Í kvennaliðinu voru það þær Íris Ósk, Erla Dögg, Jóhanna Júlía og Jóna Helena sem rústuðu gamla ÍRB metinu í fjórsundi og tryggðu sér brons og einnig rétt við Íslandsmetið sem Ægis-stúlkur náðu. Kvennaliðið varð einnig fimmta í fjórsundinu sem var mjög, mjög nálægt því að ljúka keppni í fjórða sæti.



Sundmaður mótsins var Árni Már sem syndir og æfir nú í Bandaríkjunum. Árni fær þennan titil fyrir hans miklu og góðu vinnu á mótinu og jákvæðan liðsanda. Árni var aðeins 0,01 sekúndu frá Íslandsmeti sínu í 50m skriðsundi sem hann setti í Beijing. Einnig bætti hann ÍRB metin í 50m og 100m bringusundi og náði boðstímunum á Ólympíuleikana í leiðinni. Á hverju ári verður Árni hraðari og hraðari og við hlökkum til að sjá enn meira af þessum frábæra sundmanni! Annar sundmaður sem stóð upp úr á þessu móti og æfir hér hjá okkur er Birta María. Birta María bætti alla tímuna sína og ekki má gleyma frábæru íslensku telpnameti í 800m skriðsundi en sá tími eru lágmark inná Mare Nostrum, NÆM og Andorra – þetta eru hennar fyrstu landliðsverkefni. Til hamingju Birta!

Hæstu FINA stigunum náði Árni Már en hann fékk 823 stig fyrir 100m bringusundið og setti nýtt ÍRB met. Þá náði Erla Dögg 770 FINA stigum í 50m bringusundi. Sundmenn sem æfa hér heima gerðu það líka gott og Jóna Helena náði 686 FINA stigum í 800m skriðsundi og setti nýtt ÍRB met og Kristófer náði 668 stigum fyrir frábært 400m skriðsund og aðeins 0,07 sekúndu frá meti Birkis Más hjá ÍRB og svo nálægt lágmarkum til Andorra. Haltu áfram að æfa vel Kristófer! Bæði Birta og Kristófer náðu í fyrsta skipti yfir 650 FINA stig og Íris Ósk yfir 600 stig í fyrsta sinn. Vel ger!



Með ÍM50 lauk einnig lágmarkatímabilinu fyrir ákveðin verkefni eins og EM, Andorra og Mare Nostrum. Það er enn þá einn mánuður til stefnu til að ná inn á EMU og NÆM og tveir mánuðir til að ná inn á Ólympíuleikana bæði boðstíma og A-lágmark. Eftirtaldir sundmenn frá ÍRB hafa náð inn í verkefni með landsliðinu:

- | | |
|-----------------|---|
| Árni Már | Boðstími á Ólympíuleikana, EM, Mare Nostrum, Andorra. |
| Erla Dögg | EM, Mare Nostrum, Andorra |
| Davíð Hildiberg | Mare Nostrum, Andorra |

Jóhanna Júlía	EMU, Mare Nostrum, Andorra
Ólöf Edda	EMU, Mare Nostrum, Andorra
Birta María	NÆM, Mare Nostrum, Andorra
Baldvin	Andorra
Iris Ósk	Andorra
Sunneva Dögg	Andorra

Á meðan á ÍM50 stóð vorum við líka með okkar árlegu Keppni kynjanna. Þetta er keppni þar sem stelpurnar og strákarirnir keppa um flottan bikar! Veitt eru stig fyrir góðan árangur og bónus stig fyrir liðsanda. Þetta árið eins og í fyrra voru stigin sem liðin unnu sér inn fyrir árangur nánast þau sömu, aðeins um 100 stiga munur á milli liða af 2000 stigum. En í ár voru það strákarirnir sem stigu upp og sýndu því líkan liðsanda og fengu því bikarinn. Vel gert strákar!

Daginn eftir að ÍM50 mótinu lauk héldum við okkar langsumdóm. Þetta er gert til að nýta þann mikla undirbúning sem unnið hefur verið að í aðdraganda ÍM50. Og það borgaði sig svo sannarlega. Birta María náði sínu öðru íslenska telpumeti í 1500m skriðsundi og bætti gamla metið um 30 sekúndur og Sunneva var einnig rétt við gamla metið. Aleksandra Wasilewska bætti aftur sitt eigið ÍRB stúlknamet í 1500m og Kristófer synti vel og náði 800m piltametinu hjá Keflavík sem Jón Ágúst hafði náð á ÍM50. Eydís Ósk synti líka vel og bætti Njarðvíkurmetið.



Langsumdótið byrjaði á því að Olympíufararnir og ÍRB sundmennirnir Árni Már og Erla Dögg sem synda í Bandaríkjunum áttu gott spjall við sundmenn ÍRB í Framtíðar- og Afreks hópi. Þau spjalluðu um allt sem tengist sundlífinu og hvernig það er að upplifa það að synda og læra í Bandaríkjunum á fullum styrk. Þá hafa þau fengið að ferðast um allan heim vegna sundsins. Þau bentu á að til að verða góður sundmaður og jafnvel einn af þeim bestu þá þurfa sundmenn að huga að svefnvenjum og tryggja að þeir nái 8 tíma svefni hið minnsta á hverri nóttu. Þá þarf að huga að fæðunni sérstaklega 30 mínútum eftir æfingu. Þá er mikilvægt að gefast aldrei upp jafnvel þó að stundum sé það erfitt. Það má komast yfir það með mikilli og stöðugri vinnu. Við þökkum þeim kærlega fyrir að gefa af tíma sínum til að hitta sundmennina okkar og óskum þeim góðs gengis á Evrópumeistaramótinu í næsta mánuði.



Alla þessa helgi sáum við góð úrslit og frábæra tíma hjá mörgum ásamt jákvæðum liðsanda. Það er ómögulegt að nefna alla en heilt yfir þá er liðið í góðum málum. Ég vil þakka öllum foreldrum sem gáfu af tíma sínum til að sinna krökkunum eða vinna á mótinu. Krakkarnir gætu þetta ekki án ykkar!

Skemmtileg keppnishelgi að baki og góð keppni. Til hamingju lið! Höldum svona áfram og bætum enn frekar árangurinn!

Nýjar sundhettur og ÍM50 bolurinn

Í þessum mánuði sýndum við nýju sundhettuna í fyrsta skipti á ÍM50 og nú þegar hafa margir sundmenn í ÍRB keypt þessar nýju flottu sundhettur. Sundhettan er með mjög sterka og fallega liti sem sýna liti liðsins; hvítt, vinnrautt og dökkblátt. Í bakgrunni er bæjarmerkið okkar, súlan og að framan er merki aðal styrktaraðila okkar Landsbankans. Hettuna á alltaf að nota þannig að súlan sé á hliðinni og Landsbankamerkið að framan.



Mið langar að nota þetta tækifæri og þakka Magneu og Sigmari foreldrum Baldvins fyrir þeirra mikla framlag á ÍM50. Fjölskyldan gaf ÍM50 bolina að þessu sinni. Þeir voru mjög flottir á mótinu, eru dökkbláir með Reykjanesbæjarsúlu á bakinu og tilvitnun sem sundmenn höfðu valið. Þar er vitnað í Rambo: Live for nothing or die for something. Þessi setning var mjög lýsandi fyrir sundmenn. Annað hvort syndir þú auðvelt sund án þess að ná neinum sérstökum árangri eða þú deyrð við að reyna það. Við áttum marga sundmenn sem syntu samkvæmt þessari tilvitnun á mótinu. Kærar þakkir aftur!



Hvernig á EKKI að nota nýju sundhetturarnar!

Hér eru nokkur dæmi um hvernig EKKI á að nota nýju sundhetturarnar. Við höfum séð þetta að undanförunum og viljum koma í veg fyrir það í framtíðinni.

1. Keiluhausinn (The Conehead)



2. Öfugt



3. Fuglinn á hinum ýmsu stöðum



4. Á hlið eða með skrýtna hárgreiðslu!



5. Stíll prinsessu Leiu úr Star Wars



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.

Okkar kæra Jóna Helena á Smáþjóðarleikunum þar sem hún vann gull og synti frábærlega.

<http://www.youtube.com/watch?v=xIP-H-dm7Ng&feature=youtu.be>

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

Met

ÍM50

Jóna Helena Bjarnadóttir	800 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Jóna Helena Bjarnadóttir	800 Skrið (50m)	Konur-Keflavík
Árni Már Árnason	50 Bringa (50m)	Karlar-ÍRB
Árni Már Árnason	50 Bringa (50m)	Karlar-Njarðvík
Árni Már Árnason	100 Bringa (50m)	Karlar-ÍRB
Árni Már Árnason	100 Bringa (50m)	Karlar-Njarðvík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Konur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Konur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Konur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Konur-Keflavík
Jóhanna Júlfa Júlíusdóttir	200 Flug (50m)	Stúlkur-ÍRB
Jóhanna Júlfa Júlíusdóttir	200 Flug (50m)	Stúlkur-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	200 Fjór (50m)	Piltar-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	200 Flug (50m)	Piltar-Keflavík
Jón Ágúst Guðmundsson	800 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík
Jón Ágúst Guðmundsson	1500 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík
Birta María Falsdóttir	800 Skrið (50m)	Telpur-Íslands
Birta María Falsdóttir	800 Skrið (50m)	Telpur-ÍRB
Birta María Falsdóttir	800 Skrið (50m)	Telpur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Telpur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	800 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Guðrún Eir Jónsdóttir	400 Fjór (50m)	Telpur-Njarðvík

Íris Ósk Hilmarsdóttir 4 x 100 Fjór (50m) Konur-ÍRB
 Erla Dögg Haraldsdóttir
 Jóhanna Júlfa Júlíusdóttir
 Jóna Helena Bjarnadóttir

David Hildiberg Aðalsteinsson 4 x 100 Fjór (50m) Karlar-ÍRB
 Árni Már Árnason
 Baldvin Sigmarsson
 Kristófer Sigurðsson

Langsundmót

Kristófer Sigurðsson	800 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík
Aleksandra Wasilewska	1500 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Aleksandra Wasilewska	1500 Skrið (50m)	Stúlkur-Keflavík
Birta María Falsdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-Íslands
Birta María Falsdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-ÍRB
Birta María Falsdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-Keflavík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	800 Skrið (50m)	Meyjar-Njarðvík

Íslandsmet

2004 and Before
 2005 to 2009
 2010 and after

XLR8 - Breytingar

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

ÍM50 og Langsundmót

Jóna Helena Bjarnadóttir – Gull
 Erla Sigurjónsdóttir – Gull
 Kristófer Sigurðsson – Gull
 Alexander Páll Friðriksson – Gull
 Jóna Halla Egilsdóttir – Silfur
 Anton Vigfús Guðmundsson – Silfur
 Kristján Þóarinn Ingibergsson – Silfur
 Erla Dögg Haraldsdóttir – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

ÍM50 og Langsundmót

Laufey Jóna Jónsdóttir – Gull
Guðrún Eir Jónsdóttir – Gull
Sandra Ósk Elíasdóttir – Gull
Karen Mist Arngæisdóttir – Gull
Eydís Ósk Kobeinsdóttir – Gull
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Gull
Jón Ágúst Guðmundsson – Gull
Magnþór Breki Ragnarsson – Gull
Erla Sigurjónsdóttir – Silfur
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Silfur
Ingi Þór Ólafsson – Silfur
Kristján Þóarinn Ingibergsson – Silfur
Hreiðar Máni Ragnarsson – Silfur
Jóna Helena Bjarnadóttir – Brons

Sérsvaitin - Tímabil 9

Við óskum meðlimum Sérsvaitarinnar til hamingju með að vera í sveitinni 9 tímabilið. Sérsvaitin er hvatningarkerfi sem hvetur sundmenn til að verða afrekssundmenn. Allir þessir sundmenn fá 6000 kr. lagðar inn á sundsjóðinn sinn. Aðeins sundmenn í Afrekshópi geta komist í Sérsvaitina. Sérsvaitin krefst mikillar skuldbindingar og vinnu.

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir
Baldvin Sigmarsson
Þröstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Laufey Jóna Jónsdóttir

Einnig óskum vð þeim sem náðu 5 tímabilinu sínu. Þessi sundmaður fær 3000 kr. lagðar inn á sundsjóðinn sinn.

Íris Ósk Hilmarsdóttir

Til hamingju allir. Haldið áfram á þessari braut!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Sunneva Dögg Friðriksdóttir



Sunneva Dögg með liðsfélaga sínum Eiríki Inga.

1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

Ég var 5 ára gömul.

2) Hverjar eru uppáhaldsgrænar þínar?

800 skrið, 200 flug, 400 fjór.

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

Eddi, Anthony og foreldrar mínir.

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

7-8 æfingar og u.þ.b. 6-7 km.

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

Guðrúnu, vegna þess að hún er besta vinkona mín og mér þykir vænt um hana ☺

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

800 skrið á ÍM 50 vegna þess að ég náði lánmarki inn á Andorra.

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

Nei

8) Hver er uppáhaldsbókin þín og kvikmynd?

Molly Moon og Coming to America

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

Ameríku

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

Elsta bangsanum mínum Rúdolf eða Lemúranum mínum (bangsi)<3

11) Hver er uppáhaldsmaturinn þinn?

Safaríkt lambalæri með salati, hrásalati, baunum, rauðkáli og kartöflum.

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þín?

Michael Phelps, Erla Dögg og Eygló Ósk G.

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

Að ná góðum árangri og fá gula tölu.

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

Ég hef aldrei farið út með sundinu en ég er að fara til Andorra og það er spennandi.

15) Að hverju ertu núna helst að vinna að?

Tækninni í bringusundi

16) Hver er uppáhaldsteiknimyndafígúran þín?

Gló Magnaða

Aftekshópur - Ant

ÍM50 var mót afreka hjá Aftekshópi og margir náðu sínum bestu tímum á mótinu og sumir meira að segja 100% þ.e. öll sund voru bestu tímar. Þá var einnig mjög jákvæður andi í hópnum. Við náðum mörgum sundmönnum inn í landslið og enn fleiri voru mjög nálægt því. Það er mikilvægt að muna að það að ná í landslið er mjög erfið og það eru aðeins sundmenn sem einbeita sér og skuldbinda í langan tíma sem ná því takmarki. Núna voru það aðeins sundmenn með gula mætingu sem náðu í landslið og sýnir það hve mikla vinnu það þarf til að ná svona langt og það er engin tilviljum að þetta tvennt fer saman þ.e. að ná í landslið og mæta vel.

Það hefur verið gott að fá aðeins hlé til að einbeita sér að tækniatriðum í staðinn fyrir miklar og erfiðar æfingar fyrir ÍM50 þar sem bæði ég og sundmennirnir höfum alveg fundið fyrir álaginu. En þrátt fyrir það þá munum við snúa okkur mjög fljótlega að stífum æfingum aftur þar sem við erum með marga sundmenn sem eru að fara að keppa erlendis og svo er AMÍ handan við hornið. Við verðum að halda einbeitingunni ef við ætlum að halda titlinum. Landsbankamótið er yfirleitt auðvelt fyrir sundmenn í Aftekshópi þar sem sundmenn í þessum hópi hafa flestir tryggt sér fjöldann allan af lágmarkum fyrir AMÍ. Mótið markar frekar upphaf þess sem koma skal og byrja að einbeita sér að því sem er framundan. Það má lesa meira um afrekshópsins á ÍM50 hér í fréttabréfinu á bls. 1.

Sundmaður mánaðarins er Sunneva Dögg Friðriksdóttir

Sunneva vinnur alltaf mjög vel. Hún er kurteis, iðin og skuldbundin. Hún hefur eflst mjög síðustu mánuði og orðið enn sterkari og tryggð sig inn á Andorra með íslenska landsliðinu en þar er keppt í sundi á Meistaramóti smáþjóða. Þetta var frábært sund hjá þessari ungu stúlku sem er aðeins á sínu fyrsta ári sem telpa og var við það að ná gamla ÍRB metinu sem Birta rústaði síðan. Sunneva mun að sjálfsögðu hafa augun á þeim tíma og reyna við hann eftir eitt og hálf ár. Sunneva er stúlka sem við fylgjumst vel með í framtíðinni, vel gert Sunneva. Lesið það sem Sunneva hefur að segja í Kastljósinu hér í fréttabréfinu.

Framtíðarhópur – Eddi

Krakkarnir í Framtíðarhópi hafa staðið sig vel á æfingum undanfarið mánuð. Sex sundmenn náðu lágmarkum á ÍM50 og stóðu þeir sig vel á mótinu. Svanfríður Steingrimsdóttir átti mjög gott sund í 200 metra bringusundi þegar hún gerði sér lítið fyrir og synti sig inn í úrslit. Sylwia Sienkiwics komst einnig í úrslit á mótinu, en það gerði hún í 200 metra flugsundi. Þar að auki kepptu þau Björgvin Theódór, Ingunn Eva, Eydís Ósk og Stefanía á mótinu. Vel gert sundmenn.



Sundmaður mánaðarins er Sandra Ósk Elíasdóttir

Að þessu sinni varð Sandra Ósk Elíasdóttir fyrir valinu. Sandra Ósk er efnileg sundkona sem er eins og hugur manns á æfingum. Hún mætir vel og er til fyrirmyndar í alla staði á æfingum. Til hamingju Sandra Ósk.

Háhyrningar, Flugfiskar og Sprettfiskar Njarðvíkurskóli–Steindór

Nú styttest í Landsbankamótið og undanfarið hafa sundmennirnir lagt hart að sér á æfingum eftir páskana. Krakkar, munið að halda áfram að vera dugleg á æfingum, því við uppskerum alltaf eins og við sáum. Nokkrir hópar fara sumarfrí að loknu mótinu og því er nauðsynlegt að æfa vel fyrir síðasta mót vetrarins.

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Ísól Hanna Guðmundsdóttir

Ísól mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er: Hafdís Eva Pálsdóttir

Hafdís mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Stefanía Ósk Halldórsdóttir

Stefanía mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



Eldri hópur – Ant og Eddi

Enn erum við að fá nýja meðlimi sem eru að prófa að synda með okkur og við hlökkum til að þeir skrái sig og verði hluti af hópnum. Í Eldri hópi var það Elín Óla sem gerði góða hluti í þessum mánuði þar sem hún keppti á ÍM50 þar sem hún náði bestu tímum og synti í úrslitum í 100m bringusundi. Til hamingju Elín. Gaman að sjá að þú ert enn að njóta þess að stunda þessa skemmtilegu íþrótt.

Sverðfiskar Vatnaveröld – Steindór og Marín

Eftir páskafrí voru nýir þjálfarar sem tóku við æfingum út af því að Sóley þurfti að fara í aðgerð á fæti. Marín og Steindór hafa deilt með sér æfingum í apríl mánuði og hafa þær gengið vel. Það voru líka fullt af nýjum krökkum sem komu upp í hópinn, eða 7 nýir krakkar og þeir eru að standa sig frábærlega miðað við að fara úr 12,5m laug yfir í Vatnaveröld án aðlögunar. Við hlökkum til að sjá hvernig öllum þessum duglegu krökkum gengur á Landsbankamóti.

Sundmaður mánaðarins er: Eðvarð Már Eðvarðsson

Eddi er rosalega duglegur strákur sem stendur sig vel á öllum æfingum. Hann leggur sig fram til að verða betri og vonandi uppsker hann eftir því. Haltu áfram að vera duglegur og við hlökkum til að fylgjast með þér á Landsbankamótinu ☺



Sverðfiskar, Flugfiskar og Sprettfiskar Akurskóli – Hjördís

Akurskólakrakkarnir voru mikið á fleygiferð eftir páskamótið. Það voru miklar færslur á milli hópa, ein stór breyting. Ég vil óska öllum þeim sem færðust á milli hópa til hamingju. Krakkarnir byrjuðu strax á því að aðlagast nýju hópnum sínum. Þeir voru nú samt margir frekar þreyttir þar sem það hefur verið bætt við æfingum hjá þeim flestum, þegar þeir færðust upp um hóp. Í Sverðfiskum byrjuðum við strax að breyta orlítið til, fórum mikið yfir tæknina og allir lærðu að gera snúninga.

Sverðfiskur mánaðarins í Akurskóla er Gabríel Snær Andrasson

Gabríel keppti á Páskamótinu og náði þar að bæta sína tíma. Hann er mjög stundvís og duglegur. Hann er mjög vinnusamur og hefur verið að vinna að því að ná upp hraðanum og gengur honum mjög vel í því.

Flugfiskur mánaðarins í Akurskóla er Bergþóra Sif Árnadóttir

Hún færðist upp um hóp núna eftir páska og er strax farin sýna mikla breytingu og hefur bætt sig mjög mikið á þessum þrem vikum. Henni hefur farið mjög fram í hraða og tækni.

Sprettfiskur mánaðarins í Akurskóla er Ottó Helgasson

Ottó er mjög duglegur ungur strákur og mikill íþróttamaður. Hann hefur verið mjög duglegur að mæta og sýnt framfarir á síðustu vikum bæði í tækni og hraða.



Flugfiskar og Sprettfiskar Heiðarskóli – Marín

Æfingarnar byrjuðu aftur eftir páskafrí miðvukudaginn 11. apríl. Hóparnir voru mjög breyttir því margir færðust á milli hópa eftir Páskamót. Núna er Sprettfiskahópurinn fullur, með fullt af nýjum og klárum krökkum. Við notuðum aprílmánuð til þess að kynna og ég til að læra og sjá hvað krakkarnir geta. Því fljótlega fer að koma að Landsbankamóti. Ég fer til útlanda í smá tíma í byrjun maí en fæ mjög góðar stelpur til að þjálfra fyrir mig á meðan sem heita Elín og Hafdís. Ég hlakka svo til að sjá alla hressa og káta á Landsbankamótinu.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Arnþór Ingi Arnarsson.



Arnþór hefur tekið miklum framförum á síðustu vikum. Áhuginn virðist hafa aukist og hann er strax farinn að tala um að ætla vera sundmaður í framtíðinni, það er gaman að heyra. Hann er mjög hress og orkumikill strákur og er yfirleitt mjög duglegur. Haltu áfram að vera svona flottur strákur Arnþór Ingi ☺

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum er Sæþór Árni Sævarsson

Sæþór er rosalega duglegur og orkumikill strákur sem hefur gaman af því að koma og gera alltaf sitt besta á sundæfingum. Hann kemur sífellt á óvart og stendur sig alltaf með stakri þrýði. Hann er mjög duglegur að mæta á æfingar og er með einna bestu mætinguna. Haltu áfram að vera svona duglegur alltaf Sæþór ☺



Laxar, Silungar og Gullfiskar Heiðarskóli – Hjördís



Nú er Sundskólin í Heiðarskóla aldeilis búinn að vera með öðru sniði. Það voru nokkrir krakkar sem fóru og kepptu á Páskamótinu og færðust milli hópa. Einnig var önnur mjög stór breyting en það var að það kom nýr sundkennari eftir páskafrí. Það er búið að vera mikið fjör, að kynna krökkunum og eru þeir allir mjög efnilegir sundmenn. Við höfum verið að leggja mikla áherslu á að læra hið svokallaða ísbjarnarsund. Þegar nær allir höfðu ná ísbjarnarsundinu upp á hátt þá höfðum við leik þar sem við reynum að veiða ísbirnina og hefur leikurinn vakið mikla lukku. Svo er einnig annar leikur sem hefur verið í miklu uppáhaldi og það er leikurinn um hann Björn frænda. Nú þegar búið er að vera svona gott veður hafa krakkarnir verið mjög spenntir fyrir útveru og tala mikið um komandi sundferðir í sumar.

Laxar, Silungar og Gullfiskar Akurskóli og Njarðvíkurskóli – Helga

Það hefur verið líf og fjör hjá Gullfiskum, Silungum og Löxum í Akurskóla að vanda. Það varð uppstokkun eftir Páskamótið og færðust krakkar upp um hópa og einn kom nýr inn. Laxahópurinn er nú fullur en það eru 2 laus pláss í Gullfiskum og Silungum. Allir í Löxum hafa mætt mjög vel og æft af kappi enda stefna þau á

Landsbankamótið þann 11. maí og er mikil tilhlökkun í hópnum. Það fá allir í Löxum hrós fyrir fyrir góða mætingu og ástundun. Í Silungahópnum stendur Hafdís upp úr í mætingu og ástundun enda hefur henni farið mikið fram. Í Gullfiskum hafa Emma og Guðlaugur tekið miklum framförum og stefna þau harðbyri á Silungahópinum í haust.

Guðlaugur Gullfiskur æfir sig (mynd til hliðar).

Það er fámennt hjá Silungum/Löxum í Njarðvík. Nú eru einungis 5 í hópnum, 4 hafa verið að mæta. Þær systur Emelía og Arna hafa verið dulegar að mæta og eru með 100% mætingu. Þeim finnst skemmtilegast að hoppa úti og kafa.



Laxar æfa sig fyrir Landsbankamótið (mynd hér fyrir neðan).



Dagatal

Maí

5.	Æfingadagur 3
11. – 13.	Landsbankamót
13.	Lokahóf ÍRB
16. – 27.	Evrópumeistaramót

Styrktaraðilar



nettó

speedo



HS ORKA HF



HS VEITUR HF