



Sundráð ÍRB Fréttabréf Ágúst 2012

Frá yfirþjálfara

Nú þegar nýtt tímabil er að hefjast hjá öllum hópum, er gott að líta til baka og skoða hvernig síðasta tímabil gekk! Það er svo sannarlega eitthvað sem er þess virði að ræða um.

Tímabilið 2011/2012 var mjög árangursríkt ef tölfærðin er skoðuð og við getum verið ánægð og stolt af árangrinum. Það er alltaf hægt að bæta sig og á síðasta ári náði ÍRB að lyfta sér á hærra plan bæði í skipulagi og árangri.

Á síðasta tímabili sáum við ástundunina hjá sundmönnum okkar aukast frá 53% frá tímabilinu þar á undan í 86% og var meirihlutinn af því sem upp á vantar vegna yngstu sundmannanna, þeirra sem eru 4 ára og yngri. Þetta eru frábærar fréttir og gaman að sjá að fleiri fjölskyldur njóta sundíþróttarinnar og taka þátt. Við höldum tvö stór mót, AMÍ og Landsbankamót og höldum skemmtilegt lokahóf fyrir sundmenn okkar.

Margt skemmtilegt var brallað í sundhópunum yfir árið til dæmis sjósund, ferð í keilu, bíó, pitsakvöld og svo núna nýlega ferðin okkar til Danmerkur sem einnig er hægt að lesa um hér í fréttabréfinu. Núna erum við mun skipulagðara félag með þægilegt skráningarferli, samskiptaferli og gegnsæi í því hvernig sundmenn færast milli hópa. Stjórnirnar okkar vinna ótult starf og eru áhugasamar og við státum af frábærum hópi þjálfara sem heldur krökkunum áhugasömum í þessari erfiðu íþrótt.



ÍRB náði einnig nýjum hæðum í lauginni. Nú eru elstu hóparnir okkar stærri en þeir hafa verið í mörg ár og má þakka það að nú er minna brottfall í þessum hópum. Meðalaldur sundmanna er að hækka og lofar það góðu fyrir framtíðina. Á AMÍ var ÍRB með yfirburði og unnum við með 1749 stigum en næst á eftir komu Fjölnir með 959 stig og Ægir með 829. Við unnum ekki aðeins með miklum mun, sundmenn okkar voru með hæsta hlutfall bestu tíma eða 85% og er það hæsta hlutfall bestu tíma hjá nokkru liði á öllum Íslandsmeistaramótum sem skráð eru síðustu 6 ár.

Á tímabilinu 2011/2012 náði ÍRB 14 sundmönnum í landslið, það er 8 fleiri en á tímabilinu á undan. Á tímabilinu 2011/2012 voru 7 sundmenn sem náðu 13 Íslandsmetum í aldursflokkum og einu Íslandsmeti í opnum flokki. Við náðum svo líka 6 nýjum Íslandsmetum í boðsundi. Þetta kemur í kjölfar tímabilsins 2010/2011 þegar 6 sundmenn náðu 10 Íslandsmetum í aldursflokkum, 2 Íslandsmetum í opnum flokki og 16 Íslandsmetum í boðsundi.

Önnur stór verðlaun sem liðið vann á síðasta tímabili var AMÍ bikarinn 2011, Hvatingarverðlaun SSÍ, Prúðmennskubikar Óðins og ég var valinn unglingaþjálfari ársins af SSÍ.



Samantekt á árangri landsliðsfólks okkar og þeirra sem settu Íslandsmet:

Árni Már Árnason lenti í 31. sæti á Ólympíuleikunum í London með sterku sundi en besti árangur hans á árinu var á Mare Nostrum í Canet þar sem hann varð í 4. sæti og bætti Íslandsmet sitt í 50 skrið. Árni keppti einnig á Evrópumeistaramótinu og var Íslandsmeistari á 150 í 50 og 100 m skriðsundi og 50 m bringusundi.

Íris Ósk Hilmarsdóttir átti tilkomumikið ár. Hún stimplaði sig inn á toppinn í íslensku baksundi þegar hún vann brons á Íslandsmeistaramótinu aðeins 13 ára, vann gull í sínum aldursflokki á Aldursflokkameistaramóti Íslands, varð Norðurlandameistari æskunnar í 200m baksundi á NMÆ og fékk brons í 100 m baksundi á sama móti, hún vann einnig gull á Smáþjóðaleikunum og vann aldursflokkabikarinn á AMÍ.

Erla Dögg Haraldsdóttir átti fint ár og keppti í úrslitum bæði á Evrópumeistaramótinu og á Mare Nostrum. Erla var Íslandsmeistari í 50 m laug í öllum bringusundsgreinum og var sundmaður ársins hjá ÍRB og Njarðvík fyrir sund sitt á Heimsmeistaramótinu 2011 þar sem hún varð í 17. sæti.

Davíð Hildiberg Aðalsteinsson var valinn sundmaður Keflavíkur fyrir baksund sín á Íslandsmeistaramótinu 2011 og hann varð aftur Íslandsmeistari 2012 í öllum baksundum og var valinn til þess að keppa fyrir Ísland á smáþjóðaleikunum og Mare Nostrum.

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir rústaði Íslenska aldursflokkametinu í 400 m fjórsundi á Norðurlandameistaramóti æskunnar í 25 m laug þar sem hún vann brons og vann þar einnig silfur í 200 m bringusundi. Hún vann gull á Ísland-Færeyjar mótinu og sló Íslandsmet í leiðinni. Hún varð Íslenskur Aldursflokkameistari og vann silfur í opnum flokki.

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir setti Íslandsmet í Stúlknaflokki í 200 m flugsundi í 25 m laug 16 ára gömul og var aðeins 0.18 frá metinu í Kvinnaflokki. Jóhanna var Íslandsmeistari í 200 m fjórsundi á ÍM25 í desember. Hún keppti fyrir Ísland á Ísland-Færeyjar mótinu þar sem hún vann brons, Norðurlandameistaramóti æskunnar í stuttri laug, Smáþjóðaleikunum þar sem hún var aldursflokkameistari í nokkrum greinum, Mare Nostrum þar sem hún komst í undanúrslit og á Evrópumeistaramóti æskunnar.

Birta María Falsdóttir sló gamalt Íslandsmet í 800 m skriðsundi í Telpnaflokki, metið var gamalt met sem Ólympíufarinn Eygló Ósk átti, Birta setti einnig nýtt met í 1500 m skriðsundi. Birta vann brons á Smáþjóðaleikunum og varð í 5. sæti á Norðurlandameistaramóti æskunnar í 50 m laug. Hún varð 5. á Íslandi aðeins 14 ára og var Íslandsmeistari í sínum aldursflokki. Birta vann Ólafsbikarinn á Aldursflokkameistaramóti Íslands.

Baldvin Sigmarsson setti 4 Íslandsmet í drengjaflokki í 200 m flugsundi og 400 m fjórsundi bæði í 25 og 50 m laug. Hann komst í Landslið fyrir Smáþjóðaleikana í Andorra og vann þar nokkur gullverðlaun. Hann er aldursflokkameistari og silfurverðlaunahafi í opnum flokki.

Sunneva Dögg Friðriksdóttir var yngsti meðlimur landsliðsins á árinu, aðeins tólf ára. Hún keppti á Smáþjóðaleikunum í Andorra og vann brons í sínum aldursflokki í 400 m skriðsundi. Hún setti einnig nýtt Íslandsmet í Meyjaflokki í 1500 m skriðsundi, vann silfur í telpnaflokki á AMÍ þó hún væri með yngstu keppendum í aldursflokkunum og varð í 5. sæti á Íslandsmeistaramóti í opnum flokki.

Jóna Helena Bjarnadóttir keppti á Ísland-Færeyjar mótinu og stóð sig frábærlega á ÍM25 þar sem hún vann silfur. Tímarnir hennar voru svo góðir að henni var boðinn fullur skólastyrkur í New Mexico State University þar sem hún æfir nú.

Aleksandra Wasilewska keppti á Norðurlandameistaramóti æskunnar í stuttri laug og vann silfur á Aldursflokkeistaramóti Íslands.

Kristófer Sigurðsson var valinn til þess að keppa á Norðurlandameistaramóti æskunnar í stuttri laug. Hann valdi að fara frekar til Auckland á Nýja Sjálandi þar sem hann æfði í mánuð og vann gull á Aldursflokkeistaramóti Auckland í sínum aldursflokki. Kristófer er líka íslenskur aldursflokkeistari.

Jón Ágúst Guðmundsson var einnig valinn til þess að keppa á Norðurlandameistaramóti æskunnar í stuttri laug en fór til Aukland á Nýja Sjálandi. Jón er vann silfur á AMÍ og brons í opnum flokki á ÍM.

Gunnar Örn Arnarson var valinn til þess að keppa á Norðurlandameistaramóti æskunnar í stuttri laug og hann var silfurverðlaunahafi á ÍM25.

Eiríkur Ingi Ólafsson er of ungur til þess að geta verið valinn í Landslið en á þessu ári setti hann Íslandsmet í sveinaflokki í 1500 m skriðsundi.

Verðlaun á Íslandsmeistaramóti í opnum flokki, 25 m laug

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir 1 gull, 3 brons
Jóna Helena Bjarnadóttir 3 silfur, 1 brons
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir 2 silfur, 1 brons
Gunnar Örn Arnarson 1 silfur, 1 brons
Baldvin Sigmarsson 1 silfur
Jón Ágúst Guðmundsson 1 brons

Verðlaun á Íslandsmeistaramóti í opnum flokki, 50 m laug

Árni Már Árnason 3 gull, 1 silfur
Davíð Hildiberg Aðalsteinsson 3 gull, 1 brons
Erla Dögg Haraldsdóttir 3 gull, 1 brons
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir 2 silfur
Jóna Helena Bjarnadóttir 1 brons
Íris Ósk Hilmarsdóttir 2 brons

Verðlaunahafar á Aldursflokkeistaramóti Íslands

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir 6 gull, 2 silfur
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 6 gull, 2 silfur
Baldvin Sigmarsson 3 gull, 4 silfur, 1 brons
Íris Ósk Hilmarsdóttir 3 gull, 3 silfur, 1 brons
Birta María Falsdóttir 3 gull, 1 brons
Erla Sigurjónsdóttir 2 gull, 2 silfur
Sigmar Marjón Friðriksson 2 gull, 1 silfur
Karen Mist Arngæisdóttir 1 gull, 3 silfur, 3 brons
Kristófer Sigurðsson 1 gull, 2 silfur, 2 brons
Berglind Björgvinsdóttir 1 gull, 2 silfur
Stefanía Sigurþórsdóttir 1 gull, 1 silfur
Ingi Þór Ólafsson 1 gull, 1 brons
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir 1 gull
Einar Þór Ívarsson 3 silfur, 5 brons
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 3 silfur, 4 brons
Jón Ágúst Guðmundsson 2 silfur, 1 brons
Eiríkur Ingi Ólafsson 2 silfur, 1 brons
Aleksandra Wasilewska 1 silfur, 1 brons
Þróstur Bjarnason 1 silfur, 1 brons
Laufey Jóna Jónsdóttir 1 silfur, 1 brons
Svanfríður Steingrímsdóttir 1 silfur, 1 brons
Björgvín Hilmarsson 1 brons
Gunnhildur Björg Baldursdóttir 1 brons

ÍRB ferðaðist með lið til Sheffield og komust Svanfríður Steingrímsdóttir, Laufey Jóna Jónsdóttir, Berglind Björgvinsdóttir, Baldvin Sigmarsson, Kristófer Sigurðsson og Íris Ósk Hilmarsdóttir í úrslit á Meistaramóti Norður Bretlands. Berglind varð í 4. sæti sem var besti árangur okkar sundmanna. Erla Sigurjónsdóttir ferðaðist einnig til Nýja Sjálands í einn mánuð og keppti á Aldursflokkeistaramóti Ackland þar sem hún vann silfur og brons.

Það er svo margt sem ástæða er til þess að vera stoltur af á þessu ári. Þetta er aðeins það helsta. Hér er ekki taldur upp þúsundir bestu tíma sem sundmenn okkar náðu né ánægjuna sem þeir höfðu af því að vera með vinum á æfingum, mótum og ferðalögum. Úrslitin er hægt að renna yfir á skömmum tíma klukkustundirnar sem sundmenn, fjölskyldur þeirra, stjórnir og þjálfarar hafa helgað sundinu eru óteljandi.

Liðið okkar er frábært, megi árið 2012/2013 verða enn betra!

Gangi ykkur öllum vel á næsta sundári!

Anthony Kattan,
Yfirþjálfari ÍRB.

Danmörk 2012

Meirihluti sundmanna í afrekshópum ÍRB ferðaðist til Danmerkur nú síðsumars í 7 daga æfingabúðir. Hópurinn sem samanstóð af 31 sundmanni og 5 starfsmönnum flaug til Billund áleiðis til Esbjerg þar sem gist var á Dan Hostel og fóru æfingar fram í 50 m sundlaug sem var við tveimur húsum neðar við sömu götu. Hostelið, maturinn og laugin voru frábær og hentuðu algjörlega okkar þörfum. Æfingabúðirnar voru undirbúnar með 5 daga æfingabúðum í Vatnaveröld þar sem sundmenn voru gerðir klárir fyrir vikuna framundan.



Tvær sundæfingar voru á dag fyrir utan fyrsta daginn og daginn sem við fórum í Legoland en þá daga var ein æfing. Áherslan í æfingabúðunum var sett á tækni og var unnið með öll sundtök, snúninga og start. Hverri æfingu fylgdi DVD mynd þar sem farið var yfir allt sem yrði gert á næstu æfingu. Þetta skipulag hámarkaði þær framfarir sem við sáum þessa viku og lögðu sundmenn mikla vinnu í alla þá þætti sem farið var yfir. Þetta var gríðarlega árangursríkt og skemmtilegt og við sáum mjög miklar framfarir á þessari viku. Hamingjuóskir til ykkar allra sundmenn.



Hvað skemmtun varðar voru búðirnar frábærar, ég held ég hafi aldrei verið hluti af búðum þar sem hlegið var eins mikið og keppnin eins ákøf. Krakkarnir skemmtu ekki aðeins sér vel í frítímanum í lauginni á

stökkbretum og fljótandi prautableit heldur líka utan laugar. Krökkunum var skipt í þrjú lið, Vínrautt, Hvítt og Blátt. Hver hópur var með sinn fararstjóra, Hörpu, Önnu eða Sigurþór og svo var hvert lið með tvo liðsstjóra sem voru Jóhanna Júlía og Kristófer, Jón Ágúst og Berglind og svo Erla og Sveinn Ólafur. Liðsstjórnir lögðu heilmikið á sig og fengu stuðning frá öðrum eldri sundmönnum í hópnum. Fararstjórnir voru einfaldlega yndislegir og ánægjulegt að vinna með þeim. Sú mikla vinna sem þeir lögðu á sig, rósemi þeirra, hversu mikið þeir nutu þess að taka þátt í upplifuninni og öruggur stuðningur þeirra skipti sköpum í því að gera þessa viku árangursríka. Bestu þakkir til þeirra!



Þegar vikan var hálfnuð fórum við til Billund í Legoland. Dagurinn byrjaði með úrhellisrigning sem í fyrstu dró aðeins kjarkinn úr okkur en þegar allir voru komnir í gular regnslár vorum við tilbúin að njóta dagsins. Sólin braust svo fram úr skýjunum um klukkutíma síðar og allir skemmtu sér konunglega. Flestir í hópnum eyddu einhverjum tíma með öllum hinum í hópnum á einhverjum tímamarki, eignuðust nýja vini og kynntust hvert öðru betur. Starfsfólkið var ekki skilið útundan og það var frábært að vera með þessu skemmtilega unga fólki. Ísinn frá Ben and Jerry's sló sérstaklega í gegn!!!

Fimm áskoranir voru lagðar fyrir liðin þrjú. Í tveimur áskorunum, ÍRB Idol og ÍRB so you think you can dance, fengu liðin æfingatíma til þess að undirbúa tvö atriði og náðu þau að gera ótrúlega sniðug og frumleg atriði eftir aðeins þriggja tíma undirbúning. Hinar þrjár áskoranirnar voru ÍRB Fear Factor, Weetabix áskorunin og Berrocca (froðu) áskorunin. Hörð keppni var í þeim öllum og vann hver hópur a.m.k. eina áskorun og sást vel hve miklir keppismenn krakkarnir eru allir.



Á kvöldin horfði liðið á sundkeppni Ólympíuleikanna í flottu herbergi með stóru tjaldi og skjávarpa. Þar urðum við vitni að einhverjum af

bestu sundum sem synt hafa verið.

Ég vil nota tækifærið og þakka aðstoðarþjálfaranum mínum henni Hjördísi fyrir þessa ótrúlegu viku. Hjördís skildi algjörlega markmið búðanna og hellti sér úr í þessa áskorun að fullu. Stöðuglyndi hennar og áhugi er dýrmætur og ég met framlag hennar til liðsins mikils.



Þetta eru sennilega bestu æfingabúðir sem ég hef fengið þá ánægju að vera hluti af. Tæknilegar framfarir voru gríðarlegar. Sundmenn vikkuðu út sinn þægindaramma bæði í lauginni og utan hennar þar sem margir „feimnir“ sundmenn slógu til og voru með í áskorunum og sigruðust sumu því sem þeir óttuðust. Krakkarnir voru glaðir langmestan hluta ferðarinnar og þó þreyta orsakaði einstaka smá árekstrum var fljótt unnið úr þeim málum og þau gleymd og grafin. Þetta er nú allt hluti af því að þroskast.



Bestu þakkir til allra sem komu að þessari ferð. Ég get ekki beðið eftir nýja tímabilinu með þessum frábæra hópi sundmanna.

Anthony Kattan

Sjósund 2012

Á yndislega fallettum síðasta degi Ljósanætur syntu 26 sundmenn úr Landsliðshópi, Keppnishópi og Framtíðarhópi sitt árlega áheitasjósund milli Njarðvíkur og Keflavíkurhafna.



Við þökkum Björgunarsveitinni Suðurnes kærlega fyrir að gefa okkur tíma sinn og aðstoða við verkefnið og IGS fyrir súpu og brauðið sem var kærkomið eftir sundið. Dagurinn var algjörlega frábær á sjónum, fallegt útsýni, sólin skein og bros á allra vörum. Takk allir sem komuð að þessu!



Þeir sem hafa náð TS lágmarkum

Eftirfarandi sundmenn hafa náð viðmiðum til að æfa með næsta hóp fyrir ofan. Þeir geta nú mætt á þær æfingar sem merktar eru TS á æfingartöfnum.

Sundmenn æfa með næsta hóp til að kynna öðrum sundmönnum í hópnum, kynna skipulagi hópsins og kynna þjálfaranum áður en þeir færast endanlega upp en það gerist næst um jólin.

Framtíðarhópur í Keppnishóp

Ingunn Eva Júlíusdóttir

Youtube myndbönd mánaðarins

Í hverjum mánuði ætlum við benda á nokkur Youtube myndbönd fyrir sundmenn að skoða og einnig foreldra þeirra Þessi myndbönd munu sýna eitthvað æðislegt sem þið ættuð að reyna að tileinka ykkur í ykkar sundi.

Það er ekki á hverjum degi sem við verðum vitni að því að íslenskur sundmaður vinnur gull á Olympíuleikum fatlaðra. Til hamingju Jón Margeir í Fjölni.

<http://www.facebook.com/photo.php?v=495366007142320>

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

Sérsvéitin 2016 Tímabil 1

Við óskum meðlimum fyrsta tímabils í Sérsvéitinni 2016 til hamingju. Sérsvéitin er hvatningarkerfi þar sem hægt er að fá endurgreiðslu af hluta æfingargjalda vegna góðrar mætingar í þeim tilgangi að leiða sundmenn á braut til frábærs árangurs í sundi. Þessir sundmenn fá allir 1.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná fyrsta tímabili í Sérsvéitinni. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og Keppnishópi geta tekið þátt í Sérsvéitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum krafti.

Erla Sigurjónsdóttir
Jón Ágúst Guðmundsson
Kristófer Sigurðsson
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir
Alexander Páll Friðriksson
Baldvin Sigmarsson
Berglind Björgvinsdóttir
Þröstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Eiríkur Ingi Ólafsson
Svanfríður Steingrímisdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Sundmaður mánaðarins

Erla Sigurjónsdóttir – Landsliðhópur



1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

Ég byrjaði að æfa þegar ég byrjaði í fyrsta bekk en ég fór alltaf á sundnámskeið þegar ég var yngri og svamlaði í sundlauginni hjá ömmu minni svo ég hef verið í vatni síðan ég man eftir mér.

2) Hve margar æfingar stefnir þú á að ná á viku núna?

9-10 sundæfingar 5 þrekæfingar og 1 yogatími ef allt gengur vel

3) Hvaða aðrar æfingar stundar þú til þess að hjálpa þér í sundinu?

Ég hef verið að fara fyrr upp úr til þess að lyfta aukalega, telst það með? Annars æfi ég ekkert aukalega, finnst það sem þjálfarinn gefur mér alveg nóg.

4) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu 6 mánuði?

Er að vinna í því með Anthony og einkaþjálfaranum að byggja mig meira upp fyrir spretti svo ætli það sé ekki helsta markmiðið mitt, að verða sterkari til að bæta mig meira í aðalgreinunum mínum.

5) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu tvö ár?

Eftir 2 1/2 ár mun ég útskrifast úr FS svo ætli það sé ekki bara að verða nógu góð til að komast inn í skóla í Ameríku :)

6) Hver er besta upplifun sem þú hefur átt með sundliðinu?

Þau eru svo mörg, þessi íþrótt er svo mikið félagsskapurinn. Bestu minningarnar eru samt untanlandsferðirnar með liðinu, mér fannst Danmerkurferðin mjög skemmtileg. Hún var öðruvísi en aðrar æfingarferðir með liðinu að því leiti að okkur var skipt í hópa svo við kynntumst yngri sundmönnum mikið betur. Þessi ferð þjappaði liðinu vel saman :)

7) Hvaða mót sem þú hefur farið á heldur þú mest upp á?

Auckland age group championships. Það var svona eins og AMÍ í Auckland sem er í Nýja Sjálandi

8) Hvaða sund eða annan árangur hefur þú verið ánægðust með?

Mér finnst ég enn ekki hafa afrekað eitthvað svaklegt en ætli það skemmtilegasta hafi ekki verið að verða aldursflokkameistari í 100 og 200 flug og vinna brons og silfur í Auckland þó ég hafi verið með mjög slæma flugþreytu.

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

50 og 100 flug

10) Hvað fær þig til þess að vakna á morgnanna og mæta á æfingu?

Stundum velti ég þessu fyrir mér sjálf en þegar manni gengur vel á mótum er það þess virði að vakna fyrir allar þessar morgunæfingar :)

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Mér fannst nú Jón Margeir Sverrisson standa sig ansi vel á ólympíuleikum fatlaðra :) Annars eru það bara þessi venjulegu eins og Michael Phelps, Sarah Sjöström og ekki má gleyma Shelly Ripple haha

12) Til hverja utan við sundið lítur þú mest upp til?

Mömmu og pabba

13) Hvert í heiminum langar þig mest til þess að ferðast?

Mig langar ýkt mikið til Grikklands eða Japan

14) Er eitthvað annað en sund sem þú hefur ástríðu fyrir?

Ég elska að ferðast

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?

Veit ekki alveg, svo mikið að velja úr. Var að lesa Hunger Games þær eru góðar. Uppáhalds bíómyndirnar mínar eru Harry Potter, Stardust, Fríða og dýrið, Pirates of the Caribbean og margar fleiri get ekki valið bara eina haha

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?

Allt nammi :D... nema það sé appelsínubragð af því

17) Hvernig myndu vinir þínir lýsa þér í einu orði?

Upptekin haha

18) Hver er uppáhalds teiknimyndapersónan þín, úr bókum, sjónvarpsþáttum eða bíómyndum?

Svampur Sveinsson

Guðrún Eir Jónsdóttir – Keppnishópur



1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

Ég er búin að synda síðan ég var 5 ára með smá fimleika pásu

2) Hve margar æfingar stefnir þú á að ná á viku núna?

8 sundæfingar + 2 þrekæfingar

3) Hvaða aðrar æfingar stundar þú til þess að hjálpa þér í sundinu?

Þrek og theraband

4) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu 6 mánuði?

Komast upp í landsliðshóp

5) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu tvö ár?

Búin að keppa allavegana einu sinni erlendis

6) Hver er besta upplifun sem þú hefur átt með sundliðinu?

Danmerkur ferðin því að ég náðum öll að kynnast miklu betur

7) Hvaða mót sem þú hefur farið á heldur þú mest upp á?

AMÍ 2012

8) Hvaða sund eða annan árangur hefur þú verið ánægðust með?

200 m. baksund á lágmarkamótinu fyrir AMÍ árið 2010 því að þá náði ég í fyrsta sinn inná AMÍ

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

800 m. skriðsund og 400 m. skriðsund

10) Hvað fær þig til þess að vakna á morgnanna og mæta á æfingu?

Verkjaralukkan mín og mamma

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Michael Phelps

12) Til hverja utan við sundið lítur þú mest upp til?

Justin Bieber

13) Hvert í heiminum langar þig mest til þess að ferðast?

New York

14) Er eitthvað annað en sund sem þú hefur ástríðu fyrir?

Vera með vinum og fjölskyldunni

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?

Kvikmynd: The hunger games og Justin Bieber never say never, Bók: The hunger games

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?

næstum því allt :)

17) Hvernig myndu vinir þínir lýsa þér í einu orði?

Fyndin

18) Hver er uppáhalds teiknimyndapersónan þín, úr bókum, sjónvarpsþáttum eða bíómyndum?

Bangsimon

Landsliðshópur – Ant

Jæja, þessi hópur fer vægast sagt vel af stað þetta haustið. Eftir frábæra ferð til Danmerkur mættu allir sundmenn mjög vel og allir náðu gulri mætingu á fyrsta tímabili sundársins. Þetta er einfaldlega frábært og það sem búast má við af afreksundmönnum.



Við höfum verið að vinna mjög mikið í tæknilegum atriðum síðustu 6 vikurnar og sundmennirnir eru að vinna vel í því að æfa þessa tækni þannig að hún verði hluti af þeirra sundstíl. Nú eru aðeins 4 vikur í okkar fyrsta mót og því

mikilvægt að sundmenn séu að æfa þessa hluti til að ná sem bestu tímum áður en kemur að ÍM25 sem er eftir örfáa mánuði.

Við erum afar lukkuleg með nýja jógakennarann okkar hana Þórunni og nýja þrekþjálfarann Inga Gunnar. Þau hafa bæði þegar haft mikil áhrif á sundmennina okkar og við hlökkum til að vinna með þeim og sjá hvernig þau koma til með að hjálpa sundmönnum okkar að ná árangri í lauginni.

Það er í raun enginn sundmaður sem ekki átti gott upphaf og allir eru mjög einbeittir í að gera vel. Það er þó einn sundmaður sem stóð upp úr vegna ýmissa ástæðna.

Sundmaður mánaðarins er Erla Sigurjónsdóttir.

Erla mætti mjög vel þessar fyrstu viku eins og allir aðrir í hópnum. En það er einn þáttur sem skilur Erlu frá öðrum en það er vilji hennar til að gera alltaf betur sérstaklega þegar kemur að tækni. Mörgum sinnum í þessum mánuði var ánægjulegt að sjá þegar Erla var ekki aðeins að vinna að því sem lagt hafði verið fyrir heldur svo miklu meira en ætlast var til. Erla er að sjá árangur erfiðisins með bættum tímum í lauginni á æfingum og er hún mjög ánægð með það. Þetta er góður grunnur að byggja á. Erla er alltaf í góðu skapi og hefur frábært viðhorf og það er unun að þjálfra hana og hafa hana í hópnum.

Keppnishópur – Ant

Eins og Landsliðshópur kom þessi hópur úr frábærri Danmerkurferð beint á æfingar. Nokkur atriði hafa truflað mætingar hjá nokkrum sundmönnum í þessum hópi en ég hlakka til að sjá enn betri mætingar á næstu vikum. Það þarf varla að taka það fram en vinna þessara sundmanna hefur verið mjög góð en þeir eru nú á fullu að læra nýja tækni og vinna vel að því að koma því inn í þeirra venjulega sund.



Sverðfiskar og Flugfiskar Akurskóli Flugfiskar, Sprettfiskar, Laxar, Silungar og Gullfiskur Heiðarskóli Hjördís

Sundmennirnir hittu nýja þrekþjálfarann sinn Inga Gunnar í fyrsta sinn í síðustu viku fyrsta tímabils og það er ljóst að hann á eftir að hjálpa þeim mikið með markmið sín. Sundmennirnir eru að venjast því að vinna með therabandið og eru að þroskast í því hvernig þeir líta á æfingarnar. Þeir eru að skilja það smátt og smátt að sund reynir ekki bara á líkamann heldur einnig á heilann.

Þrír sundmenn áttu frábæran mánuð þegar kemur að mætingum þennan mánuðinn en það eru þau Guðrún Eir, Eiríkur Ingi og Alexander Páll. Þjörgvin átti líka góðan mánuð. Að sjálfsgöðu vil ég sjá enn fleiri sundmenn með góða eða frábæra mætingu næstu mánuði því að mæta á æfingar jafngildir því að ná árangri á tímabilinu.

Sundmaður mánaðarins er Guðrún Eir Jónsdóttir.

Guðrún hefur frábært viðhorf og er algjör gersemi í hópnum. Algjört sólskin er eiginlega rétt leið til að lýsa henni. Það er ekki bara gaman að hafa hana í hópnum heldur vinnur hún mjög vel í lauginni, bætir tímana sína, bætir sig mikið tæknilega, bætir alla tíma sína í öllum sundaðferðum og vinnur vel í veikleikum sínum. Hún er dugleg að gera það sem hún þarf andlega eins og að setja sér markmið og vinna í Æfingabókinni. Hún spyr einnig allra réttu spurninganna. Mætingar hennar eru frábærar og ég er viss um að ef hún heldur svona áfram mun hún ná markmiðsínunum. Vel gert Guðrún!

Framtíðarhópur – Eddi

Æfingar hjá Framtíðarhópi fóru vel af stað. Krakkarnir mættu hressir og kátir eftir afar skemmtilega æfingaferð til Danmerkur. Þau eiga eftir að minnst þessarar skemmtilegu ferðar fyrir skemmtilegar æfingar, áhugaverða viðburði, góðan mat (haha) og frábærs félagsskapar. Nú verður byggt upp fyrir fyrsta mót sundársins sem verður í lok september og ef ég þekki þessa krakka rétt þá eru þau þegar búin að setja sér háleit markmið fyrir sundárið. Áfram IRB



Sundmaður mánaðarins er Karen Mist Arngeirsdóttir.

Karen er sundmaður mánaðarins að þessu sinni. Karen Mist er ein af þessum stelpum sem gerir allt virkilega vel. Hún hefur þegar náð eftirtæktarverðum árangri í sundinu og á eftir að ná miklu lengra ef hún heldur áfram á þessari braut. Frábær félagi og alltaf í góðu skapi :-)

Áhugahópur – Ant og Eddi

Það er frábært að sjá nýja sundmenn bætast í hópinn og fá út úr honum það sem þeir kjósa. Við erum með sundmenn þar sem 10 ára aldursmunur er á þeim elsta og yngsta og allir eru með mismunandi þarfir varðandi æfingar og mismunandi skuldbindingu og markmið. Við vonum að allir finni eitthvað við sitt hæfi í hópnum og njóti þess hve hann er sveigjanlegur um leið og hann gerir þeim kleift að æfa með afrekshópnum.

Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld Flugfiskar og Sprettfiskar Njarðvíkurskóli – Steindór

Kæru sundmenn, verið velkomnir í þennan vetur ævintýra og afreka í sundlauginni. Nú þegar eru æfingar komnar á fullt skrið líkt og þið verið í lauginni í vetur. Til að komast á fullt skrið í lauginni krefst þess aftur á móti að þið séuð dugleg að borða hollan mat og farið ávallt snemma að sofa. Þannig náði þið árangri og verið betri sundmenn í dag en í gær. Með öðrum orðum, þið náðið framförum. Framfarir ráðast líka af því hvernig þið takið skrið eftir og framkvæmið æfingarnar sem þjálfarinn setur upp fyrir ykkur. Þessi mikilvægu atriði vona ég að þið tileinkið ykkur, þannig að við verðum best í heimi!

Ágætu sundkappar verið velkomnir á æfingar í vetur. Þær mundu við stunda saman af kappi, metnaði, og með bros á vör og gleði í hjarta. Áfram IRB.

Sverðfiskar – Veturinn hófst með látum hjá Sverðfiskum. Stefnan er tekin á næsta sundmót sem er Ármannsmót. Undirbúningurinn er þegar hafinn og spennan orðin þó nokkur. Við settumst niður og fórum yfir hvað er mikilvægt að muna svo okkur gangi vel. Þá kom upp að við yrðum að vera dugleg að borða hollan og góðan mat, vera dugleg að mæta á æfingar og fara snemma að sofa. Sundmenn í Sverðfiskum Akurskóla verða að vera dugleg að muna listann sem við gerðum fyrir veturinn, hvað skal hafa með á æfingu: - sundskýlu/sundbol

Flugfiskar – Sundmenn í Flugfiskum mæta þrisvar í viku á æfingar. Síðustu tvær vikur hafa gengið vel. Þetta eru krakkar sem hafa greinilega verið dugleg í sumar að fara í sund og æfa sig því þau eru með endalausa orku og vita sko alveg hvað þau eru að gera. Þau eru orðin spennandi fyrir því að sjá hvernig næsta sundár er og hlakka flestir til að fara í keppni. Æfingarnar hafa verið miklar tækniæfingar, en yfirleitt er gott að byrja á því. Það er einskonar upprifjun að fara í gegnum hvað er mikilvægt í hverri sundaðferð. Þau hafa verið dugleg að mæta og mæta á réttum tíma. Það verður gaman að sjá hvernig næstu vikur verða.

Sprettfiskar – Sprettfiskar mættu hressir til leiks að loknu sumarfríi. Tilbúin í átökin og verkefni sem biða þeirra á næstu vikum. Þau eru nú að byrja á skólanum líka og er búin að vera mikið að gera hjá þeim. Æfingarnar hafa verið meira og minna tækni, eða eins og við köllum að lagfæra sundaðferðirnar okkar. Þá fórum við yfir hvað er mikilvægt í sundinu svo við komumst hraðar því jú þau vilja fara hraðar. Það verður spennandi að sjá þessa krakka á komandi ári þau eiga eftir að gera flotta hluti.

Laxar, Silungar og Gullfiskur – Flottir sundmenn eru nú mætt á þetta nýja sundár. Mikil tilhlökkun er í hópnum og eru þau búin að vera dugleg að mæta. Það eru nú aðeins 2 vikur liðnar af þessu tímabili og erum við strax farin að sjá flottar framfarir. Við höfum mest megnis verið að einbeita okkur að skriðsundinu eða ísbjarnasundinu eins og það er nú oft kallað hjá þessum yngri. Fljótlega fórum við svo að koma okkur yfir í Þitsu sundið eða bringusund. Það er alltaf gaman á æfingum hjá okkur í sundskólanum því flest gerum við að leik og höfum gaman af.

Sprettfiskar, Laxar, Silungar og Gullfiskar Akurskóli – Helga



Sundárið fer vel af stað í Akurskóla. Gullfiskar, Silungar og Laxar eru orðnir fullir og komast færra að en vilja. Í Sprettfiskum er hægt að bæta við 4 sundkrökkum. Krakkarnir eru mjög áhugasamir og keppast við að synda. Efniviðurinn er góður og vænti ég mikils af krökkunum. Ég vil hvetja foreldra til að mæta stundvíslega og vel með börnin, þá mun ekki standa á framförum. Einnig hvet ég foreldra til að senda tölvupóst á helga.eirskdottir@akurskoli.is ef veikindi eru eða óska þarf leyfis. Ég hlakka til að vetrarins með von um gott samstarf.



Laxar/Silungar Njarðvíkurskóli – Rúnar

Um leið og ég var beðinn um að þjálfra fyrir ÍRB þá var ég frekar spenntur og glaður að fá að þjálfra fyrir ÍRB. Ég hlakka til að vinna með krökkunum svo þau fái heilmikið út úr þessu. Ég fékk smá reynslu af þjálfun fyrir tveimur árum þegar ég var að hjálpa Inga. Krakkarnir eru mjög þægir og hlusta vel og gera það sem þeim er sagt.

Dagatal

September

2.	Sjósund
28. – 30.	Ármanmót

Styrktaraðilar



nettó



HS VEITUR HF



HS ORKA HF

speedo®