



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf apríl 2014

Frá yfirþjálfara

Apríl og maí eru alltaf gríðarlega annasamir mánuðir hjá félaginu. Þetta er tíminn þar sem margar hendur vinna létt verk og félagar vinni saman að því að halda frábært mót.

Þegar þetta er skrifað eru einungis tvær vikur í árlega Landsbankamótið okkar. Mikill fjöldi foreldra tekur þátt í skipulagningu á þessu móti og ég þakka ykkur fyrirfram fyrir það ómetanlega starf sem þið leggið á ykkur í undirbúningnum á mikilvægasta móti okkar. Án ykkar væri þetta ekki mögulegt og hafið þið miklar þakkir fyrir.

Eftir mótið er árlega Lokahófið okkar þar sem við heiðrum afrek okkar sundfólks á tímabilinu sem er að liða. Þetta er í fjórða skiptið sem við höldum Lokahófið með þessu fyrirkomulagi og hafa síðustu þrjú skiptin verið einn af hápunktum ársins hjá mér. Verið viss um að ná ykkur í miða fyrir þetta frábæra kvöld. Það er alltaf frábært fyrir börnin ykkar að fá verðlaun afhent á svona sérstakri háttíð.

Í síðasta mánuði var að sjálfsgöðu Íslandsmeistaramótið í 50m laug, ÍM50. Á síðasta ári skrifaði ég að það væri vel sýnilegt að sundmenn okkar væru að bæta sig á hverju tímabili, hinsvegar, hefur þetta tímabil verið risastórt stökk fyrir félagið á ÍM25, Bikarnum og ÍM50 frekar en lítið skref, miðað við fjölda verðlauna sem sundfólkið okkar hefur unnið til. En fjöldi verðlauna á þessum mótum í ár var svipaður og á þessum mótum síðustu þrjú árin samanlagt. Þú getur lesið meira um það í greininni hér á eftir.

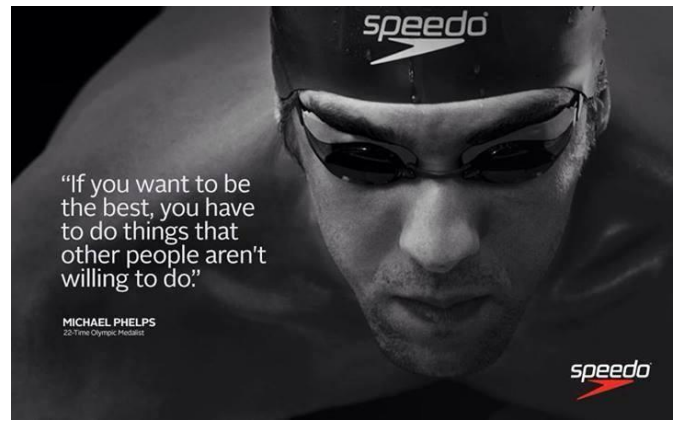
Mig langar sérstaklega að þakka þjálfariðinu okkar og einnig stuðningshópnum fyrir eldri hópana, Ingi (brek), Þórunn (jóga), Carla (nudd) og Falur (sjúkrapjálfun), fyrir þeirra frábæra starf með að halda hópnum í formi, sterkum og við góða heilsu svo allir geti bætt frammistöðu sína í lauginni. Ég vil einnig þakka þeim foreldrum sem unnu með okkur á ÍM50 og sérstaklega Magneu, Þórunni og Elvari fyrir að leiða vinnuna og að passa vel upp á sundfólkið (og mig).

Á meðan við höldum áfram að bæta okkur miðað við landið, þá er enn þá mikil vinna eftir hjá hverjum og einum. Margir sundmenn og fjölskyldur þeirra þurfa að eyða meiri tíma í að skilja kröfurnar sem eru settar á sundfólk í fremstu röð og hjálpa þeim að skipuleggja þetta erfiða sundlíf við sitt einkalíf. Vanþekking er ekki afsökun þegar kemur að lögum landsins og ekki heldur þegar kemur að því að verða í fremstu röð í lauginni. Á efsta stiginum þá eykst mætingaskyldan um eina klukkustund á hverju ári sem er ekki mikið mikið stökk en mjög reglulega virðist sem það sé erfitt að fylgja þessu. Fyrir nokkrum mánuðum síðan þá var Leifi hérna sem þjálfar lið í Danmörku og þar aukast viðmiðin um tvær klukkustundir á ári.

Ég heyri reglulega að þetta sé ómögulegt og að þetta sé allt of mikið. En kannski er þetta of mikið fyrir eina eða tvær tiltekna fjölskyldur og það er í í lagi, hver og einn verður að finna sinn takt. Við erum með æfingahópa sem þjóna öllum þörfum. Efsti hópurinn hjá okkur er með mjög strangar reglur hvað varðar mætingu því þetta er efsti hópurinn okkar. Þetta er hópurinn sem fær mestan tíma sem í boði er með þjálfara svo þeir sem eru í þessum hópi eigi bestan möguleika á því að verða eins góðir og hægt er, en það þarf að fórn hlutum fyrir það. Ekki peningalega heldur tímalega. Sundfólkið þarf að skuldbinda sig til að hafa aðgang að þessum forrættindum. Eftir að hafa þjálfað í mörgum löndum þá eru þúsundir ungra sundmanna sem ákveða það á hverju ári að skuldbinda sig sundinu og þau sem vinna vel líkamlega og andlega sjá frábæran árangur.

Eins og Michael Phelps sagði þegar hann kom aftur í þessum mánuði í lauginna í góðu formi „ef þú vilt verða sá besti þarft þú að gera hluti

sem aðrir eru ekki viljugir að gera“. Þannig að ef þú ert ekki viljugur að gera hlutina þá ertu ekki viljugur að vera sá besti. Það er bara einfalt.



Eins og ég hef sagt áður þá trúir ég því að við getum náð enn lengra, átt frábærari frammistöður í lauginni og bætt okkur á öllum sviðum íþróttarinnar. Það mun krefjast enn meiri skuldbindingu á enn hærra stigi á öllum sviðum. Og til að ná meiri gæðum þurfum við meiri skuldbindingu frá sundfólkinu, þjálfurunum og foreldrunum. Ég held áfram að heyra setningar eins og „við höfum aldrei séð þetta áður“ eða „það er enginn annar á Íslandi að gera hlutina svona“. Það gleður mig. Að vita það að við erum að víkka út þolmörkin okkar eins mikið og við getum. Að búast við meiru af þróuninni okkar. Því þegar allt kemur til alls þá er það satt að enginn sér framfarir með því að breyta engu.

Ég hlakka mikið til spennandi maímánaðar og svo til júní þar sem stóru aldursflokkaþingin verða og sundfólkið okkar er mjög spennat yfir.

Sjáumst í lauginni og á Lokahófinu um næstu helgi!

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Stórt skref fram á við hjá ÍRB á ÍM50

Allir sem voru á ÍM50 sáu hve frábær viðburður mótið var fyrir liðið okkar. Aldursflokkaþingið okkar sýndi styrk á öllum sviðum og kom mörgum á óvart. Við náðum betri árangri en á undanfórnum árum hvarvetna og það umtalsvert!



VIÐ ÓSKUM SUNDFÓLKI ÍRB VELFARNADAR Á ÍM50

ÍRB var með stærsta liðið á mótinu eða alls 33 sundmenn. Samtals vorum við með 22% allra keppenda á mótinu og voru allir okkar sundmenn á aldrinum 12-18 ára. Allir 33 sundmennirnir kepptu í úrslitahlutunum annað hvort í einstaklingsgreinum eða í boðsundi svo allir nældu sér í frábæra reynslu.

Samtals unnu sundmenn ÍRB 35 verðlaun, 5 gull, 16 silfur og 14 brons eða 28% allra verðlauna sem voru veitt á mótinu.

Sunneva Dögg var með besta árangur ÍRB kvenna á mótinu með 714 FINA stig í 800 m skriðsundi og Kristófer Sigurðsson var með besta árangur ÍRB karla með 713 FINA stig í 400 m skriðsundi.

Við áttum 4 Íslandsmeistarar á mótinu. Þröstur Bjarnason var Íslandsmeistari í bæði 800 og 1500 m skriðsundi, Kristófer Sigurðsson í 200 m skriðsundi, Sunneva Dögg Friðriksdóttir í 1500 m skriðsundi og Sylwia Sienkiewicz í 200 m flugsundi! Innlegar hamingjuóskir til þeirra!

Sunneva Dögg Friðriksdóttir, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir og Karen Mist Arngeirsdóttir settu allar íslensk aldursflokkanet á mótinu. Sunneva sló met síðan 2005 í 1500 m skriðsundi í stúlknaflökki og bætti það um 9 sek. Eydís Ósk sló 1500 m skriðsundmetið í telnaflökki og bætti það um 20 sek og náði einnig að vera 7 sek undir telnaflökinu í 800 skrið en var þá önnur í bakkann í aldursfloknum þannig að aðeins munaði nokkrum sekúndubrotum. Karen Mist var með metaregn um helgina en hún byrjaði mótið á því að slá telnaflökin síðan 2005 í 50 og 100 m bringusundi og svo bætti hún aftur metið í 50 m bringusundi tvisvar síðasta dag mótsins. Frábært hjá ykkur stelpur!

Þrjár boðsundsveitir náðu einnig íslandsmetum í stúlknaflökki. Íris Ósk Hilmarsdóttir, Sunneva Dögg Friðriksdóttir, Sylwia Sienkiewicz og Eydís Ósk Kobliensdóttir slógu metið í 4x200 skriðsundi og 4x100 skriðsundi og Íris, Sunneva, Sylwia og Karen Mist Arngeirsdóttir náðu metinu í 4x100 fjórsundi. Metið í 4x200 skriðsundi átti ÍRB síðan 2013 en hin tvö átti SH síðan 2008. Mjög flott!

Í ár voru tvær nýjar greinar á ÍM50. Það voru blandað 4x100 skrið- og fjórsund. ÍRB vann brons í báðum þessum greinum með A liðið en B liðin náðu bæði nýjum Pilt/Stúlkum metum í þessum greinum. Í B liðunum syndtu Eiríkur Ingi Ólafsson, Svanfríður Steingrimsdóttir, Gunnhildur Björg Baldursdóttir and Björgvín Theodór Hilmarsson í 4x100 fjór og Eiríkur Ingi Ólafsson, Karen Mist Arngeirsdóttir, Bjarnís Sól Helenudóttir and Ingi Þór Ólafsson í 4x100 skrið. Til hamingju!

Að sjálfsgöðu voru mörg ný ÍRB-, Keflavíkur- og Njarðvíkurmet sett á mótinu þar á meðal voru ÍRB met í opnum flokki í 400, 800 og 1500 m skriðsundi sem Sunneva Dögg Friðriksdóttir setti og í 100 m baksundi sem Íris Ósk Hilmarsdóttir setti.



ÍRB sundmenn unnu 5 gull, 15 silfur og 8 brons - alls 28 einstaklingsverðlaun. Síðustu tvö ár unnu sundmenn ÍRB 17 einstaklingsverðlaun en af þeim unnust 16 þeirra árið 2013 af sundmönnum sem æfa hér heima og aðeins 5 árið 2012. Í ár voru öll verðlaunin 28 unnin af sundmönnum sem æfa hér heima í Reykjanesbæ.

Þröstur Bjarnason vann gull í 800 og 1500 m skriðsundi. Kristófer Sigurðsson vann gull í 200 skrið, silfur í 100 skrið, 400 skrið, 50 bringu og 200 fjór og brons í 400 fjórsundi. Sunneva Dögg Friðriksdóttir vann gull í 1500 skrið og silfur í 400 og 800 m skriðsundi. Sylwia Sienkiewicz vann gull í 200 m flugsundi og brons í 400 m fjórsundi. Íris Ósk Hilmarsdóttir vann silfur í 200 skrið, 50, 100 og 200 baksundi og 400 fjór. Baldvin Sigmarsson vann silfur í 200 m bringusundi og 400 m fjórsundi og brons í 200 fjórsundi. Eydís Ósk Kolbeinsdóttir vann silfur í 1500 m skriðsundi og brons í 200 m baksundi. Erla Sigurjónsdóttir vann silfur í 200 m flugsundi. Karen Mist Arngeirsdóttir vann brons í 50 og 100 m bringusundi. Ólöf Edda Eðvarðsdóttir vann brons í 200 m fjórsundi og 200 m bringusundi. Gunnhildur Björg Baldursdóttir vann brons í 200 m flugsundi.

ÍRB sundmenn unnu einnig verðlaun í boðsundum, 1 silfur og 6 brons. Sundmenn ÍRB komust á pall í öllum boðsundum að einu undanskildu þegar strákarnir rétt misstu af bronsinu í 4x100 skrið

Þröstur Bjarnason, Kristófer Sigurðsson, Baldvin Sigmarsson og Björgvín Theodór Hilmarsson unnu brons í 4x200 skrið.

Sylwia Sienkiewicz, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Sunneva Dögg Friðriksdóttir og Íris Ósk Hilmarsdóttir unnu brons í 4x200 skrið. Íris Ósk Hilmarsdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir, Baldvin Sigmarsson og Kristófer Sigurðsson unnu brons í 4x100 m blönduðu boðsundi. Íris Ósk Hilmarsdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir, Sylwia Sienkiewicz og Sunneva Dögg Friðriksdóttir unnu silfur í 4x100 m fjórsundi. Íris Ósk Hilmarsdóttir, Þröstur Bjarnason, Sunneva Dögg Friðriksdóttir and Kristófer Sigurðsson unnu brons í 4x100 blönduðu skriðsundi. Alexander Páll Friðriksson, Baldvin Sigmarsson, Þröstur Bjarnason og Kristófer Sigurðsson unnu brons í 4x100 fjór. Sylwia Sienkiewicz, Íris Ósk Hilmarsdóttir, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir og Sunneva Dögg Friðriksdóttir unnu brons í 4x100 skrið.



Þessi glæsilegi árangur hefur ekki orðið til á einni nóttu. Langtímaáætlun var sett af stað sem unnið hefur verið eftir í fjögur ár. Ég vil þakka Eðvarði Þór Eðvarðssyni fyrir viðvarandi stuðning hans og vinnu, Steindóri Gunnarssyni sem stendur sig frábærlega í þjálfun krakka og svo vil ég einnig þakka þjálfurum yngri hópa; Ester Ellen Nelson, Hjördísi Ólafsdóttur, Helgu Eiríksdóttur og Sóleyju Margeirsdóttur sem halda áfram að styrkja grunninn okkar með frábærum ungum sundmönnum. Þau eru flott lið þjálfara og frábært fólk!

Í þessu sambandi er mikilvægt að minnst á vinnu Inga Gunnars Ólafssonar sem hefur náð ótrúlegum árangri með eldri sundmenn okkar sem kepptu á þessu móti og jógakennarann Þórunni Einarsdóttur sem einnig vann með Landsliðshóp. Það má ekki vanmeta vinnu þeirra. Einnig eru aðrir stuðningsaðilar mikilvægir sérstaklega Falur Helgi Daðason sjúkraþjálfari og Carla Evans nuddari. Takk! Takk! Takk!

Bestu þakki fá einnig Magnea, Þórunn og Elvar sem voru fararstjórar um helgina og allir aðrir sem lögðu sitt af mörkum í því að hugsa vel um sundfólkið okkar. Vinna ykkar skiptir miklu máli!

Að lokum höfum við ómetanlegan stuðning hjá stjórnunum, fólkið þar vinnur marga klukkutíma í frítíma sínum að því að gera ÍRB að frábærum stað. Andinn í félaginu hefur aldrei verið eins góður bæði meðal sundmanna og foreldra og það er afar mikilvægt. Kærar þakki til þeirra líka!

Landsliðið sumarið 2014

Nú þegar möguleikanum á að komast í landsliðsverkefnið í sumar er lokið þá erum við stolt af því að láta ykkur vita að það voru átta einstaklingar hjá okkur sem náðu inn.

Þau sem náðu lágmörkum fyrir EMU eru Íris Ósk Hilmarsdóttir, Sunneva Dögg Friðriksdóttir, Sylwia Sienkiewicz og Þröstur Bjarnason. Öll þessi náðu einnig B lágmörkum fyrir Ólympíuleika æskunnar.

Þær sem náðu lágmörkum fyrir NÆM eru Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Gunnhildur Björg Baldursdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir og Stefanía Sigurþórsdóttir.



Dagsetningarnar fyrir lok tímabilsins hjá sundhópunum



Pó ótrúlegt sé er komið að lokum tímabilsins hjá sumum hópum.

Eftir Landsbankamót nálgast svo lokin á æfingatímabilinu hjá flestum hópum.

Tímabilið 2013/2014 hefur verið frábært hjá okkur á margan hátt. Mikil ánægja hjá sundmönnum á öllum aldri, árangur í lauginni, nýr vinskapur, skemmtilegir dagar og persónulegar framfarir.

Við vonumst til að sjá ykkur öll aftur á tímabilinu 2014/2015. Við erum fremsta aldursflokkasundlið landsins og veitum frábæra undirstöðu fyrir árangursríka framtíð bæði ofaní og utan laugar.

Lok tímabilsins verða sem hér segir hjá einstökum hópum:

Gullfiskar, Silungar, Laxar og Sprettfiskar

Þessir hópar ljúka æfingum í kringum Landsbankamót. Það eru engar æfingar í þessum hópum eftir Landsbankamót. Í sumar verður ÍRB með sumarnámskeið sem verður auglýst sérstaklega.

Sundmenn sem ná viðmiðum í Flugfiska á Landsbankamóti geta valið annað hvort að fara í sumarfrí og hefja æfingar í haust með Flugfiskum eða færa sig strax í Flugfiska og æfa með þeim þar til þau ljúka æfingum í lok maí.

Flugfiskar og Sverðfiskar

Þessir hópar æfa þar til í síðustu vikunni í maí og fara á Akranesleikana. Eftir Akranesleikana eru engar æfingar.

Sundmenn sem ná viðmiðum í Háhyrninga á Akranesleikunum geta valið að fara í sumarfrí og byrja að æfa með Háhyrningum í haust eða að færa sig strax í Háhyrninga og æfa með þeim þar til þeir fara í sumarfrí eftir AMÍ.

Háhyrningar

Þessi hópur æfir fram að AMÍ. Engar æfingar eru eftir AMÍ.

Sundmenn sem ná viðmiðum fyrir Framtíðarhóp á AMÍ geta valið að fara í sumarfrí og byrja að æfa með Framtíðarhóp í haust eða byrja strax að æfa með Framtíðarhóp.

Efstu hóparnir

Samkvæmt dagatali fara þessir hópar í sumarfrí laugardaginn 13. júlí fram að æfingarferð til Calella 29. júlí 2014.

Skemmtiferð elstu hópanna í höfuðborgina



Síðasti laugardagur var skemmtilegur fyrir elstu sundmennina. Eftir æfingu var stefnan tekin á T.G.I.F fridays í hádegismat og þaðan lá leiðin í lasertag. Hópurinn skemmti sér vel og mikil barátta var um stigin, tvíburarnir Íris og Björgvin börðust á toppnum en Björgvin vann að þessu sinni. Anthony þjálfari náði þó að vinna eina umferð svona rétt til þess að halda sundmönnum á tánum. Bestu þakkar til Gunnrúnar fyrir að skipuleggja daginn og einnig til foreldra sem skutuðu krökkunum. Þetta var mjög skemmtileg ferð.

Flug og Sverðfiskar í Akurskóla hittust í íþróttasalnum



Flugfiskar og Sverðfiskar í Akurskóla hittust í vikunni fyrir páska í og héldu fjórðag í íþróttahúsi skólans. Það var fámennnt en góðmennt enda krakkarnir í fríi og fyrirvari lítil en þeir sem mættu skemmtu sér mjög vel enda hressir sundsnillingar hér á ferð.

Páskagleði í heita pottinum hjá sundskóla Njarðvíkurskóla

Síðasta æfing fyrir páskafrí var fjölskyldu æfing en þá máttu foreldrar og systkini koma með ofaní og var frjálst allan tímann, sturtan var sett í gang, farið var í pottinn og eftir æfinguna var boðið upp á ávexti og allir fengu páskaegg.



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.

Rebecca Soni er ein besta sundkona heims. Hvernig er hennar daglega líf? Hverjar eru hennar hugmyndir varðandi að verða sú besta?

https://www.youtube.com/watch?v=w363LH_wNGQ

Nathan Adrian einn sá allra efnilegasti í dag. Hann er við nám í Berkely háskólanum sem er einn af bestu háskólum Bandaríkjanna bæði í sundi og námi. Skoðið ráðleggingarnar frá honum.

<https://www.youtube.com/watch?v=lwrgR1LfUok>

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

Met

ÍM50

Kristófer Sigurðsson	400 Skrið (50m)	Karlar-Keflavík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	100 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	200 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	400 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	400 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	800 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	800 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	1500 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	1500 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Konur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Konur-Keflavík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Bak (50m)	Konur-Njarðvík
Pröstur Bjarnason	400 Skrið (50m)	Piltar-ÍRB
Pröstur Bjarnason	400 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	200 Bringa (50m)	Piltar-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	200 Flug (50m)	Piltar-Keflavík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	100 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	200 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	400 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	400 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	800 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	800 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	1500 Skrið (50m)	Stúlkur-Íslands
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	1500 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	1500 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Stúlkur-Keflavík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	800 Skrið (50m)	Telpur-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	800 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-Íslands
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-ÍRB

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Bak (50m)	Telpur-Njarðvík
Karen Mist Arngerisdóttir	50 Bringa (50m)	Telpur-Íslands
Karen Mist Arngerisdóttir	50 Bringa (50m)	Telpur-ÍRB
Karen Mist Arngerisdóttir	50 Bringa (50m)	Telpur-Njarðvík
Karen Mist Arngerisdóttir	100 Bringa (50m)	Telpur-Íslands
Karen Mist Arngerisdóttir	100 Bringa (50m)	Telpur-ÍRB
Karen Mist Arngerisdóttir	100 Bringa (50m)	Telpur-Njarðvík
Karen Mist Arngerisdóttir	200 Bringa (50m)	Telpur-Njarðvík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	200 Flug (50m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Fjór (50m)	Telpur-Njarðvík

Sylwia Sienkiewicz	4x200 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir		
Sunneva Dögg Friðríksdóttir		
Íris Ósk Hilmarsdóttir		

Sylwia Sienkiewicz	4x100 Skrið (50m)	Stúlkur-Íslands
Íris Ósk Hilmarsdóttir		
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir		
Sunneva Dögg Friðríksdóttir		

Sylwia Sienkiewicz	4x100 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir		
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir		
Sunneva Dögg Friðríksdóttir		

Sylwia Sienkiewicz	4x200 Skrið (50m)	Stúlkur-Íslands
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir		
Sunneva Dögg Friðríksdóttir		
Íris Ósk Hilmarsdóttir		

Sylwia Sienkiewicz	4x200 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir		
Sunneva Dögg Friðríksdóttir		
Íris Ósk Hilmarsdóttir		

Íris Ósk Hilmarsdóttir	4x100 Fjór (50m)	Stúlkur-Íslands
Karen Mist Arngerisdóttir		
Sylwia Sienkiewicz		
Sunneva Dögg Friðríksdóttir		

Íris Ósk Hilmarsdóttir	4x100 Fjór (50m)	Stúlkur-ÍRB
Karen Mist Arngerisdóttir		
Sylwia Sienkiewicz		
Sunneva Dögg Friðríksdóttir		

Íris Ósk Hilmarsdóttir	4x100 Skrið (50m)	Karlar/Konur-ÍRB
Pröstur Bjarnason		
Sunneva Dögg Friðríksdóttir		
Kristófer Sigurðsson		

Íris Ósk Hilmarsdóttir	4x100 Fjór (50m)	Karlar/Konur-ÍRB
Karen Mist Arngerisdóttir		
Baldvin Sigmarsson		
Kristófer Sigurðsson		

Eiríkur Ingi Ólafsson	4x100 Fjór (50m)	Piltar/Stúlkur-Íslands
Svanfríður Steingrimsdóttir		
Gunnhildur Björg Baldursdóttir		
Björgvín Theodór Hilmarsson		

Eiríkur Ingi Ólafsson	4x100 Fjór (50m)	Piltar/Stúlkur-ÍRB
Svanfríður Steingrimsdóttir		
Gunnhildur Björg Baldursdóttir		
Björgvín Theodór Hilmarsson		

Eiríkur Ingi Ólafsson	4x100 Skrið (50m)	Piltar/Stúlkur-Íslands
Karen Mist Arngerisdóttir		
Bjarnís Sól Helenudóttir		
Ingi Þór Ólafsson		

Eiríkur Ingi Ólafsson	4x100 Skrið (50m)	Piltar/Stúlkur-ÍRB
Karen Mist Arngerisdóttir		
Bjarnís Sól Helenudóttir		
Ingi Þór Ólafsson		

Íslandsmet
2004 og eldri
2005 til 2009
2010 og yngri
Ný met

XLR8 - Breytingar

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

ÍM50

Erla Sigurjónsdóttir – Gull

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

SH Mót

Elva Björg Elvarsdóttir – Gull
Kristófer Sigurðsson – Silfur

Ármanmót

Agata Jóhannsdóttir – Demanta
Rakel Ýr Ottósdóttir – Demanta
Heiðrun Katla Jónsdóttir – Demanta
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Demanta
Björgvín Theodór Hilmarsson – Demanta
Erna Rós Agnarsdóttir – Gull
Birna Hilmarisdóttir – Gull
Eva Rút Halldórsdóttir – Gull
Bergþóra Sif Árnadóttir – Gull
Clifford Dean Helgasson – Gull
Ástrós Elísa Eypórsdóttir – Silfur
Ásdís Hjálmrós Jóhannsdóttir – Silfur
Briet Björk Hauksdóttir – Silfur
María Rán Ágústsdóttir – Silfur
Þórey Una Arnlaugsdóttir – Silfur
Aleksandra Czaplinska – Brons
Nína Björg Ágústsdóttir – Brons
Thelma Lind Einarsdóttir – Brons
Glódís Líf Gunnarsdóttir – Brons
Matthildur Emma Sigurðardóttir – Brons
Kristín Embla Magnúsdóttir – Brons
Íris Sævarsdóttir – Brons
Þórunn Anna Einarsdóttir – Brons
Katla María Riley – Brons
Óli Viðar Sigurbjörnsson – Brons
Jóhannes Kristbjörn Jóhannesson – Brons
Vigfús Alexander Róbertsson – Brons

Þáskamót

Kristján Kári Róbertsson – Silfur
Guðmundur Leo Rafnsson – Silfur
Glódís Líf Gunnarsdóttir – Silfur
Leifur Smári Guðmundsson – Brons
Simon Peter Niznianský – Brons
Rúna Björg Sverrisdóttir – Brons
Katla María Brynjarsdóttir – Brons

ÍM50

Eiríkur Ingi Ólafsson – Demanta
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Brons
Ingi Þór Ólafsson – Brons

Sérsvaitin Ríó 2016 Tímabil 9



Við óskum meðlimum 9. tímabils í Sérsvaitinni Ríó 2016 til hamingju. Sérsvaitin 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 6.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 9. tímabili í Sérsvaitinni. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og Úrvalshópi geta tekið þátt í Sérsvaitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum krafti.

Agata Jóhannsdóttir
Birta María Falsdóttir
Björgvín Theodór Hilmarsson
Eiríkur Ingi Ólafsson
Eyðís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Íris Ósk Hilmarisdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannsdóttir
Jóna Halla Egilsdóttir
Karen Mist Arngeirsdóttir
Rakel Ýr Ottósdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir
Stefanía Sigurbórsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Svanfriður Steingrímsdóttir
Sylvia Sienkiewicz
Þröstur Bjarnason

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Karen Mist Arngeirsdóttir – Landsliðshópur



1. Ótrúleg sundkona, ótrúlegt sund, ótrúlegt met. Skoðið fyrirmyndina hennar Karenar í lauginni.

http://www.youtube.com/watch?v=WH7_ekc6ROE

2. Hvað þarf til að verða sú besta? Sjáið hvernig sú besta eyðir deginum sínum.

http://www.youtube.com/watch?v=w363LH_wNGQ

3. Fyrir hvað ertu tilbúin að leggja á þig dag og nótt? Taktu á því eins og Karen!

<https://www.youtube.com/watch?v=FhzNSPiqQ0M>

4. Uppáhalds lagið hennar Karenar í útvarpinu þessa stundina:

<https://www.youtube.com/watch?v=HGy9i8vCkx>

5. Ein af vinsælustu kvikmyndum ársins og mynd sem Karen mælir með.

<https://www.youtube.com/watch?v=DIM2CWNTQ84>

6. Geðveik sól og sandur? Hvert vill Karen fara í friinu sínu?

<http://www.youtube.com/watch?v=vSROsencBss>

7. Uppáhalds teiknimyndapersónan hennar Karenar og kannski uppáhaldið þitt.

<https://www.youtube.com/watch?v=h52izqyVWA4>

8. Þetta myndband kom á netið fyrir nokkrum mánuðum síðan. Finnst þér þetta líka fyndið?

<http://www.youtube.com/watch?v=HEr1ihXM61E>

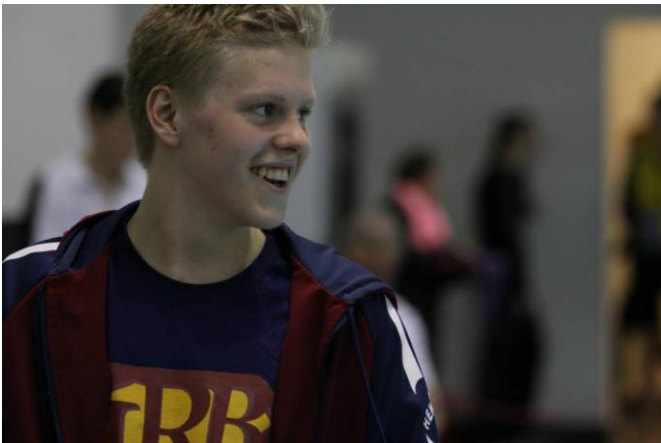
9. Ef þér finnst þetta ekki gott þá hefur þú líklega ekki fengið gæða skammt. Það er mikill munur á góðu og vondu. Karen elskar þetta.

<https://www.youtube.com/watch?v=gOPJoDMSFIs>

10. Eitthvað algjörlega random!

<https://www.youtube.com/watch?v=iaOEC4ivv7g>

Eiríkur Ingi Ólafsson – Úrvalshópur



1. Annar ótrúlegur sundmaður, annað ótrúlegt sund, annað heimsmet. Hérna er ein af fyrirmyndum Eiríks að synda í einu uppáhalds sundinu hans Eiríks.

<https://www.youtube.com/watch?v=JfeYd2pTuMU>

2. Berkeley ere inn fremsti sundháskólinn í Bandaríkjunum. Þeir hafa verið með óteljandi Ólympíufara í prógrami hjá þeim. Skoðið hvað þeir eru að gera þar.

<https://www.youtube.com/watch?v=lwrgR1LfUok>

3. Þegar hlutirnir ganga ekki alveg upp hjá Eiríki kemur hann sér í gang með þessu.

<https://www.youtube.com/watch?v=r6z9wYrBVFg>

4. Þetta er frábært upplifandi lag. Eiríkur mælir með þessu.

<https://www.youtube.com/watch?v=MmZexg8sxk>

5. Ein af uppáhaldskvikmyndum Eiríks er eldri heldur en hann. Þessi er klassísk.

<https://www.youtube.com/watch?v=7pQQHnqBa2E>

6. Heimur möguleikana. Eiríkur er tilbúinn að byrja að kanna heiminn.

https://www.youtube.com/watch?v=kcftwdM02_o

7. Uppáhalds teiknimyndin hans Eiríks er ein sú besta.

<https://www.youtube.com/watch?v=FtKnTegOIM4>

8. Ef þú hefur ekki séð þetta sæta, myndna myndband, skoðuðu það, þú sérð ekki eftir því.

<https://www.youtube.com/watch?v=EQ1HKCYJM5U>

9. Vill einhver beikon og egg?

https://www.youtube.com/watch?v=_yDLYnOd2q8

10. Ef þú þekkir Eirík þá er þetta myndband ekki random. Skoðið eitt af hinum áhugamálum hans.

<https://www.youtube.com/watch?v=s5rQiABYN8Q>

Landsliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Þetta var magnaður apríl hjá okkar elsta sundfólki. ÍM50 var mjög sterkt mót hjá liðinu okkar og sýnir vel hve langt við erum komin með liðið okkar á síðustu árum. Með ekkert sundfólk eldra en 19 ára og alla sem æfa hérna í Reykjanesbæ, þá vann liðið okkar næstum 1/3 af öllum verðlaununum sem í boði voru og vorum við að synda á móti liðum með Ólympíuförum í. Þetta var stórkostlegt mót hjá okkur og eitthvað sem sundfólkið okkar getur verið mjög stolt af.

Þessi árangur kemur af samasafni af mikilli vinnu í mörg ár. Það er mjög auðvelt að verða kærulaus þegar árangur fer að nást en aðalatriðið er að muna að árangur fæst með því að leggja sig fram daginn út og daginn inn. Að hugsa vel um líkamann sinn, skora á sjálfan sig og skapa það vanaferli að finna tíma til að æfa á hverjum degi er lykilatriði til að ná árangri. Auðvelt er að byrja á góðu vanaferli en erfitt að halda það út og þegar hlutirnir verða erfiðir þá er gríðarlega mikilvægt að hafa stuðning vinnu sinna og fjölskyldu. Það er svo auðvelt að segja við sjálfan sig að ég ætla ekki að mæta á æfingu þennan morgun. Þú kemur á mótin til að synda, ok, en hvað ef þú hefur gert það sem skipulagt var í prógraminu?



Mig langar að benda ykkur á aftur á hugtökin, aðlögun, yfirálag og hjöðnun. Sund er ekki alltaf það sama í hverjum mánuði. Þar er ýtarleg og útræld æfingaáætlun í gangi. Sumar vikur eru venjulegar vikur en sumar vikur þarf að synda aukæfingar. Við köllum þessar vikur plús vikur og eru þær hluti að aðlögunarferlinu. Við þurfum að setja líkamann í yfirálag til að styrkja hann. Þessum yfirálagstímum fyrir stórmót fylgir yfirleitt hjöðnun sem er hvíldartími til þess að líkaminn hafi tíma til að byggja sig upp aftur eftir yfirálagið og verið tilbúinn á keppnisdaginn.

Spurðu sjálfan þig, ert þú eða er sundmaðurinn þinn að fylgja þessari áætlun eða er verið að æfa alltaf jafnmikið hverja viku? Eg get sagt ykkur að flestir eru að gera það sama í hverri viku. Þannig að hver ber ábyrgðina þegar þjálfarinn hefur sett niður planið og minnt krakkana á kröfurnar til að verfa viss um að þau eigi sem besta möguleika á velgengi?

Við köllum þetta fylgni. Hvað ef þú værir að byrja á nýju mataræði og hvern dag myndir þú borða alla réttu fæðuna nema eftir klukkan átta á kvöldin þar sem þú mættir borða hvað sem er og mikið af því. Þó að fyrir þessi 95% dagsins sem þú værir að gera allt rétt þá munu þessi 5% af deginum þar sem þú borðaðir bara súkkulaði, kók, hvítt brauð o.s.frv. skemma allt sem þú hefur gert. Það sama er um sund. Þú fylgir áætluninni rétt flesta daga en færir svo að gera eitthvað allt annað í nokkrar vikur af árinu af því að þú varst ekki í stuði þá mun

Það einnig hafa markverð áhrif á þína útkomu og það mun ekki vera af hinu góða. Hve fylgin eruð þið, eða barnið ykkar áætlaninni sem hefur verið lögð fyrir ykkur af mér, þjálfaranum? Eruð þið að fylgja áætluninni í einu og öllu eða eruð þið að fylgja henni næstum því og vona svo það besta?

Í álagsþróttum kemur alltaf einhver óvissa en því betur sem þú heldur þig við áætlunina á hverjum degi, alla daga því minni óvissa verður til staðar.

Spurðu þig aftur núna. „Vissir þú að það væri áætlun í gangi?“ Ef þú vissir það ekki þá er kominn tími á að fá áætlunina. Ef þú vissir af henni þá er kominn tími á að athuga hvernig staðan sé hjá þér, barninu þínu, og halda sig við áætlunina.

Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Karen Mist Arngesrdóttir

Þetta hefur verið í bígerð lengi. Karen skildi virkilega út á hvað Euro Meet mótið gekk. Það var ekki bara ferð erlendis til að keppa. Þetta var tækifæri til að sjá þá bestu í heiminum gera það sem þeir gera best, synda. Karen sagði: „Ég vil verða eins og þessi, hún er svo há og sterk þegar hún syndir.“ Hún kom ekki bara heim og vildi verða eins og frábær íþróttamaður heldur kom hún heim og lagði virkilega á sig vinnuna til að verða eins og hún. Karen bætti sig um 5 sekúndur í 100m bringu á aðeins tveimur mánuðum og því var að þakka breyttu viðhorfi og breyttri tækni. Karen á nú tvö Íslandsmet telpna í 50m og 100m bringusundi. Þetta er virkilega spennandi því Karen mætir alltaf vel, er alltaf með gott viðhorf, hefur alltaf unnið bókavinnuna sína og leggur mikið á sig í ræktinni, jóga og lauginni. En hún átti sér draum, vann vel í því að ná draumnum og kom sér upp á allt annað stig í sundinu. Til hamingju Karen, þetta er allt undir þér komið!

Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Eiríkur Ingi Ólafsson

Eiríkur varð fullorðinn þegar hann varð 15 ára. Það var eitthvað sem small saman. Þennan síðasta mánuð hafa orðið miklar framfarir á öllum sviðum sundsins, meiri kraftur á æfingum, betri bókavinnu og virkilega flott vinna á keppnisdögum með frábærum millitímum. Það hefur orðið mikil hugarfarsbreyting hjá honum. Eiríkur er búinn að skipta í næsta gír. Það er búið að vera frábært að vinna með Eiríki síðasta mánuð. Þegar sundfólk mætir spennit, áhugasamt og tilbúið að leggja á sig mikla vinnu bæði líkamlega og andlega getur allt gerst. 200m skrið í bæði 25m og 50m laug eru fullkomin millitíma sund (split races) hjá Eiríki og ég vona að hann sjái hve mikið hann hefur bætt sig í þessum mánuði. Haltu áfram þessari frábærri vinnu Eiríkur!

Keppnishópur – Ant og Eddi

Keppnishópur átti líka góðan mánuð. Hreiðar, Steinunn, Bjarnís og Elva kepptu öll á ÍM50 og syntu öll á sínum besta tíma og öðluðust flotta reynslu. Keppnishópur er eldri hópur sem tekur þátt í mótum en er með mun sveigjanlegri hópur en Landslið og Úrvals. Þarna eru ekki gerðar kröfur á vissa mætingu nema að verið sé að stefna á ferðir eins og Luxemborg ferðina eða Calella. Hins vegar hafa meðlimir hópsins séð að ef þau mæta reglulega á æfingar þá standa þau sig mun betur á mótum en þegar þau mæta illa. Það er sannleikur í því að vinna borgar sig. Allir í Keppnishópnum eru að undirbúa seig fyrir AMÍ og UMÍ keppnina. Öll hafa þau náð lágmarkum á mótið en mörg vilja þau bæta við fleiri greinum á listann. Gangi ykkur vel.



Sundmaður mánaðarins er Hreiðar Máni Ragnarsson

Hreiðar heldur áfram að heilla með vinnusemi sinni, bætir sig á öllum sviðum sem sýnir sig á hverju móti. Hann er óþekjanlegur frá því í fyrra bæði í stærð og viðhorfi og það hefur verið frábært að fylgjast með þessum breytingum hjá honum. Hreiðar stendur sig frábærlega á æfingum þessa dagana heldur sumum í Úrvalshópnum á tánum. Hreiðar mætir reglulega á morgunæfingar núna og heldur úti flottri bókavinnu í hverri viku. Hann er áhugasamur um að vera hluti af liðinu sem gerir hann að betri sundmanni. Það er alltaf gaman að vera í kringum hann. Ánægður með vinnuna Hreiðar!

Framtíðarhópur – Eddi

Krakkarnir eru búnir að vera duglegir að æfa og leggja hart að sér til að standa undir eigin væntingum á komandi mótum. Æfingar um páskana gengu vel og tók hópurinn nokkrar aukæfingar og var mætingin til fyrirmyndar þó að einhverjir væru á faraldsfæti líkt og venjan er um páska. Næst á dagskrá er Landsbankamótið í maí og væntanlega lágmarkamót fyrir þá sem þurfa að ná inn eða bæta við sig greinum fyrir AMÍ



Sundmaður mánaðarins er Tristan Þór Wium

Tristan er frábær félagi og gerir ætíð sitt besta á æfingum og í keppni. Til hamingju Tristan.

Áhugahópur – Ant og Eddi

Það var frábært að hafa Alexander, sem syndir stundum með Áhugahópi, með á ÍM50 í 4x100 fjórsund í boðsundi með Kristófer, Þresti og Baldvini. Hann byrjaði á frábæru 100m baksundi aðeins nokkrum sekúndum frá sínum besta tíma þegar hann var á fullu á æfingum og liðið náði að landa bronsi eftir að Kristófer endaði sundið á einum sínum besta tíma frá upphafi. Áhugahópur heldur áfram að vera frábær hópur fyrir sundfólk sem vilja taka þátt í mjög sveigjanlegu prógrami en vera viðráðin okkar frábæra liði.



Háhyrningar/Sverð VAT og Flug/Sprettfiskur NVS – Steindór

Sumarið er að koma



Nú er ekki mikið eftir af tímabilinu og framundan er Landsbankamótið sem er okkar aðalmót, stundum jafnvel fyrsta stóra alvörumótið hjá sumum okkar sundmönnum, þar keppa sundmenn úr Löxum og uppúr. Síðan tekur við keppnisferð á Akranes með sundmönnum úr Flugfiskum, Sverðfiskum og Háhyrningum. Síðasta mót sumarsins er síðan AMÍ. Í ár verður það hjá okkur í Reykjanesbæ, og þar keppa eingöngu sundmenn sem eru með lágmark á mótið.

Sumarfrí hefst hjá hópnum sem hér segir: Sprettfiskar fara í frí eftir Landsbankamótið, Flugfiskar og Sverðfiskar fara í frí eftir Akranesleikana og Háhyrningar æfa fram yfir AMÍ. Gleðilegt sumar kæru sundmenn og foreldrar ☺



Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Ásta Kamilla Sigurðardóttir

Ásta mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Rebekka Marín Arneirsdóttir

Rebekka mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins Flugfiskum er Thelma Lind Einarsdóttir

Thelma mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



Sundmaður mánaðarins hjá flugfiskum er Leifur Smári Guðmundsson

Leifur byrjaði að æfa með okkur fyrir nokkrum mánuðum síðan og var planið að færa hann niður um hóp. Hann var í erfiðleikum á æfingum og það fór mikið í taugarnar á honum að ná ekki að halda í við hina. En við héldum okkur við markmiðin og hann hefur bætt sig mikið á stuttum tíma – lenti í 3. sæti í síðustu keppni. Markmiðin hans núna er að tileinka sér og skilja reglurnar í hverju sundi. GLÆSILEGT og til hamingju Leifur.



Sundmaður mánaðarins hjá sprettfiskum er Kamila Sól Gunnarsdóttir

Kamila Sól er nýjasti sprettfiskurinn okkar (og sú yngsta) þar sem hún bættist í hópinn núna á páskamótinu í síðasta mánuði. Kamila Sól er alltaf kurteis, þrúð og áhugasöm á æfingum og er algjört yndi að þjálf! Það fer ekki mikið fyrir henni en ekki vanmeta hana. Hún er algjör eldflaug í vatninu. Til hamingju Kamila Sól og haltu áfram að standa þig vel!



Sverðfiskar og Flugfiskar Akurskóli – Hjördís



Flugfiskar og Sverðfiskar í Akurskóla voru dugleg fyrir páska að mæta og sýna sínar bestu hliðar. Fyrir páska vorum við einnig með fjórdag þar sem krakkarnir hittustu og fengu að leika sér í Akurskóla íþróttahúsi. Við héldum lítið "mini-mót" þar sem við vorum mikið að undirbúa okkur fyrir Páskamótið.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum er Katla María Riley.

Hún er dugleg á æfingum, Jákvæð og stundvís. Það er alltaf fjör á æfingum með Kötlu ;)

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Alexander Máni Ólafsson.

Máni mætir vel og er rosalega duglegur á æfingum. Hann er stundvís og finnst alltaf gaman.



Sprettfiskar, Laxar, Silungar & Gullfiskar Akurskóli - Helga

Aprílmánuður var stuttur en góður. Mánuðurinn hófst á páskamóti og stóðu krakkarnir sig mjög vel. Sandra, Viktor, Thelma, Denas og Natan í Lökum náðu að synda 25m undir 1 mín og færast því upp í Sprettfiska. Hanna, Nína, Rakel og Embla náðu að synda 50m undir 1,30 mín og færast því upp í Flugfiska. Áður þ.e. á Gullmóti KR og Ármannsmótinu höfðu Una, Ásta, Alda, Arnar og Aþena náð þessu markmiði en færast upp núna. Upp úr Gullfiskum fóru Ólöf og Nada. Upp úr Silungum fóru Þórður, Thelma, Denas, Ólöf og Kristinn. Það er stutt eftir af sundárinu eða aðeins 2 vikur og því mikilvægt að mæta vel því Landsbankamótið, stærsta mót ÍRB er framundan og keppa Laxar og Sprettfiskar þann 9. maí.



Heiðarskóli - Ester

Þetta er búinn að vera stuttur mánuður með páskafríi og sumerdeginum fyrsta. Tíminn hefur flogið frá okkur og stýttist nú óðum í enda tímabilsins! Allir sundkrakkarnir halda áfram að vera dugleg að mæta á æfingu og nota tímann vel til að auka tæknina.



Það er alltaf spennandi á æfingum og nú þegar nýju sundkrakkarnir í Lökum, Silungum og Gullfiskum eru að komast vel inn í sína hópa er þetta orðið ennþá meira spennandi og skemmtilegra hjá okkur á hverri æfingu.

Flugfiskar og Sprettfiskar skemmtu sér svakalega í frjálsa tímanum þeirra eftir síðustu tvö mót – og hver segir að við skemmtum okkur ekki á æfingum? ;) Núna eru við að undirbúa okkur fyrir lokakeppni tímabilsins fyrir flesta krakkana, Landsbankamótið. Það verður án efa mjög spennandi!

Hanna Sigríður Hallsdóttir er Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum

Hanna Sigríður hefur bætt sig í mætingu. Hún hefur tekið góðum framförum og framkoma hennar og virkni á æfingum er til fyrirmyndar. Hún



synti á páskamótinu og stóð sig mjög vel. Hún náði lágmarkum fyrir Flugfiska bæði í skriðsundi og baksundi. Flott hjá þér Hanna Sigríður! Haltu áfram á þessari braut því æfingin skapar meistarann.

Laxar/Silungar Njarðvíkurskóli – Sóley

Við höfum verið að æfa skriðsund, baksund og bringusund og gengur það mjög vel hjá öllu. Við höfum verið að synda mikið í djúpu og gengur það einnig vel.

Eftir páska frí höfum við verið að æfa okkur fyrir Landsbankamótið og eru allir mjög spenntir.

Dagatal

Maí

3.	Æfingabúðir yngri 3
9. – 11.	Landsbankamót
11.	ÍRB Lókahóf
24. – 25.	Blikarmót
30. – 1.	Akranesleikar

Styrktaraðilar



nettó

speedo

