



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf apríl 2015

Frá yfirþjálfara

Eftir 5 tímabil á Íslandi, eins langt og mögulegt er að heiman, þá var það tilkynnt í þessum mánuði að fyrirveri minn og vinur Steindór Gunnarsson tæki við yfirþjálfun hjá ÍRB. Ég óska honum alls hins besta með liðinu sem hann þekkir mjög vel og ég er mjög afslappaður að vita að liðið sé í frábærum höndum.



Með einungis þrjú mánuði eftir af þjálfun minni hérna sem yfirþjálfari þá er ég mjög sáttur með það sem ég hef náð á síðustu fimm árum. Við áttum okkar besta Íslandsmót í 50m laug þar sem við unnum til flestra verðlauna á mótinu, sem er í fyrsta skipti sem það gerist á þessu móti síðan ég byrjaði að þjálfa, með svona ungt lið og lið sem hefur verið í mínum höndum. Það er mjög ánægjulegt og var þetta síðasta hindrunin í því að vinna til flestra verðlauna á öllum Íslandsmótunum á þessu tímabili.

Við höfum unnið AMÍ öll fjögur skiptin og unnið flest verðlaun á UMÍ tvisvar, unnið flest verðlaun á ÍM25 síðustu tvö ár og ÍM50 á þessu ári. Liðið okkar hefur átt meirihluta í unglingslandslíðum Íslands og get ég stoltur sagt að ég hef þjálfað 25 sundmenn sem hafa keppt með landsliðinu, þar á meðal tvo sem náðu á heimsmeistaramót í fyrra. Ég get líka sagt með stolti að við höfum slegið 125 aldursflokkamet síðan ég byrjaði að þjálfa.

Ég er glaður að yfirgefa félagið í þessari sterku stöðu sem það er í, með marga áhugasama þátttakendur. Ég hef lært margt á þessum tíma hérna á Íslandi. Ég hef séð margt gott og sumt slæmt. Eitt hefur ekkert breyst frá því að ég kom hingað en það er að mikil vinna, skuldbinding og einbeiting er lykillinn að velgengni í sundi. Ekkert hefur stýrt mér frá þessum gildum og allt sem ég hef orðið vitni af hérna styrkir það og sannar að þessi gildi eru þau sem virka.

Framundan er stærsti mánuðurinn okkar þar sem okkar árlega Landsbankamót er haldið og þar sýnum við virkilega hve öflugt samfélagið okkar er öflugt því þar höldum við mót sem er að minnu

mati metnaðarfullsta, ánægjulegasta mótið sem haldið er á landinu. Ég veit það með vissu að við erum með flestu sjálfbodaliðana að vinna á þessu móti og sýnir það hversu öflugt okkar félag er sem heild.

Strax á eftir Landsbankamótinu er okkar árlega Lokahóf. Ég vona innilega að flest ykkar mæti. Hófið er alltaf skemmtilegt og verður skemmtiatriðið í ár algjör hápunktur. Það er mikilvægt að við heiðrum þá miklu vinnu sem lagt er í tímabilið og mætum og gleðjumst saman og fögnum fyrir þeim sem hafa staðið framur öðrum. Ég vona að allir þeir sem fá verðlaun geti mætt og fengið þá viðurkenningu.

Fyrir mörg ykkar þá er þetta síðasti mánuðurinn á æfingum þar sem að helmingurinn af iðkendum okkar klárar tímabilið á Landsbankamótinu og margir aðrir klára tímabilið á Akranesleikunum. Njótið síðustu viknanna með þjálfurum ykkar, mætið eins vel og þið getið, lærið eins mikið og þið getið og njótið þessarar frábæru íþróttar og allt það frábæra sem félagið hefur upp á að bjóða.

Sjáumst á komandi viðburðum.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Steindór Gunnarsson ráðinn yfirþjálfari Sundráðs ÍRB



Eins og flestum er kunnugt verða breytingar hjá okkur í Sundráði ÍRB í haust. Anthony Kattan sem verið hefur yfirþjálfari hjá okkur síðastliðinn 5 ár hefur ákveðið að hætta hjá okkur og flytjast af landi brott.

Það má með sanni segja að koma hans til okkar hafi breytt mörgu. Við erum honum mjög þakklát fyrir góðan tíma sem hefur skilað okkur frábæru félagi og liði og mikið af nýjungum. Árangur liðsins hefur verið mjög góður og undir hans stjórn höfum við unnið AMÍ fjórum sinnum (stefnum á fimmta sigurinn í sumar), orðið Bikarmeistarar kvenna tvisvar sinnum og unnið til fjölmargra verðlauna á Íslandsmeistaramótum nú síðast á ÍM50 um helgina.

Þá hefur sundmönnum ÍRB fjölgað verulega í unglingslandslíðum og eigum við nú yfirleitt 75% af liðum sem fara á mót. Þá hefur einnig bæst verulega í hóp þeirra sundmanna ÍRB sem hafa farið yfir 700 FINA stig. Frábær árangur og við þökkum Ant kærlega fyrir vel unnin störf.

Nefnd á vegum stjórnar Sundráðs ÍRB fór strax í haust af stað við að leita að nýjum þjálfara fyrir liðið okkar. Við þurftum ekki að leita langt yfir skammt því innan okkar raða er sá íslenski þjálfari sem hefur náð hvað bestum árangri með íslenskt sundlið á undanföllum árum.

Þetta er auðvitað Steindór Gunnarsson sem þjálfað hefur sund í Reykjanesbæ frá 1991, fyrst hjá UMFN og síðan hjá Sundráði ÍRB. Hann þjálfaði Ólympíufarana Erlu Dögg Haraldsdóttur og Árna Má Árnason. Hann er ásamt því að vera farsæll félagsþjálfari, fyrirverandi unglingslandslíðsþjálfari, landsliðsþjálfari og var þjálfari á Ólympíuleikum 2004. Hann átti tvo sundmenn á Ólympíuleikum 2004, tvo á Ólympíuleikum 2008 og þrjú sundmenn á HM2003. Hann hefur einnig verið landsliðsþjálfari á Smáþjóðaleikum margt.

Hann var valinn þjálfari ársins árin 1995, 2006, 2007 og 2008, oftast en nokkur annar þjálfari á Íslandi.

Steindór Gunnarsson verður næsti yfirþjálfari Sundráðs ÍRB til þriggja ára. Við bjóðum hann hjartanlega velkominn í nýja stöðu og væntum mikils af hans störfum.

ÍRB með flest verðlaun á ÍM50

Árangur ÍRB frá því á ÍM50 2014 á síðasta ári setti markið hátt fyrir liðið þar sem árangurinn þá var sá besti í langan tíma. Við unnum 36 verðlaun, öll unnin af sundmönnum sem æfa hér heima. Árið á undan (2013) unnum við 19, 5 árið þar á undan (2012) og 10 fyrsta árið mitt sem yfirþjálfari á ÍM2011. Við vorum mjög sterk á ÍM25 í nóvember 2014 en ÍM50 er alltaf erfiðara mót þar sem þá snúa margir sundmenn heim sem æfa erlendis til þess að ná lágmarkum í landsliðsverkefni sumarsins. Þetta gerir mótið sterkara. Á síðasta ári var SH liðið mjög ríkjandi að stórum þætti vegna sundmanna sem æfa erlendis og vegna stærri hóps eldri sundmanna sem æfa hér heima. Nú í ár steig ÍRB stórt skref í þá átt að minnka bilið með liði sem er að fullu skipað sundmönnum sem æfa hér, eru aldri upp hjá okkur og eru allir 19 ára eða yngri.



ÍRB vann 37 verðlaun-1 fleiri en á síðasta ári (SH 36, Óðinn 12, Fjölnir 11, Ægir 8, Breiðablik 8, NTC frá Tromsø 7, Akranes 4 og KR 3)

ÍRB vann 6 gull-einu fleira en í fyrra (SH 13, Fjölnir 6, Ægir 6, Óðinn 5, Akranes 2 og KR 2)

ÍRB átti 8 Íslandsmeistararitla-3 fleiri en í fyrra (SH 13, Fjölnir 6, Ægir 6, Óðinn 5, Akranes 2 og KR 2)

ÍRB átti 7 einstaklings Íslandsmeistararitla-2 fleiri en í fyrra (SH 7, Ægir 6, Fjölnir 5, Óðinn 5, Akranes 2 og KR 2)

ÍRB átti 4 einstaklinga sem urðu Íslandsmeistarar-jafn marga og í fyrra (SH 3, Ægir 2, Óðinn 1 Akranes 1 og KR 1)

ÍRB átti einn Íslandsmeistaratitil í boðsundi-einum fleiri en í fyrra (SH 6 og Fjölnir 1)

ÍM50 2015
Reykjavík, 10. - 12.4.2015

Verðlaunayfirlit		Gull	karla		kvenna		Allar		Allt			
			Sílfur	Brons	Sílfur	Brons	Sílfur	Brons				
1. SH	SH	ISL	6	8	5	7	5	5	13	13	10	36
2. ÍRB	ÍRB	ISL	4	5	7	2	10	9	6	15	16	37
3. S.d. Fjölnir	FJOL	ISL	6	3	1	-	-	1	6	3	2	11
4. Ægir	ÆGIR	ISL	-	1	1	6	-	-	6	1	1	8
5. Óðinn	ODINN	ISL	-	-	-	5	5	2	5	5	2	12
6. NTG	NTG	NOR	2	3	2	-	-	2	2	3	2	7
7. IA	IA	ISL	2	-	2	-	-	2	-	-	2	4
8. KR	KR	ISL	2	-	-	-	1	2	-	-	1	3
9. Breiðablik	BREI	ISL	-	2	4	-	2	-	2	6	8	

ÍRB vann 29% allra verðlauna á mótinu með lið sem var skipað 28 sundmönnum sem jafngildir 19% af heildarfjölda keppenda og þess má geta að liðið var einnig eitt það yngsta í meðalaldr. Allir sundmennirnir 28 kepptu í úrslitum annað hvort í einstaklingsgreinum eða boðsundum svo allir náðu sér í mikilvæga reynslu.

Sunneva Dögg náði hæsta skori af ÍRB stelpunum þegar hún synti 400 skrið og náði 727 FINA stigum og Kristófer Sigurðsson skoraði hæst af ÍRB strákunum með 734 stig í 400 m skriðsundi. Fjórir sundmenn urðu Íslandsmeistarar á mótinu. Þröstur Bjarnason vann titilinn í 800 og 1500 m skriðsundi, Kristófer Sigurðsson í 200 og 400 m skriðsundi, Eydis Ósk Kolbeinsdóttir í 1500 m skriðsundi og 400 m fjórsundi og Baldvin Sigmarsson í 400 m fjórsundi. Hamingjuóskir til þeirra! Karlaliðið okkar í 4x200 m skriðsundi þeir Björgvin Theodór Hilmarsson, Kristófer Sigurðsson, Þröstur Bjarnason og Baldvin Sigmarsson urðu líka Íslandsmeistarar í þessari grein.

Eydis Ósk Kolbeinsdóttir setti nýtt íslenskt aldursflokkað í stúlknaflökki í 1500 m skriðsundi og bætti þar með met Sunnevu Daggar frá því í fyrra um 3 sekúndur. Þetta var frábært sund. Stelpurnar í A boðsundsveitinni í 4x200 m skriðsundi þær Íris Ósk Hilmarsdóttir, Sunneva Dögg Friðriksdóttir, Stefania Sigurþórsdóttir og Eydis Ósk Kolbeinsdóttir settu einnig nýtt íslenskt aldursflokkað í stúlknaflökki og bættu með því met sem við áttum síðan í fyrra.

Sunneva Dögg Friðriksdóttir og Eydis Ósk Kolbeinsdóttir náðu nokkrum lágmarkum á Evrópuleikana sem haldnir verða í Baku í júlí

og Stefania Sigurþórsdóttir náði fyrsta lágmarkinu á Norðurlandameistaramót æskunnar sem haldið er í júlí. Til hamingju stelpur!

Tveir aðrir sundmenn hafa eins og staðan er núna náð lágmarkum fyrir þessi verkefni það eru þau Harpa Ingbórsdóttir og Ólafur Sigurðsson úr SH.



Sjö ÍRB met í opnum flokki voru slegin á mótinu. Kristófer Sigurðsson toppaði tíma Sindra Þórs Jakobssonar í 400 m skriðsundi en það met hefur staðið síðan 2009, Kristófer lækkaði það um 2,5 sek.

Sunneva Dögg Friðriksdóttir bætti þrjú af sínum eigin metum, 100 skrið um 0,5 sek, 200 skrið um 1 sek og 400 skrið um 4 sek. Eydis Ósk Kolbeinsdóttir bætti metið í 1500 skrið um 3 sek. Blandaða boðsundsveitin í 4x50 skrið þau Kristófer Sigurðsson, Þröstur Bjarnason, Eydis Ósk Kolbeinsdóttir og Sunneva Dögg Friðriksdóttir bættu ÍRB metið um 2 sek og 4x50 fjór blandaða boðsundsveitin þau Íris Ósk Hilmarsdóttir, Karen Mist Argeirsdóttir, Baldvin Sigmarsson og Kristófer Sigurðsson tóku 1 sek af gamla tímanum. Síðasta opna ÍRB metið sem slegið var á mótinu metið sem stúlknaðboðsundsveitin setti og minnst var á hér á undan þegar þær settu nýtt aldursflokkað. Það voru auðvitað líka fjölmörg ÍRB aldursflokkað slegin sem og félagsmet hjá Keflavík og Njarðvík bæði í opnum flokki og aldursflokkað.

Sundmenn ÍRB unnu 6 gullverðlaun, 15 sílfur, 16 brons á opna mótinu og á Íslandsmótinu 8 gull, 13 sílfur og 16 brons.



Þeir sem unnu til einstaklingsverðlauna, samtals 30 verðlaun:
Eydis Ósk Kolbeinsdóttir vann gull í 1500 m skriðsundi og 400 m fjórsundi, sílfur í 200 m fjórsundi og brons í 200 m skriðsundi og 200 m baksundi.
Þröstur Bjarnason vann Íslandsmeistaragullið í 800 og 1500 m skriðsundi, sílfur í opna mótinu í sömu greinum og brons í 400 m fjórsundi.

Kristófer Sigurðsson vann gull í 200 m skriðsundi og 400 m skriðsundi og brons í 100 skrið og 50 bringu.

Baldvin Sigmarsson vann gull í 400 m fjórsundi, silfur í 100 m bringusundi, 200 m bringusundi og 200 m fjórsundi og brons í 200 m flugsundi.

Sunneva Dögg Friðriksdóttir vann silfur í 200, 400 og 1500 m skriðsundi og brons í 100 m skriðsundi.

Íris Ósk Hilmarsdóttir vann silfur í 200 m baksundi og í 400 m fjórsundi.

Karen Mist Arngeirsdóttir vann silfur í 50, 100 og 200 m bringusundi.

Sylwia Sienkiewicz vann brons í 200 m flugsundi og í 400 m fjórsundi.

Stefanía Sigurþórsdóttir vann brons í 1500 m skriðsundi.

Svanfríður Steingrimsdóttir vann brons í 200 m bringusundi.



Þeir sem unnu til verðlauna í boðsundi, samtals 7 verðlaun:

Þröstur Bjarnason, Kristófer Sigurðsson, Baldvin Sigmarsson og Björgvin Theodór Hilmarsson unnu gull í 4x200 skriðsundi.

Stefanía Sigurþórsdóttir, Eydis Ósk Kolbeinsdóttir, Sunneva Dögg Friðriksdóttir og Íris Ósk Hilmarsdóttir unnu brons í 4x200 skriðsundi.

Íris Ósk Hilmarsdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir, Baldvin Sigmarsson og Kristófer Sigurðsson unnu brons í 4x50 blönduðu fjórsundi.

Erla Sigurjónsdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir, Sylwia Sienkiewicz og Sunneva Dögg Friðriksdóttir unnu silfur í 4x100 fjórsundi.

Eydis Ósk Kolbeinsdóttir, Þröstur Bjarnason, Sunneva Dögg Friðriksdóttir og Kristófer Sigurðsson unnu brons í 4x50 blönduðu skriðsundi.

Eiríkur Ingi Ólafsson, Baldvin Sigmarsson, Þröstur Bjarnason og Kristófer Sigurðsson unnu brons í 4x100 skriðsundi.

Sylwia Sienkiewicz, Erla Sigurjónsdóttir, Eydis Ósk Kolbeinsdóttir og Sunneva Dögg Friðriksdóttir unnu brons í 4x100 skriðsundi.

Á mótinu var þemað hjá okkur – mín frammistaða – mínar ákvarðanir og voru þessi orð prentuð aftan á ÍM50 bolina okkar í neon ljóma. Innan hópans eru þessi orð komin í uppahald og það sást vel á mótinu að þeir sem hafa lagt mikið á sig sáu árangur þess. Það er einfalt að þeir sundmenn sem mæta best og æfa rétt með því að einbeita sér að ferlinu, að ná markmiðum og þjálfra tækni náðu frábærum árangri. Hjá þeim skilaði mikil vinna sér!



Í þessu sambandi verður einnig að minnast á þátt þrekþjálfarans okkar hans Inga Þórs Ólafssonar sem hefur unnið frábært starf með elsta hópinn okkar og einnig á jógakennarann okkar Cörlu Evans sem vinnur með Landsliðshóp og er líka nuddari liðsins. Það má ekki vanmeta vinnu þeirra. Til allra þjálfaranna okkar á yngri stigum sem hafa spilað ótrúlega stórt og mikilvægt hlutverk í þróun þessara sundmanna og við stuðningsliðið okkar segi ég takk, takk, takk.

Kærar þakkir Magnea og Unnur sem voru í fullri vinnu sem fararstjórar á mótinu og líka þið sem lögðu hönd á plóg til þess að hugsa um krakkana okkar, þetta skiptir mjög miklu máli! Einnig bestu þakkir til þeirra sem unnu á mótinu fyrir Sundsambandið fyrir að gefa af tíma ykkar til þess að styðja við keppnina og sundmennina okkar.

Að lokum: Við höfum ótrúlega mikinn stuðning frá stjórninni okkar sem gefur gríðar margar klukkustundir af frítíma sínum til þess að hjálpa til við að gera ÍRB enn betra. Liðsandið hefur sjaldan verið svona jákvæður bæði hjá sundmönnum og foreldrum en það skiptir ákaflega miklu máli. Kærar þakkir til ykkar líka!

14 úr ÍRB boðið í æfingabúðir SSI



Í lok apríl hélt SSÍ aðrar æfingabúðir sínar í vetur fyrir unga og efnilega sundmenn. Fjórtaán af sundmönnum okkar á aldrinum 14-16 ára var boðið að taka þátt. Þessi hópur er framtíðarhópur SSÍ fyrir Ólympíuleikana í Tokyo 2020. ÍRB átti 33% sundmanna í æfingabúðunum.

Þeir sem tóku þátt voru Eydis Ósk Kolbeinsdóttir, Sunneva Dögg Friðriksdóttir, Stefania Sigurþórsdóttir, Gunnhildur Björg Baldursdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir, Sandra Ósk Elíasdóttir, Klaudia Malesa, Svanfríður Steingrimsdóttir, Rakei Yr Ottósdóttir, Anika Mjöll Júlíusdóttir, Ingi Þór Ólafsson og Eiríkur Ingi Ólafsson.

Sylwiu Sienkiewicz og Bjarnísi Sól Helenudóttur var einnig boðið en þær komust ekki.

Þó nokkrir sundmenn voru mjög nálægt viðmiðunum til þess að komast og ef þeir vinna vel er líklegt að þeir geti komist með í næstu æfingabúðir.



Í æfingabúðunum voru sundæfingar, spinning hjólatími, bíóferð og svo hélt handboltahetjan Ólafur Stefánsson fyrirlestur um hvað þarf til þess að ná markmiðum sínum og hvað hjálpaði honum til þess að komast á Ólympíuleikana. Hann sagði að það væri mikilvægt að skrifa niður markmið sín og sjá fyrir sér árangurinn, vanda næringarvalið og fylgja draumum sínum eftir. Eins og sundkrakkarnir bentu sjálf á þá er þetta allt eitthvað sem þau eru að læra hér hjá okkur í ÍRB.

Þeim var líka sagt að lykillinn að árangri þeirra í sundi og það sem þau þurfa að gera til að ná markmiðinu að komast á Ólympíuleikana í Tokyo 2020 er að byrja að æfa virkilega vel núna.

Æfingabúðirnar tókust vel og voru sundmennirnir okkar ánægðir. Vel gert allir!

Landsliðsfólk úr ÍRB í sumarið 2015



Lið Íslands á Smáþjóðaleikunum sem haldnir verða í Reykjavík í júní var tilkynnt í dag og voru þau Þróstur Bjarnason, Kristófer Sigurðsson, Karen Mist Arngæisdóttir og Sunneva Dögg Friðriksdóttir úr ÍRB valin í liðið, við óskum þeim innilega til hamingju.

Sundmenn ÍRB í landsliðsverkefnum í sumar eru þá orðnir 6 talsins en staðfest hefur verið að Eydís Ósk Kolbeinsdóttir mun synda á Evrópuleikunum í Baku ásamt Sunnevu Dögg og með þeim Bragi Snær (Tromso), Bryndís Bolladótti. (Óðinn), Harpa (SH). Einnig hefur verið staðfest að Stefanía Sigurþórsdóttir mun keppa á Norðurlandameistaramóti Æskunnar ásamt Ólafi úr SH.

Aðrir sundmenn í liði Íslands á Smáþjóðaleikunum verða:
Ægir: Eygló Ósk, Jóhanna Gerða, Inga Elín, Birkir Snær og Anton Sveinn.
SH: Kolbeinn, Viktor Máni, Hrafnhildur og Ingibjörg.
Fjölnir: Kristinn og Daniel Hannes
Óðinn: Bryndís Rún
KR: Alexander
ÍA: Ágúst
Til hamingju öll!

Færni og boðsund á æfingadegi 3



Þriðji og síðasti stóri æfingadagurinn á þessu tímabili var haldinn í gær. Þar komu saman sundmenn úr Sprettfiskum, Flugfiskum og Sverðfiskum í undirbúningi fyrir Landsbankamót.

Þjálfararnir Helga, Hjördís og Ólöf sáu um þjálfunina og Anthony yfirþjálfari stýrði æfingunni.

Æfingin endaði á mögnuðu 13x25 m boðsundi sem endaði þannig að aðeins 5 sekúndur skildu liðin að.

Kærar þakkir til þeirra sem tóku þátt, sérstakar þakkir fá þjálfararnir.

Sumarfrí nálgast



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

Eftir Landsbankamót nálgast svo lokin á æfingatímabilinu hjá flestum hópum.

Tímabilið 2014/2015 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 2015/2016. Við erum fremsta aldersflokkasundlið landsins og veitum frábæra undirstöðu fyrir árangursríka framtíð bæði ofan í 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 eða 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 rétt fyrir 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 18. júlí eftir sumarmót ÍRB

Már stóð sig vel í Berlín



Már Gunnarsson keppti á Opna þýska meistaramótinu í sundi fatlaðra sem haldið var í Berlín. Hann bætti tíma sinn í 50 m skriðsundi, 200 m skriðsundi (millitími í 400 skrið) og 200 m fjórsundi. Hann varð þriðji í 200 m skriðsundi. Í heildina var mótið frábær reynsla fyrir Má og mótið gott til þess að sjá hvar hann stendur meðal þeirra bestu í Evrópu og heiminum öllum. Alls tóku sundmenn frá 44 löndum þátt og 47 heimsmet féllu á mótinu.

Skemmtidagur á Mánagrund



Sundmenn í hópum Steindórs; Sprettfiskar, Flugfiskar, Sverðfiskar og Háhyrningar áttu frábæran dag í Reiðhöllinni á Mánagrund. Þar var farið á hestbak og í ýmsa eltingaleiki, og að lokum fengu allir grillaðar pylsur og djús. Frábær skemmtun þar sem allir nutu sín til fullnustu. Mig langar að koma á framfæri þakklæti til allra foreldra sem hjálpuðu til, en sérstakar þakkir fá Sigrún Pétursdóttir og Ásta Karítas Aðalsteinsdóttir, fyrir að bera hitan og þungan af þessum degi.

Squad Movers

Eftirfarandi sundmaður hefur náð markmiðum síns hóps og færist upp í næsta hóp.

Úrvalshópur í Landsliðshóp

Kolbrún Eva Pálmadóttir

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.

Skemmtilegt myndband af karlaliðinu í Harvard háskólanum.

<https://www.youtube.com/watch?v=ct5nX-5x2ZA>

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

Met

ÍM25

Erla Sigurjónsdóttir 50 Skrið (25m) Konur-Keflavík

ÍM50

Kristófer Sigurðsson	400 Skrið (50m)	Karlar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	400 Skrið (50m)	Karlar-Keflavík
Baldvín Sigmarsson	400 Fjór (50m)	Karlar-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	1500 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	1500 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Bak (50m)	Konur-Njarðvík
Stefanía Sigurþórsdóttir	1500 Skrið (50m)	Konur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	1500 Skrið (50m)	Stúlkur-Íslands
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	1500 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	1500 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Bak (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Bak (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Fjór (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Stefanía Sigurþórsdóttir	400 Skrið (50m)	Telpur-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-Keflavík

Kristófer Sigurðsson 4x50 Skrið (50m) Karlar/Konur-ÍRB
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir
 Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
 Þröstur Bjarnason

Íris Ósk Hilmarsdóttir 4x50 Fjór (50m) Karlar/Konur-ÍRB
 Karen Mist Arngæirdóttir
 Baldvín Sigmarsson
 Kristófer Sigurðsson

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 4x200 Skrið (50m) Konur-ÍRB
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir
 Stefanía Sigurþórsdóttir
 Íris Ósk Hilmarsdóttir

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 4x200 Skrið (50m) Stúlkur-Íslands
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir
 Stefanía Sigurþórsdóttir
 Íris Ósk Hilmarsdóttir

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 4x200 Skrið (50m) Stúlkur-ÍRB
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir
 Stefanía Sigurþórsdóttir
 Íris Ósk Hilmarsdóttir

Íslandsmet
 2004 og eldri
 2005 til 2009
 2010 og nýrri
 Nýtt met

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. 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.

Diljá Rún Ívarsdóttir
 Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
 Gunnhildur Björg Baldursdóttir
 Ingi Þór Olafsson
 Karen Mist Arngæirdóttir
 Kolbrún Eva Pálmadóttir
 Rakel Ýr Ottósdóttir
 Sandra Ósk Elíasdóttir
 Stefanía Sigurþórsdóttir

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Í hverjum mánuði munum við kynna einn sundmann úr afrekshópunum okkar sem hefur staðið sig framúrskarandi vel, við sýnum ýmsar hliðar á þessum sundmönnum með myndaseríu sem þeir velja sjálfir. Myndirnar byrja efst til vinstri og fara til hægri og svo niður.

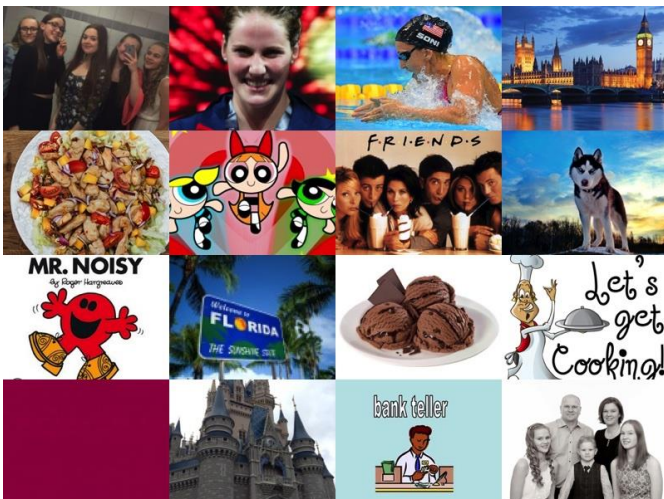
- 1) Vinir
- 2) Uppáhalds sundmaður
- 3) Glæsilegt sund
- 4) Langar að ferðast til
- 5) Uppáhalds matur
- 6) Uppáhalds teiknimyndapersóna
- 7) Uppáhalds bíómynd eða sjónvarpsþáttur
- 8) Uppáhalds dýr
- 9) Hvaða Herra karakter ertu?
- 10) Uppáhalds staður sem þú hefur ferðast til
- 11) Hvað sem er
- 12) Uppáhalds áhugamál annað en sund
- 13) Uppáhalds litur
- 14) Uppáhalds bygging
- 15) Hvað viltu verða þegar þú verður stór?
- 16) Fjölskyldan

Stefanía Sigurþórsdóttir – Landsliðshópur



Stefanía (önnur frá vinstri) með liðsfélögum, Eydísi, Söndru og Gunnhildi.

Myndaveggur Stefaníu

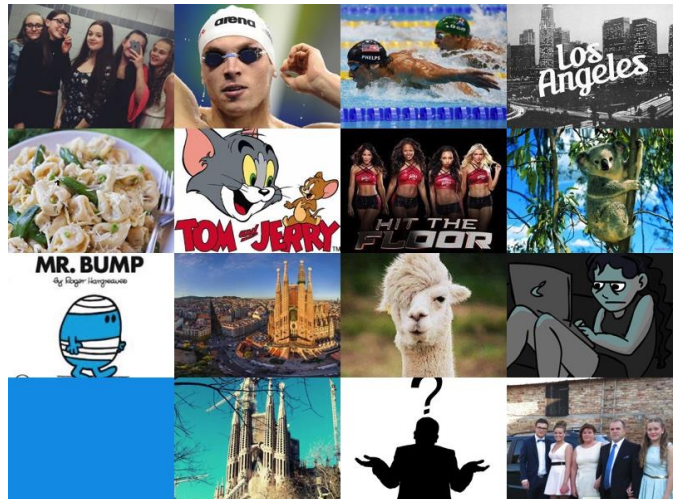


Klaudia Malesa – Úrvalshópur



Klaudia með heimsmetshafanum Paul Biederman.

Myndaveggur Klaudiu



Landsliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Apríl er búinn að vera frábær mánuður fyrir eldri hópana okkar sem syntu svo vel á Íslandsmeistaramótinu í 50m laug. Þú getur lesið allt um ÍM50 í byrjun fréttabréfsins.

Einkunnarorðin okkar „Mín frammistaða, Mitt val“ sýndi svo sannarlega gildi sitt. Þeir sem höfðu lagt mikið á sig stóðu sig best. Þetta þýðir ekki að þau hafi unnið til flestra verðlauna heldur þýðir þetta að miðað við það sem þau höfðu gert áður þá stóðu þau sig best.

Þrjú sundmenn okkar náðu lágmörkum í landsliðsverkefni og voru þeir allir með gula mætingu þegar komið var í mótið. Og ofan á það þá eru æfingarnar nýttar sem stökkpallur inn í góða frammistöðu í mótunum. Hamingjuóskir til Eydísar og Sunnevu sem munu ferðast til Baku og keppa Evrópuleikunum ásamt Hörpu (SH), Bryndísi (Óðinn) og Braga (Tromsö). Stefania náði lágmörkum fyrir NÆM en lokaliðið hefur enn ekki verið tilkynnt og ekki heldur liðið sem fer á EYOF. Það voru einnig 14 sundmenn frá okkur sem var boðið í æfingarbúðir SSÍ fyrir framtíðarhóp en það var 1/3 af hópnum og nokkrir sem rétt misstu af því að komast. Frábærir hlutir sem hægt er að vinna að og mikil vinna borgar sig! Það er hægt að lesa betur um þetta fyrir í fréttabréfinu.

Nú erum við einungis rúmum mánuði frá AMÍ og hópurinn setti sínar eigin reglur um hvernig þau ætluðu að standa sig fram að keppni. Nú er einungis rúm vika frá því að þau settu sér þessar reglur og við erum strax farin að sjá suma sem ná ekki þessum markmiðum. Það er mikilvægt að allir þátttakendur og fjölskyldur þeirra sýni aga og fari eftir þeim reglum sem hópurinn setti sjálfur.

Stundum nennir þú ekki að vakna. Stundum viltu ekki ná markmiðunum þínum. Stundum viltu skoða vinnuferlið, anda rétt,

einbeita þér að tækniatriðum. Það er eðlilegt. Munurinn á þeim bestu og restinni er aginn.

<http://www.wisdomination.com/screw-motivation-what-you-nee.../>

Gerum agann að aðalatriðinu næstu mánuði fram að AMÍ.

Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Stefanía Sigurþórsdóttir

Stefanía er staðföst ung dama. Það koma sjaldan afsakanir frá henni varðandi fjarveru á æfingu. Hún er eiginlega alltaf á æfingu. Stefanía leggur hart að sér að gera allt sem hún þarf að gera til að verða betri bæði í og úr lauginni. Sjálfstraustið á æfingum er að aukast og hún heldur áfram að ögra sjálfri sér og bæta sig. Hún þarf að vera meira opin fyrir því að taka æfingarnar á næsta stig svo hún geti bætt sig til að ná sínum mjög svo háfleygu markmiðum. Með hverju nýju markmiði þurfa æfingarnar að vera í takti við markmiðin. Það er frábært að hafa Stefáníu í hópnum og hún mikið framtíðarefni. Hún hefur náð mörgu í sundinu nú þegar og ég vona svo innilega að hún haldi áfram að ögra sjálfri sér svo hún haldi áfram að bæta sig í framtíðinni. Frábær vinna Stefanía!

Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Klaudia Malesa

Klaudia hefur virkilega tekið sundið sitt upp á næsta stig síðustu tvo mánuði fram að ÍM50. Mætingin hennar og viðhorf batnaði mikið og hún leitaði djúpt til að sýna hvað hún virkilega getur. Ef hún heldur áfram með þessu frábæra viðhorfi mun hún bara sjá meiri velgengni næstu mánuði. Klaudia tók þátt í æfingabúðum SSÍ og bætti sig mikið í skriðsundi á ÍM50. Hún þarf að halda áfram með að láta allt flakka viðhorf, vera jákvæð og halda áfram að mæta frábærlega. Ef allt fer eftir áætlun þá mun hún standa sig frábærlega á AMÍ og lok á tímabilinu. Haltu áfram að standa þig Klaudia!

Framtíðarhópur – Eddi

Sundmennirnir í Framtíðarhóp eru búnir að vera duglegir að æfa og keppa. Nú styttist í AMÍ og ekki laust við að sundmennirnir séu orðnir dálítið spenntir. Á döfinni er Landsbankamótið og ætla krakkarnir að standa sig vel á því móti. Þeir sundmenn sem eiga eftir að krækja í lágmörk fyrir AMÍ eftir Landsbankamót hafa væntanlega eitt mót í viðbót til að klára það.



Sundmaður mánaðarins er Þórdís María Aðalsteinsdóttir

Þórdís María gerir alltaf sitt besta á sundæfingum og er búin að vera í góðri bætingu síðustu mánuði. Þórdís María er alltaf í góðu skapi og er ákaflega kurteis stelpa. Til hamingju!

Háh/Sverð Vatnaveröld & Flug/Sprett Njarðvíkurskóla – Steindór

Mikilvæg mót framundan

Núna eru mikilvægustu mótin á næsta leiti hjá okkur og við förum að sjá uppskeru vetrarins. Til að sú uppskera verði sem allra best er mikilvægt að huga að öllum þeim „Gullnu reglum“ sem íþróttamaður þarf að hugsa um á lokaspættinum. Æfa af krafti, borða nóg af hollum mat, ásamt því að hvílast vel.

Viljið þið því muna að fara snemma að sofa, þótt það sé orðið bjart langt fram á kvöld. Ungt fólk á ykkar aldri þarf að minnsta kosti 10 tíma svefn til þess að líkaminn sé hress og öflugur fyrir hvern dag. Verum öll samtaka í þessum „Gullnu reglum“ þannig að við náum góðri uppskeru í lok tímabilsins.



Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Rebekka Marín Arngreisdóttir

Rebekka mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Gabríel Þór Sigurmundarson

Gabríel mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá þessum hópum er Kári Siguringason

Kári mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis

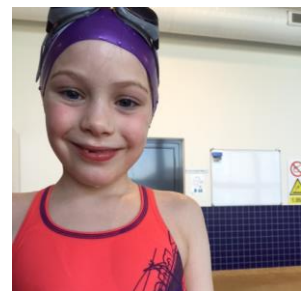


Heiðarskóli og Sverð/Flug Akurskóla – Hjórdís

Sverðfiskar og Flugfiskar Akurskóla - Eftir páskafrí fór allt á fullt að undirbúa sundmenn fyrir síðustu mót þessa sundárs. Nú er Landsbankamótið á næsta leiti og allir spenntir fyrir sjóræningja leiknum.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Akurskóla er Embla Önnudóttir

Embla mætir á allar æfingar. Henni þykir alltaf gaman á æfingu og er alltaf hress og kát.



Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Akurskóla er Ásta María Arnardóttir

Ásta mæti á allar æfingar. Hún er jákvæð og dugleg. Henni hefur farið fram í tækni.

Flugfiskur og Sprettfiskar Heiðarskóla - Nú styttist í að Sprettfiskar fari í sumarfrí. Þau sem eru í Sprettfiskum byrja í fríi eftir Landsbankamótið. Flugfiskar synda fram að Akranesleikum, en það mót er í lok maí.



Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Akurskóla er Óli Viðar Sigurbjörnsson

Óli Viðar er duglegur með framúrskarandi mætingu. Hann er alltaf duglegur á æfingum og honum hefur farið fram í flugsundi.



Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Akurskóla er Ólöf Rún Einarsdóttir

Hún er dugleg að mæta á æfingar. Ólöf er jákvæð og hress. Hún hefur verið sérstaklega dugleg síðastliðinn mánuð.

Sundskóli Heiðarskóla - Nú fer að stytast í að Laxarnir fari aftur að keppa, en þau kepptu síðast um páskana. Það verður gaman að sjá hvort krakkarnir bæti sig síðan um páska. Allir hópar sundskólans fara í sumarfrí eftir Landsbankamótið. Þetta hefur verið frábær vetur og ég kynnst rosalega skemtilegum krökkum.



Sprettfiskar, Laxar, Silungar & Gullfiskur Akurskóla - Helga



Það hefur verið glatt á hjalla í öllum hópum. Krakkarnir sem færðust upp um hóp eftir páskamótið hafa verið að fóta sig í nýjum hóp og hefur það gengið vel. Nú er stutt eftir af sundárinu og eru Laxar og Sprettfiskar á lokametrunum í undirbúningi fyrir Landsbankamótið sem verður 8. maí í Vatnaveröld. Laxar fengu eina æfingu í Vatnaveröld og stefnir allt í að þeir nái góðum árangri á mótinu.

Æfingadagur undir stjórn yfirþjálfara var 25. apríl hjá Sprettfiskum og höfðu þeir sem mættu gagn og gaman af. Síðasta æfing hjá Gullfiskum verður þann 5. maí en 12. maí hjá öðrum hópum.



Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Akurskóla er Flóki Sindrason

Flóki var með 100 % mætingu. Hann hefur til fyrirmyndar í lauginni, farið eftir fyrirmælum og lagt sig fram við að gera æfingarnar. Hann hefur tekið miklum framförum og bætt hraða sinn verulega í skrið- og baksundi. Flott hjá þér Flóki! Það verður

gaman að fylgjast með þér á Landsbankamótinu.

Laxar/Silungar Njarðvíkurskóli – Ölöf Edda

Aprílmánuður var mjög góður og hafa þeir krakkar sem eru að fara að keppa á Landsbankamótinu verið að undirbúa sig vel fyrir það. Restin er búin að vera að einbeita sér á skriðsundi og baksundi aðallega. Krakkarnir hlakka rosalega til að keppa og tala ekki um annað.



Dagatal

Maí

8. - 10. Landsbankamót
10. Lokahóf
29. - 31. Akranesleikar

Styrktaraðilar



nettó

speedo

