OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf desember 2013

Frá yfirþjálfara

Kæru félagar

Velkomin aftur til starfa og gleðilegt nýtt ár!

Ég treysti því að þið hafið átt frábært frí með fjölskyldu og vinum yfir hátíðirnar. I vona að allir komi endurnærðir tilbaka og séu tilbúnir að takast á við nýtt sundár.

Þó að stutt væri í jólafríið þá var desember gríðarlega mikilvægur fyrir félagið okkar með fjöldan allan af viðburðum fyrir sundfólkið okkar á öllum aldursstigum. Það voru æfingar, sundmót, mörg Íslandsmet og félagsmet voru slegin, jólaskemmtanir, hlaðborð, verðlauna-afhendingar, nýir styrktarsamningar, ferðir skipulagðar og skemmtidagar hjá hópum. Þið getið lesið allt um þetta í fréttabréfi þessa mánaðar.

Ég náði að fara heim í nokkrar vikur yfir jólin og það er alltaf jafn mögnuð tilfinning að geta hætt að hugsa um allt sem er í gangi hérna og að vita að öll starfsemi hérna sé í svo góðum höndum. Ég vil þakka öllum sem héldu öllu gangandi hjá félaginu í fríinu.

2013 var ótrúlegt ár hjá félaginu og sendum við auglýsingu í blaðið með eftirfarandi lista.

Aldursflokkameistaramót 2013 – Meistarar
Unglingameistaramót 2013 - Flestu verðlaun allra liða
Íslandsmeistaramót 25 2013 - Flestu verðlaun allra liða
Bikarkeppni 2013 - Sigurvegarar í kvennaflokki í 1. og 2. deild
Bikarkeppni 2013 - Annað sæti í karlaflokki í 1. deild
Unglingalandslið 2013 - Flestir sundmenn frá ÍRB

Þetta er svo sannarlega markverður árangur og það hefur tekið marga sem hafa lagt mjög mikið á sig til að gera þetta að veruleika. ÍRB er frábært lið að vera hluti af en þú færð aðeins út úr því það sem þú leggur inn. Sundmenn sem taka þátt í skemmtidögunum, mótunum og æfingum, bæta sig hraðar, eru betri vinir og njóta sundlífstílsins betur.

Það er ekki hægt að segja að það komi ekki slæmir dagar, sund er erfið íþrótt en þrautseigja er lykillinn, skýr markmiðsetning og skuldbinding í áttina að þessum markmiðum. Því betur sem sundmenn og fjölskyldur þeirra átta sig á því að regluleg mæting, þátttaka og að leggja á sig bæði líkamlega og enn meir andlega, gerir þau ánægðari og þeim betri mun barnið ná betri árangri þar sem árangur er metinn fyrir hvern og einn.

Þegar slæm úrslit lemja mann niður þá þarf bara að hætta að hugsa um það, læra að mistökunum og halda áfram af enn meiri þrótti. Þetta er frábær lífslexía. Lífið mun hamra á okkur en það er hvernig þú stendur upp og heldur áfram sem skilgreinir þinn karakter. Skoðið eftirfarandi myndband. Ekki gefast upp!

http://www.youtube.com/watch?v=YG6c3fEv5so

Ég vona að þið hafið gaman af fréttabréfi mánaðarins sem er enn eitt stuðfréttabréf. Endilega lesið og sjáið hvað ÍRB er frábært félag að vera hluti af og spurðu sjálfan þig, hvernig get ég tekið enn meiri þátt?

Vertu velkomið 2014. Gerum það að frábæru ári!

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Sundmenn ársins hjá ÍRB og Keflavík

Sundmenn ársins hjá ÍRB og Keflavík voru útnefndir í jólafríinu við hátíðlega athöfn. Sundmaður Njarðvíkur verið útnefndur eftir tvo mánuði.

Kristófer Sigurðsson var valinn sundmaður ársins hjá ÍRB og var einnig valinn karlsundmaður ársins hjá Keflavík. Íris Ósk Hilmarsdóttir var valin kvensundmaður ársins hjá Keflavík. Verðlaunin eru veitt þeim sem ná flestum fína stigum samanlagt í 25m og 50m laug. Fína stig er alþjóðlegur mæikvarði þar sem sund eru metin út frá heimsmeti. Bæði Kristófer og Íris náðu verulegum árangri á árinu og endurspegla þessi verðlaun það.

Hamingjuóskir til þeirra beggja.

Íris Ósk Norðurlandameistari Unglinga í annað sinn

Að lokinni þriggja vikna stórmótatörn héldu 17 íslenskir krakkar, þar af 8 frá ÍRB á Norðurlandameistaramót Unglinga í Færeyjum.

Íris Ósk varði titil sinn sem Norðurlandameistari Unglinga í 200 m baksundi (712 FINA stig) og kom heim með eina gull íslenska hópsins. Gullið kom á síðasta degi mótsins sem ekki gekk alveg snuðrulaust fyrir sig hjá Íslendingunum en þó nokkrar ógildingar af ýmsum ástæðum setti strik í reikninginn hjá liðinu. Það sást á mótinu að íslenska liðið var þreytt en það var ánægjulegt að sjá að þau lögðu sig öll fram við að komast í úrslit og jafnvel vinna til verðlauna.

Kristófer Sigurðsson vann silfur í 400 m skriðsundi með 703 FINA stig og brons í boðsundi karla 4x200 m skriðsundi þar sem hann átti besta tímann.

Sunneva Dögg vann brons í 800 m skriðsundi. Þrír Íslendingar úr öðrum liðum hlutu bronsverðlaun.

Efst af þeim sem ekki unnu til verðlauna af ÍRB sundfólki voru:
Birta María fjórða í 800 m skriðsundi
Baldvin fjórði í 200 m flugsundi
Erla fjórða í 200 m flugsundi
Svanfríður fimmta í 200 m bringusundi
Þröstur sjötti í 1500 m skriðsundi með 701 FINA stig og var hann þriðji ÍRB sundmaðurinn að ná yfir 700 FINA stig á mótinu en þau þrjú voru einu Íslendingarnir sem náðu yfir 700 FINA stig.

Til hamingju sundmenn með góðan árangur og frábæra reynslu.

Jólastuð á Jólamóti ÍRB

140 sundmenn, fjölskyldur þeirra, þjálfarar og að sjálfsögðu tveir af jólasveinunum fylltu Vatnaveröld með gleði og spennu í nokkra tíma í gær. Sundmenn á öllum aldri kepptu flestir í 25 m greinum fyrir utan nokkra sem voru að reyna að ná markmiðum í næsta hóp.

Jólasveinarnir gáfu öllum mandarínu á sinn hressa hátt eins og þeim einum er lagið og allir 10 ára og yngri fóru heim með verðlaunapening. Fullt af félagsmetum féllu, eitt alveg eldgamalt en hann Daníel Patrick sló Njarðvíkurmet í 25 skrið síðan 2002! Kærar þakkir öll sem hjálpuðuð til við að skipuleggja mótið, komu og aðstoðuð á mótinu eða horfðuð á.

Íslandsmet slegin á Aðventumóti

Síðasta sundmót ársins hjá ÍRB var haldið um miðjan desember og er óhætt að segja að það hafi gengið glimrandi. Krakkarnir okkar héldu áfram að slá met eins og þau eru búin að vera svo iðin við síðustu mánuði og mörg Íslandsmet féllu sem voru áður hjá öðrum félögum.

Tilgangur mótsins var að gefa sundmönnum síðasta tækifærið á árinu til þess að slá Íslandsmet og ná lágmörkum á Euro meet í Luxembourg í febrúar. ÍRB sendir lið um 20 sundmanna á mótið þar sem þeim gefst tækifæri til þess að keppa við afar sterka sundmenn og ná sér í dýrmæta reynslu.

Mörg hundruð bestu tímar náðust um helgina og í leiðinni mörg félagsmet.

Þau Íslandsmet sem féllu um helgina eru þessi:
Sunneva Dögg Friðriksdóttir, Íris Ósk Hilmarsdóttir, Aleksandra Wasilewska og Birta María Falsdóttir slógu Íslandsmetið í stúlknaflokki í 4x200 skriðsundi í 25 m laug. Stelpurnar syntu á 8:37.88 en gamla metið var 8:40.70 og það átti sveit Ægis síðan 2011.

Aníka Mjöll Júlíusdóttir, Klaudia Malesa, Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir og Stefanía Sigurþórsdóttir slógu Íslandsmetið í meyjaflokki í 4x200 skriðsundi í 50 m laug á tímanum 9:45.15 en gamla metið var 10:19. 25 og það átti sveit ÍRB síðan 2012. Í leiðinni sló Stefanía í fyrsta boðsundssprettinum Íslandsmetið í meyjaflokki í 200 m skriðsundi á tímanum 2:19.48 og bætti með því met Ragnheiðar Karlsdóttur úr Ægi, (2:20.62) sem hún átti síðan 2011.

Stefanía Sigurþórsdóttir hélt áfram að slá hvert metið á fætur öðru og bætti við Íslandsmetasafnið sitt en hún setti þrjú met fyrir hálfum mánuði á Bikarmóti ÍSÍ (25 m laug) í 400 skrið, 800 skrið og 400 fjór en það voru allt met sem Eygló Ósk Gústafsdóttir (Ægi) átti. Á Aðventumótinu bættust við, auk fyrrnefndra meta í eftirfarandi met: 100 skrið (50m laug) á tímanum 1:05.08, gamla metið 1:05.59 átti Eygló Ósk Gústafsdóttir (Ægir-2007). 1500 skrið (50m laug) á tímanum 19:30.89, gamla metið 19:39.32 átti Eydísar Kolbeinsdóttir (ÍRB-2012). 200m fjórsund (50m laug) á tímanum 2:37.43, gamla metið 2:38.19 átti Eygló Ósk Gústafsd. (Ægir-2007). 400 m fjórsund (50m laug) á tímanum 5:32.92, gamla metið 5:34.49 átti Eygló Ósk Gústafsd. (Ægir-2007). 1500 skrið (25m laug) á tímanum 18:31.29, gamla metið 18:34.08 átti Eygló Ósk Gustafsd. (Ægir-2007).

Samtals voru þetta 9 Íslandsmet sem Stefanía sló síðustu þrjár vikur og þá eru ekki talin með Íslandmet með boðsundsveitinni. Hún var aðeins sekúndubrotum frá metunum í 400 skrið, 800 skrið og 200 bringu í 50 m laug en þau met eiga Eygló Ósk Gústafsdóttir og Ólöf Edda Eðvarðsdóttir (ÍRB).

Sunneva Dögg Friðriksdóttir bætti sitt eigið Íslandsmet 1500 skrið (50 m laug) í telpnaflokki í 18:08.04 úr 18:16.23. Sunneva var aðeins sekúndubrotum frá metinu í 400 skrið í 25 m laug og bæði 400 skrið og 800 skrið í 50 m laug en þau met eiga Eygló Ósk Gústafsdóttir og Birta María Falsdóttir (ÍRB).

Nokkrir sundmenn voru einnig mjög nálægt því að slá met og við óskum þeim líka til hamingju með framarir sínar. Það er augljóst að ÍRB verður sterkara og sterkara. Það er árangur mikillar vinnu margra og verður aðeins viðhaldið með áframhaldandi vinnu og áhuga.

Eftir mótið var hið skemmtilega og árlega jólahlaðborð þar sem fjölskyldur sundmannanna komu með kræsingar á hlaðborð og nutu saman og fögnuðu árangri helgarinnar.

Stefanía heldur áfram að slá met á Fjölnismótinu

Í síðasta mánuði fóru þrjár af okkar efnilegustu ungu sundkonum á Fjölnismótið í þeim tilgangi að slá met. Stefanía Sigurþórsdóttir, Aníka Mjöll Júlíusdóttir og Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir.

Stefanía náði að slá gamalt ÍRB og Keflavíkurmet í 200 m skriðsundi sem Soffía Klemenzdóttir átti síðan 2005 og var aðeins 1 sek frá Íslandsmetinu. Hún var rétt frá metinu í 50 skrið, 50 bak, 100 bak og 200 fjór.

Matthea og Aníka voru líka mjög nálægt metunum í nokkrum greinum, Matthea var til dæmis aðeins nokkrum sekúndubrotum frá eldra meti Soffíu í 100 flug.

Samningur um nýja félagsbúning við Speedo

Það var frábært að landa tímamóta-samningi við Speedo þar sem þeir verða einn af okkar aðalstyrktaraðilum og munu þeir útvega okkur nýja búninga. Ný hettupeysa, langerma og stutterma bolir og stuttbuxur munu verða fáanlegar til að byrja með en það mun fleira bætast í safnið í framtíðinni. Búningurinn er af nýjustu gerð og eru þetta vinsælustu gerðirnar á markaðnum í dag. Fyrsta pöntun er þegar farin frá okkur og megum við búast við nýjum búningum í febrúar/mars. Næsta pöntun fer frá okkur um miðjan mars og verður nánar auglýst síðar. Þá minnum við að að allir sem æfa með ÍRB geta nálgast 20% afsláttarkort í K-sport og fá þannig afslátt af öllum Speedo vörum.

Sundlaugapartí í Akurskóla

Í síðasta mánuði var Heiðbrá með sundlaugapartí fyrir Flugfiska og Sverðfiska í Akurskóla. Hóparnir æfðu saman og skemmtu sér svo með tónlist og allskonar sniðugum leikjum :)

Flugfiskar, Sprettfiskar og Laxar í Heiðarskóla - Piparkökur skreyttar

Flugfiskar, Sprettfiskar og Laxar í Heiðarskóla hittust þriðjudagskvöldið 26. nóvember í íþróttahúsinu við Sunnubraut, í fundarsalnum á annarri hæð. Allir komur með piparkökur og glassúr til að skreyta með. Við hlustuðum á jólatónlist og áttum notalega stund saman með flottu sundkrökkunum okkar. Hér eru nokkrar myndir frá þessu notalega kvöldi okkar saman.

Jólafjör í Njarðvíkurlauginni

Sundmenn í Flug- og Sprettfiskum í Njarðvík gerðu sér glaðan dag í lauginni þann 16. desember. Þá voru þau með dóta- og leikjadag. Í lok æfingunnar fengu síðan allir smá jólaglaðning.

Flottir sundmenn ☺

Færslur upp um hópa

Eftirfarandi sundmenn munu færast upp um hóp í janúar. Hamingjuóskir til þeirra allra!

Háhyningar í Framtiðarhóp
Erna Rós Agnarsdóttir
Þórdís María Aðalsteinsdóttir
Már Gunnarsson
Unnar Ernir Holm

Flugfiskar Akurskóla í Sverðfiska
Elísabet Jóhannesdóttir (Akurskóli einungis)
Kristín Embla Magnúsdóttir (Akurskóli einungis)
María Rán Ágústsdóttir (Akurskóli einungis)

Flugfiskar Heiðarskóla í Sverðfiska
Ásdís Hjálmrós Jóhannesdóttir (Vatnaveröld eða Akurskóli)
Ástrós Elísa Eyþórsdóttir (Vatnaveröld eða Akurskóli)
Heiðar Geir Hallsson (Akurskóli einungis eða halda áfram í Flug)
Jóhanna Arna Gunnarsdóttir (Akurskóli einungis eða halda áfram í Flug)
Ómar Magni Egilsson (Akurskóli einungis eða halda áfram í Flug)
Þórunn Anna Einarsdóttir (Akurskóli einungis eða halda áfram í Flug)

Flugfiskar Njarðvikurskóla í Sverðfiska
Aleksandra Czaplinska (Akurskóli einungis eða halda áfram í Flug)
Briet Björk Hauksdóttir (Akurskóli einungis eða halda áfram í Flug)
Guðmundur Leo Rafnsson (Akurskóli einungis eða halda áfram í Flug)
Randiður Anna Vigfúsdóttir (Akurskóli einungis eða halda áfram í Flug)
Þórey Una Arnlaugsdóttir (Akurskóli einungis eða halda áfram í Flug)

Sprettfiskar Akurskóla í Flugfiska
Alexander Máni Ólafsson
Álfrún Ragnarsdóttir
Ásta María Arnardóttir
Katla María Brynjarsdóttir
Natalía Dögg Brynjarsdóttir

Sprettfiskar Heiðarskóla í Flugfiska
Rúna Björg Sverrisdóttir
Þórhildur Ósk Þ. Snædal

Sprettfiskar Njarðvíkurskóla í Flugfiska
Glódís Líf Gunnarsdóttir
Thelma Lind Einarsdóttir

Laxar Akurskóla í Sprettfiska
Alda Kristín A. Owen
Arnar Milos Arnbjörnsson
Athena Líf Þrastadóttir
Hanna Sigríður Hallsdóttir

Laxar Heiðarskóla í Sprettfiska
Aníta Fanney F. Grétarsdóttir
Elísabet Eva Erlingsdóttir
Kristján Pétur Ástþórsson
Thelma Helgadóttir

Laxar Njarðvikurskóla í Sprettfiska
Emil Óli Finnsson
Eyþór Rafn Róbertsson
Jóhannes Kristbjörn Jóhannesson
Vigfús Alexander Róbertsson

Silungar Akurskóla í Laxa
Viktor Breki Þórisson
Sandra Rose Hjaltadóttir
Íris Arna Ragnarsdóttir
Arnór Berg Jóhannsson
Nína Karen Guðbjörnsdóttir

Silungar Heiðarskóla í Laxa
Kamilla Sól Gunnarsdóttir
Karin Niznianska
Ólöf Rún Einarsdóttir

Silungar Njarðvíkurskóla í Laxa
Ástrós Lovísa Hauksdóttir
Agnes Jóna Pálmadóttir
Árni Þór Pálmason
Jóhanna Bára Holm

Gullfiskar Akurskóla í Silunga
Sandra Mjöll Brynjarsdóttir
Emelía Karen Ágústsdóttir
Júlía Sól Héðinsdóttir
Jenný Sandholt Snorradóttir

Gullfiskar Heiðarskóla í Silunga
Sara Bryndís Hrannarsdóttir
Lína Rut Sævarsdóttir
Guðrún Eik Ásgrímsdóttir
Guðlaug Emma Erlingsdóttir

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.

Þetta er frábært hvatningar myndband þegar þú átt erfiðan dag í lauginni eða í lífinu. Aldrei að gefast upp!

http://www.youtube.com/watch?v=YG6c3fEv5so

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

Met

NMU

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík

Unglingamót Fjölnis

Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Skrið (25m)	Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Skrið (25m)	Meyjar-Keflavík

Jólamót

Kristófer Sigurðsson	25 Skrið (25m) =	Karlar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	25 Skrið (25m) =	Karlar-Keflavík
Kristófer Sigurðsson	25 Bak (25m)	Karlar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	25 Bak (25m)	Karlar-Keflavík
Kristófer Sigurðsson	25 Bringa (25m)	Karlar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	25 Bringa (25m)	Karlar-Keflavík
Kristófer Sigurðsson	25 Flug (25m)	Karlar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	25 Flug (25m)	Karlar-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	25 Skrið (25m)	Konur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	25 Skrið (25m)	Konur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	25 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	25 Bak (25m)	Konur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	25 Bak (25m)	Konur-Keflavík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	25 Bak (25m)	Konur-Njarðvík
Karen Mist Arngeirsdóttir	25 Bringa (25m)	Konur-ÍRB
Karen Mist Arngeirsdóttir	25 Bringa (25m)	Konur-Njarðvík
Sylwia Sienkiewicz	25 Bringa (25m)	Konur-Keflavík
Sandra Ósk Eliasdóttir	25 Flug (25m)	Konur-Njarðvík
Daníel Diego Gullien	25 Skrið (25m)	Piltar-Njarðvík
Baldvin Sigmarsson	25 Bak (25m)	Piltar-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	25 Bak (25m)	Piltar-Keflavík
Daníel Diego Gullien	25 Bringa (25m)	Piltar-Njarðvík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	25 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	25 Skrið (25m)	Stúlkur-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	25 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	25 Bak (25m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	25 Bak (25m)	Stúlkur-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	25 Bak (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Guðrún Eir Jónsdóttir	25 Bringa (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Guðrún Eir Jónsdóttir	25 Flug (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Eiríkur Ingi Ólafsson	25 Bak (25m)	Drengir-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	25 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	25 Bak (25m)	Telpur-Njarðvík
Karen Mist Arngeirsdóttir	25 Bringa (25m)	Telpur-ÍRB
Karen Mist Arngeirsdóttir	25 Bringa (25m)	Telpur-Njarðvík
Sylwia Sienkiewicz	25 Bringa (25m)	Telpur-Keflavík
Sandra Ósk Eliasdóttir	25 Flug (25m)	Telpur-Njarðvík
Sigmar Marijón Friðriksson	25 Skrið (25m)	Sveinar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	25 Skrið (25m)	Sveinar-Njarðvík
Tristan Þór K Wium	25 Skrið (25m)	Sveinar-Keflavík
Sigmar Marijón Friðriksson	25 Bak (25m)	Sveinar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	25 Bak (25m)	Sveinar-Njarðvík
Jakub Cezary Jaks	25 Bak (25m)	Sveinar-Keflavík
Sigmar Marijón Friðriksson	25 Bringa (25m)	Sveinar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	25 Bringa (25m)	Sveinar-Njarðvík

Jakub Cezary Jaks	25 Bringa (25m)	Sveinar-Keflavík
Sigmar Marijón Friðriksson	25 Flug (25m)	Sveinar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	25 Flug (25m)	Sveinar-Njarðvík
Tristan Þór K Wium	25 Flug (25m)	Sveinar-Keflavík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	25 Skrið (25m)	Meyjar-ÍRB
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	25 Skrið (25m)	Meyjar-Keflavík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	25 Bak (25m)	Meyjar-ÍRB
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	25 Bak (25m)	Meyjar-Keflavík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	25 Bringa (25m)	Meyjar-ÍRB
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	25 Bringa (25m)	Meyjar-Keflavík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	25 Flug (25m)	Meyjar-ÍRB
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	25 Flug (25m)	Meyjar-Keflavík
Daníel Patrick Riley	25 Skrið (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	25 Bak (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	25 Bringa (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	25 Flug (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	25 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík
Bergþóra Sif Árnadóttir	25 Skrið (25m)	Snótir-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Bak (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	25 Bak (25m)	Snótir-Keflavík
Bergþóra Sif Árnadóttir	25 Bak (25m)	Snótir-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Bringa (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	25 Bringa (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Flug (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	25 Flug (25m)	Snótir-Keflavík

Aðventumót 25

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Flug (25m)	Telpur-Njarðvík
Stefanía Sigurþórsdóttir	1500 Skrið (25m)	Meyjar-Íslands
Stefanía Sigurþórsdóttir	1500 Skrið (25m)	Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	1500 Skrið (25m)	Meyjar-Keflavík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	1500 Skrið (25m)	Meyjar-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	200 Fjór (25m)	Meyjar-Njarðvík
Stefanía Sigurþórsdóttir	100 Bak (25m)	Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	100 Bak (25m)	Meyjar-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Bak (25m)	Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Bak (25m)	Meyjar-Keflavík
Þórdís María Aðalsteinsdóttir	100 Flug (25m)	Hnátur-Njarðvík
Daníel Patrick Riley	400 Skrið (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	800 Skrið (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	1500 Skrið (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	200 Flug (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Bergþóra Sif Árnadóttir	200 Skrið (25m)	Snótir-Njarðvík
Rebekka Marín Arngeirsdóttir	50 Bak (25m)	Snótir-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bringa (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bringa (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Flug (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Flug (25m)	Snótir-Keflavík
Bergþóra Sif Árnadóttir	50 Flug (25m)	Snótir-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Flug (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Flug (25m)	Snótir-Keflavík

Sunneva Dögg Friðríksdóttir	4 x 200 Skrið (25m)	Konur-ÍRB
Birta María Falsdóttir		
Aleksandra Wasilewska		
Íris Ósk Hilmarsdóttir		

Sunneva Dögg Friðríksdóttir	4 x 200 Skrið (25m)	Stúlkur-Íslands
Birta María Falsdóttir		
Aleksandra Wasilewska		
Íris Ósk Hilmarsdóttir		

Sunneva Dögg Friðríksdóttir	4 x 200 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Birta María Falsdóttir		
Aleksandra Wasilewska		
Íris Ósk Hilmarsdóttir		

Aðventumót 50

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (25m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (25m)	Telpur-Íslands
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	50 Bak (50m)	Konur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Bak (50m)	Konur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Fjór (50m)	Konur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Fjór (50m)	Konur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	50 Skrið (50m)	Meyjar-Njarðvík
Stefanía Sigurþórsdóttir	100 Skrið (50m)	Meyjar-Íslands
Stefanía Sigurþórsdóttir	100 Skrið (50m)	Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	100 Skrið (50m)	Meyjar-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Skrið (50m)	Meyjar-Íslands
Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Skrið (50m)	Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Skrið (50m)	Meyjar-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	400 Skrið (50m)	Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	400 Skrið (50m)	Meyjar-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	800 Skrið (50m)	Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	800 Skrið (50m)	Meyjar-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	1500 Skrið (50m)	Meyjar-Íslands
Stefanía Sigurþórsdóttir	1500 Skrið (50m)	Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	1500 Skrið (50m)	Meyjar-Keflavík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	50 Bak (50m)	Meyjar-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	200 Bak (50m)	Meyjar-Njarðvík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	200 Flug (50m)	Meyjar-ÍRB
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	200 Flug (50m)	Meyjar-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Fjór (50m)	Meyjar-Íslands
Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Fjór (50m)	Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	200 Fjór (50m)	Meyjar-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir	400 Fjór (50m)	Meyjar-Íslands
Stefanía Sigurþórsdóttir	400 Fjór (50m)	Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir	400 Fjór (50m)	Meyjar-Keflavík
Sigmar Marijón Friðriksson	200 Bak (50m)	Sveinar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	200 Bak (50m)	Sveinar-Njarðvík
Jakub Cezary Jaks	100 Bringa (50m)	Sveinar-Keflavík
Sigmar Marijón Friðriksson	200 Bringa (50m)	Sveinar-ÍRB
Sigmar Marijón Friðriksson	200 Bringa (50m)	Sveinar-Njarðvík
Jakub Cezary Jaks	200 Bringa (50m)	Sveinar-Keflavík
Sigmar Marijón Friðriksson	100 Flug (50m)	Sveinar-Njarðvík
Þórdís María Aðalsteinsdóttir	100 Flug (50m)	Hnátur-Njarðvík
Þórdís María Aðalsteinsdóttir	200 Flug (50m)	Hnátur-Njarðvík
Þórdís María Aðalsteinsdóttir	400 Fjór (50m)	Hnátur-Njarðvík
Daníel Patrick Riley	50 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Daníel Patrick Riley	100 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	100 Bringa (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	200 Bringa (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Daníel Patrick Riley	50 Flug (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	100 Flug (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	200 Flug (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Bergþóra Sif Árnadóttir	50 Skrið (50m)	Snótir-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	800 Skrið (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	800 Skrið (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	1500 Skrið (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	1500 Skrið (50m)	Snótir-Keflavík
Rebekka Marín Arngeirsdóttir	50 Bak (50m)	Snótir-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bringa (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bringa (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bringa (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bringa (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bringa (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bringa (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Flug (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Flug (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Flug (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Flug (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	400 Fjór (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	400 Fjór (50m)	Snótir-Keflavík

Stefanía Sigurþórsdóttir	4 x 200 Skrið (50m)	Meyjar-Íslands
Klaudia Malesa		
Aníka Mjöll Júlíusdóttir		
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir		

Stefanía Sigurþórsdóttir	4 x 200 Skrið (50m)	Meyjar-ÍRB
Klaudia Malesa		
Aníka Mjöll Júlíusdóttir		
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir		

Íslandsmet
2004 og fyrr
2005 til 2009
2010 og síðar
Nýtt met

XLR8 - Breytingar

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

Aðventumót og Jólamót

Ólafur Garðar Reynisson – Silfur
Þórdís María Aðalsteinsdóttir – Silfur
Már Gunnarsson – Brons
Unnar Ernir Holm – Brons
Clifford Dean Helgasson – Brons
Óli Viðar Sigurbjörnsson – Brons
Sólveig María Baldursdóttir – Brons

Ofurhugi - Breytingar

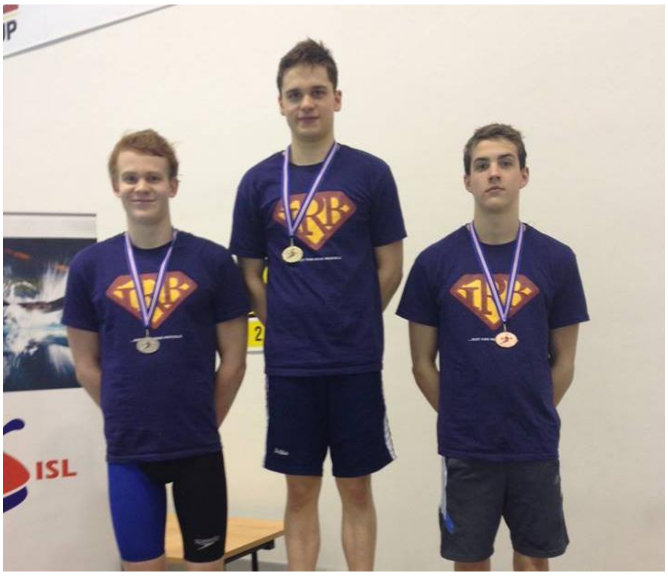
Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Aðventumót og Jólamót

Clifford Dean Helgasson – Demanta
Elva Björg Elvarsdóttir – Demanta
Bjarndís Sól Helenudóttir – Demanta
Erna Guðrún Jónsdóttir – Demanta
Vigdís Júlía Halldórsdóttir – Demanta
Ágústa Marý Einarsdóttir – Demanta
Diljá Rún Ívarsdóttir – Demanta
Sigrún Helga Guðnadóttir – Demanta
Þórunn Kolbrún Árnadóttir – Demanta
Guðný Birna Falsdóttir – Demanta
Þórdís María Aðalsteinsdóttir – Demanta
Eva Margrét Falsdóttir – Demanta
Már Gunnarsson – Gull
Unnar Ernir Holm – Gull
Bergþóra Sif Árnadóttir – Gull
Rebekka Marin Arngeirsdóttir – Gull
Stefanía Ósk Halldórsdóttir – Gull
Halldór Már Jónsson – Brons
Randiður Anna Vigfúsdóttir – Brons
Briet Björk Hauksdóttir – Brons
Jóhanna Arna Gunnarsdóttir – Brons
Katla María Riley – Brons

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Landsliðshópur – Baldvin Sigmarsson



Baldvin (miðja) með liðsfélögum Kristófer (vinstri) og Þröstur (hægri)

1. Baldvin kemur þér kannski á óvart með valinu sínu á hetjunni sinni. Það er ekki Michael Phelps sem syndir aðalgreinar Baldvins: Skoðið þetta.

http://www.youtube.com/watch?v=rxyMg-GtGgg

2. Ef þið hélduð að ÍRB væri með brjálaðar æfingaaðferðir, skoðið þá þetta. En ekki ef þið ykkur er illt í maganum.

http://www.youtube.com/watch?v=4_TjwAl8ExI

3. Þegar Baldvin þarf innblástur þá kveikir hann á þessu:

http://www.youtube.com/watch?v=1SUzcDUERLo

4. Sjáið hvað Baldvin hlustar á:

http://www.youtube.com/watch?v=2tY5RErnakc

5. Ef þú ert að horfa á myndböndin eftir röð þá ætti það ekki að koma þér á óvart hver er uppáhaldskvykmyndin hans Baldvins:

http://www.youtube.com/watch?v=bwJJkeOTT6Y

6. Baldvin langar til að skella sér upp í flugvél og fara hingað:

http://www.youtube.com/watch?v=HfTkZmKK1b0

7. Hverjar eru uppáhalds teiknimyndirnar?

http://www.youtube.com/watch?v=WHl3xCexqLk

8. Baldvin mælir með þessari mynd ef þig langar að hlæja:

http://www.youtube.com/watch?v=AY_2nAfS9ys

9. Vantar þig hugmyndir að mat handa unglingnum þínum?

http://www.youtube.com/watch?v=FZ5Ua0e2ZIw

10. Og núna eitthvað algjörlega af handahófi og áhrifamikið:

http://www.youtube.com/watch?v=YVJhH3TUw7U

Úrvalshópur – Rakel Ýr Ottosdóttir

1. Rakel elskar bringusund þannig að hetjan hennar ætti ekki að koma okkur á óvart.

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

2. Skoðið viðtalið við hetjuna hennar Rakelar eftir að hún vann gull í London.

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

3. Þetta hvatningarmyndband er að verða eitt það vinsælasta:

http://www.youtube.com/watch?v=Tzm6TEManmQ

4. Frábært lag og eitt uppáhalds frá 2013:

http://www.youtube.com/watch?v=IcrbM1l_BoI

5. Ein af stærstu myndum ársins og sú sem Rakel mælir með:

http://www.youtube.com/watch?v=SDnYMbYB-nU

6. Ég er viss um að mörg ykkar hefðuð ekki á móti því að ferðast til þessarar borgar:

http://www.youtube.com/watch?v=MtCMtC50gwY

7. Uppáhalds teiknimyndapersónan hennar Rakelar finnst hunang gott:

http://www.youtube.com/watch?v=hRT86ZggCEk

8. Sætt og skemmtilegt:

http://www.youtube.com/watch?v=RP4abiHdQpc

9. Einu orðin sem lýsa þessari uppskrift, nom, nom, nom:

http://www.youtube.com/watch?v=ke-8p-E1RPk

10. Líkar þér vel við ketti?

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

Landsliðhópur og Úrvalshópur – Ant

Það er alltaf skrítinn tími þegar maður er að fara í burtu í nánast heilan mánuð og skilja sundmennina eftir hjá öflugu þjálfurum ÍRB. Að fara rétt fyrir Aðventumótið var athyglisvert og að fylgjast með úrslitunum frá flugvöllunum var mjög spennandi. Þau stóðu sig frábærlega. Íslandsmetin hjá stelpunum, Birtu, Aleks, Sunnevu og Írisi, mörg félagsmet slegin og tímalágmörk fyrir nokkur mót.

Í enda mótsins höfðu 20 sundmenn frá ÍRB náð tímalágmörkum fyrir Euro Meet mótið í Lúxemborg. Tímarnir voru erfiðir og sumir voru mjög nálægt því að ná þeim. Þó að það sé alltaf svekkjandi þá eru önnur mót og það sem ekki drepur okkur styrkir okkur, Það er hægt að læra mikilvæga lexíu af þessu. Ég vona að þeir munu rísa aftur upp, taka sig saman í andlitinum og læra af þessari reynslu.

Ester og Eddi hafa haft gaman af tímanum sem þau hafa eytt með liðinu. Athugasemdir frá þeim hafa verið: „þetta er frábær og glaður hópur að vinna með“ og „Yfirleitt lögðu þau öll mikið á sig og mættu vel“. Það var leiðinlegt að sumir sundmenn leyfðu skapinu að fara með sig og sýndu ekki fulla skuldbindingu í fjarveru minni. En þegar upp er staðið þurfa sundmenn að taka eigin ábyrgð á sundþjálfun sinni og ef þeir velja að taka löng hlé einungis nokkrum vikum fyrir alþjóðlegar keppnir þá verða afleiðingar af því sem þeir þurfa að takast á við í framtíðinni.

Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Baldvin Sigmarsson

Baldvin missti aðeins af tveimur æfingum í öllu jólafríinu og var mjög traustur í skilningi sínum á hverju setti og vann þau rétt. Alltaf með jákvætt viðhorf og það er mjög auðvelt að vinna með honum. Baldvin hefur átt gríðarlega gott tímabil sem Íslandsmeiataratitill hans í 400 fjór og sæti í landsliðinu á Norðurlandamótinu, bera merki um. Baldvin heldur áfram að leggja mikið á sig og á meðan tækni hans bætist þá munu tímar hans einnig gera. Haltu áfram þessari frábæru vinnu Baldvin!

Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Rakel Ýr Ottosdóttir

Rakel er hljóðlát og ákveðin. Hún er alltaf á æfingum og vinnur ötullega að allri endurgjöf sem hún fær frá þjálfurum sínum. Þetta á svo sannarlega við Rakel og það er mjög ánægjulegt að hafa hana í hópnum. Rakel er ein af þeim sem er að fara á Euro Meet mótið í Lúxemborg og var hún hluti af stúlkna liðinu sem sigraði 2. deild á Bikarmótinu. Rakel er að læra hvernig æfingarnar eru hjá eldri hópunum og sjálfstraustið hennar eykst ásamt því að tækni hennar er að verða betri. Rakel hefur möguleika á því að verða frábær sundkona og það verður mjög spennandi að fylgjast meða þegar allt smellur saman hjá henni. Vel gert Rakel og haltu áfram að berjast!

Keppnishópur – Ant og Eddi

Sundmenn Keppnishóps áttu góðan desembermánuð þar sem flestir tóku þátt í Aðventumótinu, náðu mjög góðum tímum og tryggðu þeim sem keppa á RIG keppnisrétt í fleiri greinum. Heiðrún, Elva, Steinunn og Hreiðar náðu öll að fylla keppniskvótann sinn með keppnisrétti í 6 greinum með því að hafa val um hvaða 6 greinar þau geta synt í, sem er frábært. Allir sundmennirnir í þessum hópi halda áfram að vaxa bæði líkamlega og andlega.

Sundmaður mánaðarins er Elva Björg Elvarsdóttir

Elva (niðri til hægri) með liðsfélögum Rakel (vinstri) og Söndru Ósk, lærði virkilega hvernig á að keppa í þessum mánuði. Þetta byrjaði í síðasta boðsundinu í Bikarkeppninni, keppni þar sem stelpurnar voru með forystu. Elva bætti tímann sinn í 100 skrið úr 1:14 í 1:07. Þessi árangur hélt svo áfram í Aðventumótinu þar sem hún bætti árangur sinn mikið í öllum sundunum og tryggði sér þátttöku í mörgum greinum í RIG. Elva hefur vaxið mikið á æfingum og einnig í viðhorfi og þarf hún að halda því áfram að vinna í líkamanum og einbeitingu. Hún er á réttri leið og við vonum að sjá áframhaldandi bætingu hjá henni. Vel gert Elva!

Framtíðarhópur – Eddi

Jólamánuðurinn er búinn að vera virkilega góður hjá sundmönnunum í Framtíðarhópi. Stefanía Sigurþórsdóttir er búin að setja 9 Íslandsmet í meyjaflokki ásamt því að taka öll boðsundsmet í meyjaflokki ásamt þeim Aniku Mjöll Júlíusdóttur, Jóhönnu Mattheu Jóhannesdóttur og Klaudiu Malesa. Frábær árangur hjá Stefaníu og þeim stöllum. Annars hafa æfingarnar verið með „jólaívafi“ ,þ.e. við höfum dempað ljósin og spilað jólamúsik til að auka jólastemninguna. Nú tekur við 50 m. brauta tímabilið og er fyrsta mótið í lok janúar. Allt í allt er hægt að segja að árið 2013 hafi verið mjög gott sundár. Takk fyrir árið 2013 og gangi ykkur öllum vel á árinu 2014.

Sundmaður mánaðarins er Birta Líf Ólafsdóttir

Birta Líf er búin að vera rosalega dugleg á æfingum og er það að skila sér í flottri frammistöðu á mótum. Birta Líf er ákaflega kurteis og flott stelpa sem á eftir að vera flott í öllu því sem hún tekur sér fyrir hendur í framtíðinni.

Áhugahópur – Ant og Eddi

Þetta er búinn að vera rólegur tími fyrir flesta í Áhugahópnum vegna prófa. Það var alltaf gaman að sjá sundmenn úr þessum hópi mæta á æfingar þar sem þeir geta notið þess að vera hluti af eldri æfingaprógraminu og við getum haldið áfram að njóta þess að æfa með okkur.

Háhyrningar/Sverð VAT og Flug/Sprettfiskur NVS – Steindór

Mörg met og miklar framfarir

Desembermánuður var stútfullur af mótum og var ég einkar ánægður með mína sundmenn. Fjölmörg met litu dagsins ljós, miklar bætingar voru hjá öllum og sundmenn voru að hækka sig í ofurhuganum. Frábær framfarir hjá frábærum sundmönnum. Í þessum mánuði kom

greinilega í ljós að æfinginn skapar meistarann. Haldið áfram að vera dugleg og jákvæð og þið uppskerið :-)

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Þórdís María Aðalsteinsdóttir

Þórdís mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Bergþóra Sif Árnadóttir

Bergþóra mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum og Sprettfiskurm er Bríet Björk Hauksdóttir

Bríet mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sverðfiskar og Flugfiskar Akurskóli – Heiðbrá

Þetta hefur verið alveg æðisleghaust önn. Krakkarnir hafa náð flottum árangri og ekki hægt að segja annað nema að ég sé alveg ótrúlega stolt af þeim. Ég vona að þau haldi áfram að vera svona jákvæð og dugleg.

Allir krakkarnir sem tóku þátt á Jóla- og Aðventumotinu stóðu sig mjög vel. Flestir bættu tímann sinn og nokkrir færðust upp um hópa.

Nú er komið nýtt ár og þá er ekkert annað í stöðunni en að halda áfram að mæta vel á æfingar og takast á við nýja hluti og bæta sig ennþá meira. Það eru spennandi tímar framundan og við göngum jákvæð inn í nýja önn hjá sundinu.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Halldór Már Jónsson

Halldór mætir vel og er mjög duglegur á æfingum.

Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Nesrin Malak

Nesrin mætir vel á æfingar og hefur tekið frábærum framförum.

Heiðarskóli & Laxar, Silungar, Gullfiskar Njarðvíkurskóli - Ester

Frá Flugfiskum & Sprettfiskum í Heiðarskóla: Við enduðum haustönnina á mjög jákvæðum nótum – syntum á jólamótinu þar sem allir Flugfiskarnir okkar og langflestir Sprettfiskanna bættu tíma sína. Margir sem fluttust upp um hóp fyrir vorönnina 2014! Við munum byrja aftur þessa viku og halda áfram að einbeita okkur að grunnatriðunum sem er alltaf mikilvægt að halda við og mjög mikilvægt fyrir þá sem eru að byrja nýir í hópnum. Það verður gaman að fylgjast með fjöldanum í flestum hópunum þar sem við munum brýna tæknina okkar og eignast nýja vini.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Ástrós Elísa Eyþórsdóttir

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum byrjaði að æfa hjá okkur seinni hlutan af tímabilinu en hún náði fljótlega réttri tækni, tók vel við öllum fyrirmælum frá þjálfaranum og tvöfaldaði næstum hraðann sinn á einum mánuði! Hún mætir alltaf á réttum tíma á æfingar og klárar öll settin sín – hún leggur mjög mikið á sig. Hún leggur það mikið á sig að í jólamótinu náði hún það góðum tíma að henni var boðið að byrja að æfa með Sverðfiskum í Vatnaveröld!. Við munum sakna hennar en við vitum að hún mun halda áfram að gera frábæra hluti.

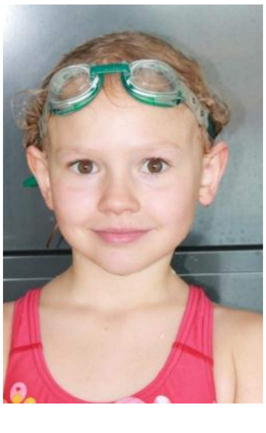
Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum er Þórhildur Ósk Snædal

Þórhildur er framúrskarandi ung dama sem hefur fljótt orðið sú besta á æfingum. Á síðustu tveimur æfingum haustsins var hún svo einbeitt og ákveðin að standa sig að hún varð heilli ferð á undan öllum í æfingunum og vann allar áskoranir sem lagðar voru fyrir hópinn. Það er búið að vera svo skemmtilegt að fylgjast með henni læra og vaxa á svona stuttum tíma, og að kynnast þessari yndislegu stúlku. Skemmtilegustu fréttirnar sem ég færði henni þennan mánuð voru þær að þó að hún hafi byrjað seint þá var hún sú eina sem náði að færast upp í Flugfiska fyrir árið 2014 með tímanum sínum í Jólamótinu. Ég hef engar efasemdir um að hún mun gera frábæra hluti næstu mánuði!

Frá Sundskólanum: Við enduðum tímabilið í desember mjög sterkt með því að meira en helmingur krakkanna náði markmiðum sínum og munu færast upp um hóp. Sundkrakkarnir í Löxum úr báðum sundskólunum tóku þátt í sínu fyrsta móti með frábærum árangri en mörg þeirra náðu tímum sem mun flytja þau upp úr sundskólanum yfir í keppnishóp. Það var yndislegt að sjá. Við byrjum tímabilið á grundvallaratriðunum sem er alltaf gott fyrir alla sundkrakka og lykilatriði fyrir þá sem eru að byrja. Eins og alltaf þá er gaman að byrja aftur!

Sprettfiskar, Laxar, Silungar & Gullfiskar Akurskóli - Helga

Það sem stóð upp úr í mánuðinum var jólamót sunddeildar ÍRB þann 11. desember í Vatnaveröld. Flestir úr Löxum og Sprettfiskum tóku þátt og náðu markmiðum sínum. Þau höfðu fengið aukaæfingar í Vatnaveröld og voru mjög vel undirbúin enda var árangurinn eftir því. Katla María Brynjarsdóttir Sprettfiskur náði bestu bætingunni á mótinu, hún bætti sig um heilar 75 sek í 50 skrið. Álfrún Sprettfiskur gerði líka vel, bætti sig um 50 sek í 50 skrið. Flottar stelpur sem eiga framtíðina fyrir sér. Gullfiskar og Silungar fóru í innileikjagarðinn í Vatnaveröld og skemmtu sér þar við við leik og busl. Um áramót verður uppstokkun á hópunum, þeir krakkar sem hafa náð markmiðum hópanna munu færast upp í næsta hóp fyrir ofan. Þetta er búið að vera skemmtilegt og árangursríkt ár og hlakka ég til nýs árs með nýjum sundkrökkum og nýjum áskorunum.



Álfrún Ragnarsdóttir eru sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Akurskóla

Álfrún stóð sig frábærlega á jólamótinu 11. desember. Hún bætti sig um 58 sek í 50 skrið og 24 sek í 50 bak! Flott stelpa sem á framtíðina fyrir sér í sundinu. Haltu áfram á þessari braut, Álfrún! Hlakka til að fylgjast með þér í Flugfiskum.

Dagatal

Janúar

6.	Æfingar byrja aftur
17. – 19.	Reykjavík International Games

Styrktaraðilar