



# OFURHUGI

**Sundráð ÍRB Fréttabréf desember 2014**

## Frá yfirþjálfara

Kæru meðlimir

Undirstaða frábærs liðs þarf að vera mikil vinna. Ekkert í sundi gerist af slysi og þá sérstaklega í stóru mótunum. Þegar krakkar hætta að vaxa er það einungis mikil vinna sem bætir árangurinn. Ég vona að í þessu fréttabréfi, með nokkrum greinum frá okkar topp sundfólki mun það hvetja aðra og að skilningur aukist á því að mikil vinna borgar sig.

Að sjálfsgöðu er það líka mikil vinna þjálfara, starfsmanna, sjálfboðaliða og foreldra sem leiða einnig til árangurs. ÍRB er búið að eiga stórkostlegt ár. Það er oft auðvelt að gleyma því hve farsælt ÍRB er orðið á Íslandi og hve félagið hefur vaxið á síðustu árum. Það er mjög auðvelt að gleyma því þó að ÍRB hefur alltaf verið ofarlega á Íslandi þá var félagið ekki nærri því eins sterk fyrir nokkrum árum síðan og það er núna.

Á meðan ÍRB gengur mjög vel hérna heima þá var tekið eftir því nýlega að íslenskt sund er ekki mjög sterkt borið saman við hin Norðurlöndin og þá er ekki einu sinni rætt um Ísland í sambandi við heiminn. Það er án efa mikil vinna eftir. ÍRB er í fararbroddi í yngri hópi sundi hérna á Íslandi og í framtíðinni þau eldri en það er ekki nóg. Á meðan getum við ekki beðið eftir að önnur lið nái okkar staðli, þá getum við haldið áfram að greina okkar æfingar og setja okkur á sama stall og mörg lið erlendis og höldum þannig áfram að varða leiðina fyrir önnur félög hér á landi. Ef við berum okkur saman við lið hérna mun einungis leiða til stöðunar og það er alltaf það sem gerist þegar félög falla af toppnum. Við verðum að muna að rétt eins og öll okkar frábæra vinna hefur komið okkur þar sem við erum í dag þá getur sú mikla vinna orðið að engu á mjög skömmum tíma.

Stundum hugsar sundfólk og foreldrar þeirra hvort að barnið þeirra hafi náð sínum takmörkum. Þeirra tímar hætta að batna og þau hugsa hvort að þetta sé allt sem ég get? Ég ætla að segja ykkur það núna að enginn sundmaður í ÍRB eða þá á Íslandi hefur náð því sem að hann getur gert. Það er miklu meira sem hægt er að ná. Lykillinn er að gera rétt magn af réttum hlutum. Ef við erum ekki að ná framförum er ekki verið að gera rétt magn af réttum hlutum. Hljómar nokkuð einfalt. Er það ekki? Í rauninni er þetta mjög einfalt en það þarf vilja og hvatningu til að sýna aga og stöðugleika yfir tímabil til að koma sér áfram, sérstaklega á toppnum.

Algeng spurning sem alltaf heyrst á þessum tíma: „Er það eðlilegt fyrir sundfólk að æfa á jólum.“ Svarið er JÁ. Um allan heim er sundfólk að æfa sig um jólin því jólin eru á miðju æfingartímabili og í uppbyggingunni að mjög stórum mótum. Þegar ég var yngri þá fegnum við aðeins einn dag í frí á milli jóla og nýárs og sumir sundmenn sem ég þekki í dag taka jafnvel eina æfingu á hátíðardögnum.

Ég átti nýlega samtali við foreldra. Þau voru að segja mér frá viðtali við eina fremstu líkamsræktarkonu í heiminum. Foreldrið var heillaður af því hve strangt mataræðið hennar og æfingatafla var. Hún hafði ekki fengið sér sælgæti í 10 ár. Þau spurðu hana, „Af hverju ekki eitt, saknar þú þess ekki?“ Hún sagði að henni langaði oft í og saknaði þess en ef að andstæðingar hennar væru ekki að borða það þá ætlaði hún ekki að gera það því þá myndu þeir vinna hana.

Sund er nákvæmlega eins, bara af því að þú ert að taka þér frí, þýðir það ekki að keppinautar þínir eru að gera það. Þó að margir keppendur ÍRB séu ekki alltaf að keppa á alþjóðlegum mótum þá er hópurinn alltaf að stækka sem fer frá okkur á mót erlendis til að keppa og sjá hve jafnaldrar þeirra hafa náð langt í íþróttinni. Þá hlýtur spurningin að vera sú: „Hvað eru þau að gera sem við erum ekki að gera?“ Sundfólk verður að spyrja sig þessarar spurningar oft, sérstaklega á morgunæfingum þegar það er of kalt úti til að koma sér fram úr rúminu, eða á kvöldin

þegar það þarf að sleppa æfingu vegna verkefnis sem þarf að skila sem þau hafa haft 4 vikur til að gera. Ef við spyrjum okkur ekki þessarar spurningar þá munum við halda áfram að vera á eftir.

En nú stefnum við í áttina að 2015, þá þurfum við að líta á hve langt við höfum náð en líka skoða hve miklu lengra við getum farið. Það er kominn tími á að setja markið enn hærra.

EKKI TAKMARKA ÁSKORANIRNAR, SKORIÐ Á TAKMARKANIRNAR!!

Til allra fjölskylda, eigið öruggan og ánægjulegan tíma með fjölskyldu ykkar og vinum yfir hátíðirnar.

Sjáumst öll 2015!

Anthony Kattan  
Yfirþjálfari ÍRB

## Æfingar byrja aftur 5. janúar



Fyrstu æfingar ársins 2015 hjá yngri hópunum byrja mánudaginn 5. janúar.

Sundfólk í **ELDRI** hópunum, Framtíðarhópi, Keppnishópi, Úrvalshópi, Landsliðshópi og Áhugahópi byrja aftur á þeirra eðlilegu tímatöflum á þessum degi. Gleðileg jól!!

## Leið Kristófers á Heimsmeistaramót í sundi



## Árangurinn kom aðeins seinna hjá honum en öðrum

Kristófer Sigurðsson var að koma af sínu fyrsta Heimsmeistaramóti í sundi í Doha, Qatar. Hann náði að synda þar þrjú sund og synti öll sundin á örðum besta tíma sínum og varð með því númer 52 á heimslistanum. Upplifun hans á mótinu var frábær og hann sá allra bestu sundmenn heims setja samtals 21 heimsmet.

Það er oft erfitt fyrir foreldra yngri sundmanna að skilja leiðina sem þarf að fara til að ná árangri á alþjóðlegum vettvangi. Margir halda að Kristófer hafi alltaf verið á toppnum í sundi og þetta hafi bara verið auðveld leið sem kom af sjálfu sér. En eins og kom fram í nýlegu viðtali við hann í Víkurfréttum þá var þetta alls ekki auðvelt og í raun var hann stutt frá því að hætta fyrir ekki svo löngu síðan.

Það kemur kannski á óvart að Kristófer komst fyrst í landslið árið 2012 – fyrir aðeins tveimur árum á ÍM25 þegar hann náði inn á Norðurlandameistaramót unglunga (NMU) í fyrsta skipti í 200 og 400 m skriðsundi. Hann var þá nýorðin 17 ára. Hann síðan rétt missti af lágmarkum á Meistaramót unglunga í Evrópu (EMU) í júní 2013 í 200m skriðsundi. Það var mjög erfið upplifun og hefði getað orðið til þess að hann hætti að synda. Ári síðar náði hann inná Heimsmeistaramót í 25m laug en fór frekar á NMU aftur og í þetta skipti kom hann heim með silfur af því móti. Og aðeins 12 mánuðum seinna, nýorðin 19 ára hefur hann keppt á Heimsmeistaramóti.

En hvað getum við lært af þessu? Þó að Kristófer hafi auðvitað sýnt hæfileika sem ungur sundmaður þá er það ekki alltaf þeir sem eru bestir ungir sem ná að halda því. Í raun eru margar rannsóknir sem benda til að það eru oft þeir sem þroskast seint sem verða bestu íþróttamennirnir því þeir leggja oft meira á sig til að ná árangri til að vinna upp fyrir t.d. að vera lágvaxnari en aðrir eða þroskast síðar. Sjáði t.d. sundkonuna Lauren Boyle frá Nýja Sjálandi sem setti heimsmet í 1500m skriðsundi á þessu ári og hún er 26 ára. Þrátt fyrir þetta þá er ekki þar með sagt að það að byrja snemma að æfa íþróttina sína hafi ekki áhrif. Sjáði sundmenn eins og Phelps, Thorpe og Mollertye sem byrjuðu mjög snemma og héldu áfram þangað til þau náðu að setja heimsmet.

Sameiginlegt þema hér er að mikil vinna, líkamlega og andlega í langan tíma er það sem skiptir máli þegar komið er í keppni á opnum flokkum meðal eldri sundmanna.

## Saga Kristófers

Kristófer byrjaði að synda með ÍRB 6 ára. Hann byrjaði eins og svo margir aðrir hjá Ólafi Þór Gunnlaugssyni heitnum, fór síðan til Hrafnhildar og Ingvar í stuttan tíma áður en hann fór til Edda, Steindór og nú Anthony's. Margir þjálfara hafa því komið að því að gera hann að þeim sundmanni sem hann er í dag eftir 13 ár í sundi.

Aðrar ferðir og keppnir sem Kristófer hefur tekið þátt í eru ferðir á vegum ÍRB. Hann fór fyrst erlendis með liðinu þegar hann var 12 ára en þá fór liðið árið 2008 til Calella í æfingarbúðir. Hann fór svo til Benidorm tveimur árum seinna í aðra æfingarferð. Rétt eftir að hann varð 16 ára, árið 2011, flaug Kristófer til Nýja Sjálands ásamt liðsfélögum sínum Erlu og Jóni Ágústi. Þar æfði hann með gamla félaginu hans Anthony's, North Swimming Club og keppti á meistaramóti Auckland Senior.

Þegar hann kom heim frá Nýja Sjálandi fór Kristófer til Sheffield með ÍRB í upphafi árs 2012 og keppti á meistarmóti Northern Regional UK. Þar náði hann þeim einstaka árangri að synda 400m skriðsund í 50m laug og ná inn í úrslit. Seinna þetta sama ár fór hann til Esbjerg í Danmörku í enn einar æfingarbúðir með ÍRB og þar á eftir fór hann í sitt fyrsta landsliðsverkefni í desember þegar hann fór á Norðurlandameistaramót unglinga (NMU) í Finnlandi. Ári seinna fór hann aftur á NMU og þá í Færeyjum þar sem hann vann silfurverðlaun.

Í febrúar 2014 fékk Kristófer smjörþefinn af því hvernig er að synda á fyrsta flokks móti með sterkum sundmönnum þegar hann fór til Luxemborgar á Euro Meet með ÍRB. Þar sá hann heimsmeistara eins og Paul Biederman og Katinka Housszu gera sitt besta. Sumarið 2014 fóru svo sundmenn ÍRB aftur til Calella í æfingarbúðir og núna í desember kom Kristófer heim frá Doha í Qatar þar sem hann var á einu besta móti í stuttri laug í heiminum eins og áður hefur komið fram. Kristófer fer síðan til Luxemborgar í janúar 2015 með ÍRB liðinu og keppir aftur á Euro Meet. Hann stefnir svo á að ná í verkefni í sumar á alþjóðlegum vettvangi.

## En hvað æfir sundmaður mikið sem er í heimsklassa?

Kristófer hefur alltaf verið nokkuð skuldbundinn sundmaður en síðustu 8 mánuðir hafa verið hans bestu.

Frá því að þetta sundár 2014/2015 hófst hefur Kristófer náð að meðaltali 17,5 klukkutímum í lauginni og 5,5 af mjög öflugum þreki (ÍRB gult\*). Þetta síðasta er mikilvægt því þetta var ekki alltaf svona hjá honum.

Sundárið 2013/2014 náði Kristófer að meðaltali 15,5 klukkutímum í lauginni og 4,5 í þreki (ÍRB svart\*).

Sundárið 2012/2013 náði Kristófer að meðaltali 16,5 klukkutímum í lauginni og 4 í þreki (ÍRB blátt\*).

Sundárið 2011/2012 náði Kristófer að meðaltali 16 klukkutímum í lauginni og 3 í þreki (ÍRB blátt\*).

Sundárið 2010/2011 náði Kristófer að meðaltali 14,5 klukkutímum í lauginni og 2,5 í þreki (ÍRB svart\*).

\*Litirnir vísa til mætingakerfis ÍRB sem hjálpa sundmönnum að ná þeim markmiðum sem sett eru til að ná árangri miðað við alþjóðleg viðmið. Gult er mjög góð mæting, blá er viðunandi og svart er of lágt. Mætingarviðmið miðast við aldur sundmanns og eykst með hverju ári þangað til sundmaður nær 18 ára aldri.

Það ætti ekki að koma á óvart að árangur Kristófers hefur verið bestur þegar hann hefur mætt sem best og verið jákvæðastur í lauginni. Skuldbinding er ekki bara að mæta. Skuldbinding þýðir að vinna í tækninni á öllum æfingum, ná persónulegum markmiðum, vinna vel í þrekinu og huga vel að andlega þættinum. Að mæta er ekki nóg. Besta vinna Kristófers hefur verið síðustu 8 mánuði. Hann mætir á æfingar með jákvætt, yfirvegað en einbeitt hugarfar. Hann hefur sett niður markmið fyrir æfingar sem hann vinnur að. Hann gefur alltaf 100% á öllum æfingum og líka í þrekinu og nær viðmiðum sínum í tíma á

æfingum í 9 skipti af hverjum 10. Þessi vinna og hugarfar hefur orðið til þess að hann hefur séð mestu bætingar á sínum sundferli sem er er mjög óvanalegt kominn á þennan aldur.

## Hefur leiðin alltaf verið auðveld?

Eins og hjá öllum sundmönnum sem ná árangri hefur leiðin verið löng og ströng. Þegar við skoðum þróun 400 m skriðsunds hjá Kristófer sem er hans aðal grein sjáum við að þrátt fyrir stöðuga framþróun yfir árin hafa verið lægðir á leiðinni.

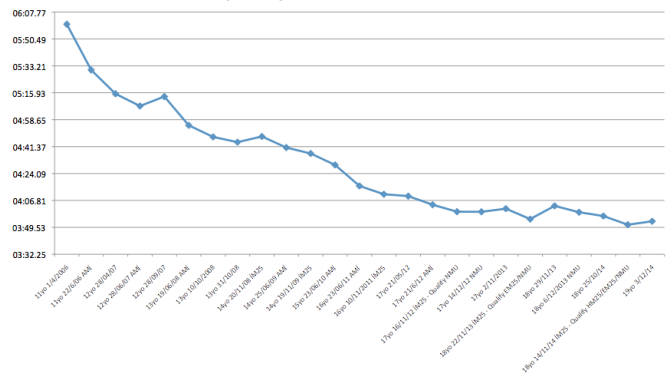
Kristófer er núna aðeins 11 sekúndum frá heimsmetinu. Heimsmetið er 3:40,07 en tíminn hans er 3:51,23.

Kristófer synti ekki 400 m skriðsund fyrr en hann var 11 ára gamall. Núna synda sundmenn niður í 8 ára þessa grein reglulega. Tíminn hans þá 5:59,94 var ekkert sérstaklega góður tími þar sem núverandi met í félaginu okkar í þessari grein í 10 ára flokki er 5:51,79. Í sannleika sagt þá hataði Kristófer 400m skriðsund þangað til fyrir tveimur árum síðan og að hata er vægt til orða tekið.

Allt þetta leiðir þetta að nokkrum lykilþáttum sem koma öllum sundmönnum og foreldrum til góða.

- 1) Ekki berjast á móti því sem þú ert góð/ur í – æfðu þig, þú verður mun hamingjusamari.
- 2) Það sem þú ert góður í breytist með tímanum – sættu þig við það, þú verður afslappaðri við það.
- 3) Allir sundmenn lenda á vegg einhvern tímann á sundferli sínum – það er hluti af lærdómsferlinu.
- 4) Allar bætingar, sama hve litlar þær eru, verðskulda athygli – þú hefur aldrei gert hlutina betur en þetta áður.
- 5) Árangur og bætingar hjá eldri sundmönnum koma aðeins hjá þeim sem láta hlutina gerast – jákvætt hugarfar, mikil vinna og mikil skuldbinding borgar sig á endanum.

Kristófer's pathway towards the World Record 3:32.25



## Hvað ber framtíðin í skauti sér?

Eins og við höfum nýlega lesið um í grein eftir Erlu Sigurjónsdóttur hefur hún fengið tilboð um styrk til að stunda nám við bandarískan háskóla vegna sundferlis síns. Kristófer er einnig að vinna að því að fá styrk til að stunda nám og margir skólar eru áhugasamir um að fá þennan efnilega sundmenn í sínar raðir. Við óskum honum velfarnaðar á komandi vikum þegar hann útskrifast úr FS og á komandi mánuðum þar sem hann tekur ákvörðun um framtíð sína.

Framtíðin er björt hjá þessum efnilega unga manni.

*Greinin er unnin af Anthony D. Kattan yfirþjálfara ÍRB í samvinnu við Kristófer*

## Ferðasaga Kristófers á HM

Hópurinn hittist uppi á Keflavíkurflugvelli á sunnudagsmorgni, þann 30. nóvember, ég, Davíð Hildiberg, Daniel Hannes, Kolbeinn, Kristinn, Hrafnhildur, Eygló Ósk, Inga Elín og svo þjálfararnir Jackie og Klaus. Ferðin byrjaði á flugi til Kaupmannahafnar og svo þaðan til Doha. Þegar við komum loks upp á hótél um miðnætti vorum við búin að ferðast í u.þ.b 15 tíma.

Til þess að missa ekki alla tilfinningu fyrir vatninu fyrir mótið fórum við á 4 sundæfingar á mánudag og þriðjudag. Til að komast í sundlaugina þurftum við að sitja í rútu í 45 mín hvern einasta dag ef það var mikil traffik og við fórum örugglega svona 26 ferðir í heildina. Í nokkur skipti gleymdi rútbílstjórnin að kveikja á loftkælingunni þannig að maður var alveg að steikjast þangað til að einhver bað manninn að kveikja, og það var yfirleitt hann Danni.

Á leiðinni á fyrstu æfinguna tók ég klárlega eftir því að vera kominn til landsins, landslagið, byggingarnar og menningin var allt svo frábrugðið



Því sem við erum vön hérna á Íslandi. Það sem tók svo á móti okkur þegar við komum að sundlauginni voru tveir risastórir leikvangar sitt hvoru megin og eitt flottasta hótél sem ég hef séð, The Torch, og lítur út eins og ofvaxinn kyndill. Í hvert skipti sem við fórum inn á sundlaugarsvæðið leið mér eins og ég væri kominn upp á flugvöll aftur, vegna þess að til þess að komast þangað þurftum við að fara í gegnum litla öryggisleit. Alveg við innganginn voru básar með helling af ávaxtasafa, banönum, eplum og vatni fyrir sundmenn. Þar tók maður á móti okkur sem hét Fadel. Þegar Jackie sagði "good morning" við hann svaraði Fadel á íslensku "góðan daginn". Ég hélt kannski að þetta væri bara djök hjá honum og að þetta væri það eina sem hann kunni að segja. En svo þegar við löbbuðum í átt að sundlauginni kallaði hann á eftir okkur: "Davíð, hvað eru þið mörg?". Þá kom í ljós að hann hefði átt heima á Íslandi í 13 ár. Þetta fannst okkur frekar fyndið.



Í sundlaugarbyggingunni voru tvær laugar, ein sem við kepptum og svo önnur 50m sem við syntum niður í. Að sjá alla þessa frægu sundmenn með eigin augum var alveg magnað og þá sérstaklega þegar ég var bara að hita upp í "rólegheitunum" og fattaði allt í einu að ég að ég væri á sömu braut eða þá að ég væri að taka fram úr heimsmethafa. Og að vera vitni að öllum þessum hröðu sundum og heimsmetum var ótrúlegt. Það sem mér fannst samt merkilegast var að sjá Suður-Afríkubúann Chad le Clos sigra í 4 greinum, þar á meðal öllum flugsundsgreinum, og setja 2 heimsmet eins og ekkert væri sjálfsgaðara.

Ég átti sjálfur alveg ágætt mót. Þó svo að ég hafi ekkert bætt mig þá voru allir tímarnir mínir þeir næstbestu og ég er alveg sáttur með það. Seinasta kvöldið fórum við krakkarnir í skoðunarferð með Fadel og vin hans Ahmed og þeir sýndu okkur borgina. Þetta mót var ólíkt öllum mótum sem ég hef tekið þátt í og eitt það skemmtilegasta og án efa það stærsta. Þetta fer klárlega inn í reynslubankann og ég hlakka til að taka þátt í fleiri svona mótum.

### Ævintýri Sunnevu í Doha

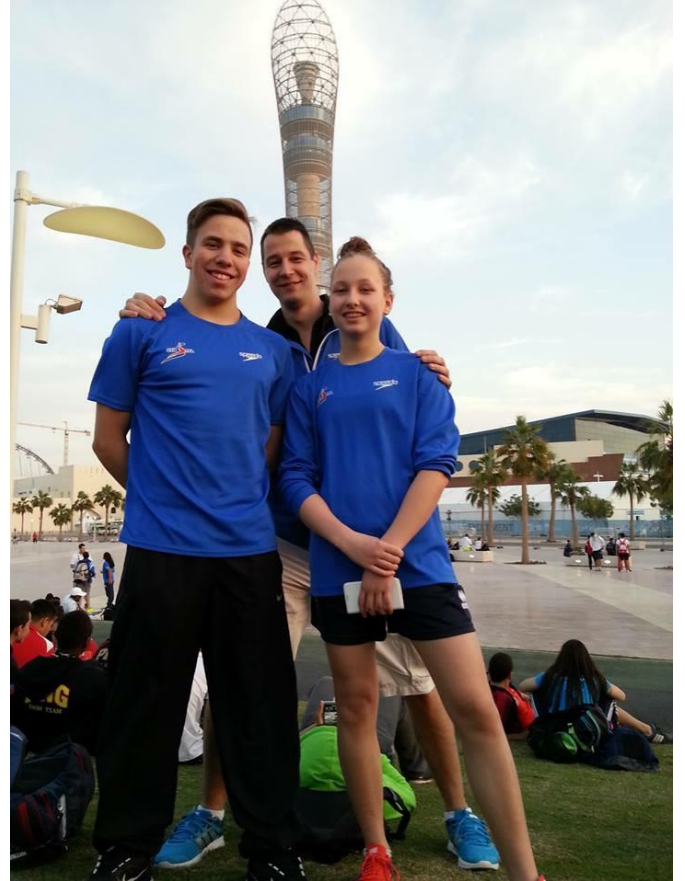
Ferðasaga Sunnevu úr ferð hennar í æfingabúðir FINA fyrir unga og efnilega sundmenn í tengslum við HM í Doha í Katar.

Ferðin hófst þann 2. desember uppá Keflavíkurlflugvelli með þeim Ólafi Sigurðssyni og Mladen Tebacevic. Ferðalagið var langt en þess virði fyrir það sem var framundan. Ævintýrið byrjaði í anddyrinu á hótelinu í Doha. Þar fengum við að vita hver herbergisfélagi okkar var. Minn félagi var frá Columbíu, því miður gátum við ekki talað mikið saman þar sem hún talaði nánast enga ensku og ég enga spænsku. Það skipti svo sem engu máli því það voru um 270 krakkar í þessu programi og það vor alveg pottþétt krakkar sem töluðu ensku. Við kynntumst vel þeim Negru Ahmetspahic og Mihajlo Ceprkalo frá Bosníu. Við vorum nánast alltaf saman alla ferðina.

Við tókum tvær æfingar á dag. Á morgnana var okkur skipt í tvo hópa. Rútur eitt til fimm byrjuðu á sundæfingu og rútur sex til 10 á fyrirlestrum eða kynningum. Á þeim sundæfingum gerðum við smá tækni og vorum aðallega að vinna á drillum. Á fyrirlestrum var talað við okkur um t.d. næringu, doping og anti-doping og svo kom Penny Heyns frá Suður-Afríku. Hún talaði við okkur um sundferil sinn og hvernig hún tók á vandamálum sínum í sundi. Maður lærði ekkert smá mikið!

Eftir hádegis mat fóru allir hóparnir á æfingu saman. Það þýðir það að við vorum um 270 krakkar á 20 brautum, að meðaltali 13-14 krakkar á einni braut í 25m laug. Krakkarnir sem voru þarna eru ekkert litlir og sýnda ekkert hægt þannig að það var alveg troðfull laug af flottum sundmönnum. Seinnipartsæfingin var meira um hraða og að koma púlsinum upp. Til þess að láta þetta ganga betur fyrir sig þá röðuðu

þjálfararnir okkur upp á brautir eftir morgunæfingunum. Sem sagt fyrstu tveir á brautum um morguninn áttu að fara á brautir sjö til níu. Ég var ein af þeim sem fór þangað. Þar var búið að koma bestu sundmönnum heims á aldrinum 14-16 á þrjár brautir. Ég hef aldrei þurft að synda með svona mörgum á braut og þetta var allt öðruvísi en að synda með svona mörgum hérna heima, það er frekar erfitt að útskýra þessa tilfinningu. Við gerðum svipaðar æfingar og hinir nema á hraðari tímum, sem betur fer, annars hefði þetta allt farið í flækju. Þjálfararnir voru frábærir! Þau voru átta sem komu. Einn af þeim er þjálfari Missy Franklin. Það mátti segja að þarna vorum við með átta af bestu þjálfara heims. Ég hef aldrei lært jafn mikið á svona stuttum tíma um sund. Það er svo mikið nýtt sem ég vil prufa t.d. allt öðruvísi upphitun fyrir mót, ný drill og ný sett.



Eftir seinnipartsæfingarnar fórum við og horfðum á úrslitin. Það er svo miklu skemmtilegra að vera á staðnum heldur en að sitja í sófanum fyrir framan sjónvarpið. Stemningin var alveg rosaleg! Við sáum um 20 heimsmet slegin og um 15 mótmet. Fullt af sundum sem voru bara uppá brotin og voru að berjast um fyrsta sætið og heimsmetið. Þetta er sú besta ferð sem ég hef farið í og ég vona að Youth program 2016 verði, þá gæti einhver farið frá okkur. Lykillinn er bara að æfa vel og MUNA AÐ NJÓTA ÞESS AÐ ÆFA!

### Baldvin með silfur og Eydís brons á NMU

Níu íslenskir sundmenn kepptu á Norðurlandameistaramóti Unglinga (NMU) í Svíþjóð um miðjan desember. Fimm sundmenn úr ÍRB voru meðal keppenda: Baldvin Sigmarsson, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Þröstur Bjarnason, Karen Mist Arngeldsdóttir og Íris Ósk Hilmarsdóttir.

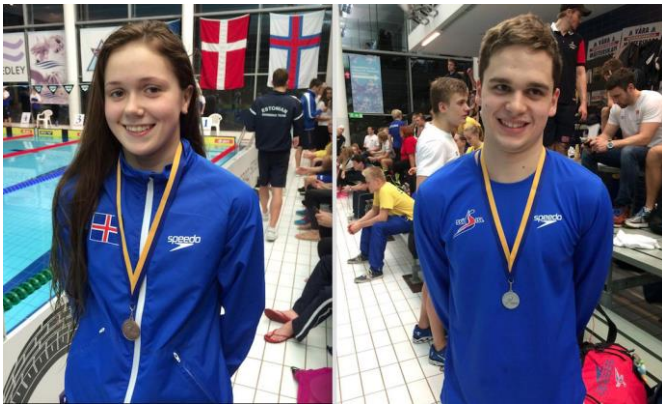
Mótið í ár var mjög sterkt og þar kepptu margir öflugir sundmenn með tíma undir A lágmarkum á HM.

### Tvö íslensk verðlaun, bæði úr ÍRB

Baldvin átti frábæran lokaspert síðustu 50 m í 200 m flugsundi og náði silfrinu. Hann átti gott mót, var að synda nálægt bestu tímum sínum og bætti tíma sinn í 100 m bringusundi tvisvar.

Eydís Ósk synti mjög vel og bætti tímana sína í öllum þremur greinum sem hún keppti í og bætti meira að segja 400 skrið tímunn tvisvar, bæði í undanúrslitum og úrslitum. Í 400 m fjórsundi átti hún frábært sund en þar sló hún Njarðvíkurmetið í telpnaflokki og vann bronsverðlaun.





Karen Mist, Þröstur og Íris, sem höfðu öll glímt við veikindi eða meiðsl fyrir mótið, náðu sér ekki á strik og voru ekki að synda á tímum sínum sem þau hafa náð nýlega. Þetta hefur þó vonandi verið lærdómsreynsla fyrir þau.

Það er mjög erfitt bæði andlega og líkamlega að keppa á stórum mótum sem þessum. Það er ekki algengt að vinna verðlaun á alþjóðlegum mótum og sundmenn verða að reyna að finna hjá sér fleiri hvata en einungis vinna verðlaun til þess að synda hratt. Markmiðið að bæta sig sífellt meira og meira er erfið áskorun en þó nauðsynleg þegar sundmenn ná þeirri getu að fara að keppa á svona mótum þar sem standardinn er mun hærri en á Íslandi.

Takk Eddi og Sibba sem ásamt Magga Tryggva sáu um sundmennina á mótinu og í ferðinni allri.



### Tvö Íslandsmet á Aðventumóti

Aðventumótið var frábær helgi fyrir ÍRB sundmenn. Tæplega 90 sundmenn kepptu á mótinu og metin og bætingarnar skiptu hundruðum.

Það er ljóst að núna er einn sterkasti 10 ára og yngri hópur sem við höfum séð hér hjá ÍRB að koma upp. ÍRB hefur lengi átt mjög stóran öflugan stúlknaþóp en það er mjög spennandi að sjá að það eru margir mjög efnilegir strákar í yngri hópunum að koma upp úr Framtíðarhópi, Háhyrningum, Sverðfiskum og hópunum þar fyrir neðan. Við erum að sjá árangur af nýju skipulagi sem komið var á fyrir þremur árum. Strákum finnst gaman að slá met og vinna og til þess að það sé hægt þurfa þeir að hafa kost á að æfa sig nógu undir leiðsögn frábærra þjálfara. Í æfingaskipulaginu okkar, sem nú er að verða þriggja ára, sameinast þetta tvennt og niðurstaðan er sú að sundmennirnir ungu eru að slá met sem hafa ekki verið slegin árum saman. Ef þú ert einn þessara sundmanna eða foreldri þeirra þá veistu hvað þetta getur verið spennandi! Framtíðin er þeirra, þeir eru rétt að byrja en eru að standa sig frábærlega! Eina leiðin til þess að vita hversu frábærir þeir geta orðið er að halda áfram á sömu braut!

10 ára strákarnir okkar, Clifford Dean Helgason, Fannar Snævar Hauksson, Kári Snær Halldórsson og Kristján Kári Róbertsson slógu öll 8 ÍRB boðsundmetin í flokki ára og yngri í bæði 25 og 50 m laug og alls

ekki með lítilli bætingu. Strákarnir í flokki 8 ára og yngri stóðu sig líka glæsilega í því að slá met sem 8-10 ára strákarnir settu fyrir tveimur árum. Alveg frábært.

Fannar Snævar Hauksson stimplaði sig rækilega inn um helgina þegar hann náði að slá met þjálfara síns, Ólympíufarans Eðvarðs Þórs Eðvarðssonar í flokki 10 ára og yngri frá 1977 í 50 m baksundi. Frábær stund fyrir þá báða.

Stelpurnar stóðu sig að sjálfsgöðu líka vel og féllu metin alveg hægri vinstri og í miðju! Stelpurnar í Telpnaflokki Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir, Stefanía Sigurþórsdóttir, Þjarnís Sól Helenudóttir og Gunnhildur Björg Baldursdóttir náðu að slá tvö Íslandsmet í Telpnaflokki í 4x100 skrið og 4x100 fjór boðsundi. Þetta er fimmta árið í röð sem þessi met eru bætt og það verður erfiðara með hverju árinu! Alveg ótrúlegt!



Stór hópur sundmanna náði lágmarkum í næsta hóp fyrir ofan og byrja í þeim eftir jól, haft verður samband við fjölskyldurnar og þær látnar vita í vikunni. Hamingjuóskir til þeirra allra! Þessir sundmenn geta byrjað að mæta á aðlögunaræfingar (Target Squad (TS) á æfingatöflu) í nýju hópunum um leið og búið er að staðfesta við forráðamenn að sundmaðurinn flytjist upp um hóp. Ef einhverjar spurningar vakna um færslu milli hópa eða þessar aðlögunaræfingar bendum við á heimasíðurnar og þjálfarana til upplýsingar.

Eftir mótið var svo hið glæsilega aðventukaffihlaðborð þar sem sundmenn og fjölskyldur þeirra komu saman og áttu saman notalega stund með ljúffengum veitingu. Við áttum það skilið, sérstaklega sundmennirnir og þeir foreldrar sem unnu sleitulaust alla helgina til þess að geta haldið mótið. Við þau segi ég TAKK FYRIR!



Að sjálfsgöðu eiga þjálfararnir Eddi, Steindór, Hjórdís og Helga einnig skilið kærar þakkir fyrir að leggja á sig vinnu alla helgina til þess að hjálpa sundmönnum sínum að ná sínu besta. Frábær vinna hjá ykkur þjálfara!

Takk allir sem voru hluti af þessari helgi.

Framtíð ÍRB er björt!



## Skemmtilegt jólamót



Um 140 sundmenn kepptu á jólamótinu í ár. Keppt var í öllum 25 m greinunum í kynjablönduðum riðlum. Yngsti sundmaðurinn var hún Elísa Sól Traustadóttir 3 ára (verður 4 í lok mánaðarins) en hún keppti í 25 m skriðsundi og var á frábærum tíma 1:46.38! Yngsti strákurinn var Aron Logi Halldórsson sem keppti í 25 bringu og var á tímanum 1:02.50, 25 bak á tímanum 1:14.52 og 25 skrið á 1:13.95! Stórglæsilegt!

Jólasveinninn mætti á svæðið og gaf krökkunum mandarínur og allir 10 ára og yngri fengu verðlaunapening. Þetta var skemmtilegt og hratt mót sem gekk afar vel. Kærar þakkir þjálfarar og sérstaklega þið sem voruð með marga unga sundmenn, ykkur tókst mjög vel að sjá um þau öll. Bestu þakkir til foreldra sem sáu um að halda mótið, við kunnum að meta það.

Bestu óskir um gleðileg jól!

## Síðasta mót ársins-árangur á metamóti



Um 60 sundmenn kepptu á síðasta móti ársins þar sem markmiðið var að slá met, færast upp um hóp, ná bestu tímum og ná að hækka xlr8 og ofurhugastig fyrir lokahófið í vor.

Margir áttu góð sund og yngstu sundmennirnir settu verulegt mark á afrekaskrárnar.

Sunneva Dögg Friðriksdóttir sló ÍRB kvenna- og stúlknametið í 100 skrið í 50 m laug en metið átti Soffía Klemenzdóttir. Diljá Rún Ívarsdóttir náði líka gömlu meti sem Soffía átti í 100 flug í meyjaflokki.

Þó nokkrir ungir sundmenn settu svo líka ný met í aldursflokkunum sínum og var frábært að fylgjast með því.

Þökkum þeim foreldrum sem hjálpuðu til og unnu á mótinu og þjálfurunum sem hafa unnið frábært starf með þessum flottu sundmönnum á árinu.

Gleðileg jól allir!

## Fjórðagur hjá hópunum hennar Hjördísar!



Hjördís hefur verið með marga hópa og var því tilvalið að gera eitthvað sem allir gátu tekið þátt í og var við allra hæfi. Ákveðið var að fara í bíó fimmtudaginn 18. desember á myndina Big Hero 6. Það var góð þátttaka og mættu um 70 manns. Það var rosa gaman að sjá hve margir gátu komið og notið þess að vera saman svona rétt fyrir jólin.

Hóparnir sem voru í bíóferðinni eru:

### Heiðarskóli:

Gullfiskar  
Silungar  
Laxar  
Sprettfiskar  
Flugfiskar

### Akurskóla:

Flugfiskar  
Sverðfiskar

Takk fyrir skemmtilega bíóferð!



## Tilfærsla á milli hópa

Eftirfarandi hafa náð markmiðum hópsins síns og flytjast upp um hóp. Krakkarnir færast upp um hóp í jólafríinu nema þeir sem eru að flytjast upp í eldri hópana en þeir byrja á jólaæfingum eins og þeir hafa fengið að vita.

### Framtíðarhópur í Úrvalshóp

Diljá Rún Ívarsdóttir  
Kolbrún Eva Pálmadóttir

### Háhyrningar í Framtíðarhóp

Ástrós Elísa Eypórsdóttir (Muna að skila samningi til þjálfara)  
Sólveig María Baldursdóttir (Muna að skila samningi til þjálfara)  
Ásta Kamilla Sigurðardóttir (Muna að skila samningi til þjálfara)  
Eva Rut Halldórsdóttir (Muna að skila samningi til þjálfara)

### Sverðfiskar Akurskóla í Háhyrninga

Aron Fannar Kristínarson  
Dagrún Ragnarsdóttir

### Sverðfiskar Vatnaveröld í Háhyrninga

María Rán Ágústsdóttir  
Thelma Lind Einarsdóttir  
Hafsteinn Emilsson  
Jóhanna Arna Gunnarsdóttir

Bríet Björk Hauksdóttir  
Halldór Már Jónsson  
Guðmundur Leó Rafnsson  
Kristján Kári Róbertsson  
Þórhildur Ósk Þ Snædal  
Birta Ruth Bjarnadóttir  
Ómar Magni Egilsson

#### Sverðfiskar Akurskóla í Sverðfiska Vatnaveröld (Val)

Matthildur Emma Sigurðardóttir  
Eva Júlía Ólafsdóttir  
Katría María Riley  
Rúna Björg Sverrisdóttir

#### Flugfiskar Akurskóla í Sverðfiskar

Alexander Máni Ólafsson (aðeins Akurskóli)  
Athena Líf Þrastardóttir (aðeins Akurskóli)  
Natalía Dögg Brynjarsdóttir (aðeins Akurskóli)  
Rakel Anna Ágústsdóttir (aðeins Akurskóli)

#### Flugfiskar Heiðarskóla í Sverðfiska

Inga Bryndís Pétursdóttir  
Embla Önnudóttir (aðeins Akurskóli – val)  
Thelma Helgadóttir (aðeins Akurskóli – val)

#### Sprettfiskar Akurskóla í Flugfiska

Lucja Grazyna Oscilowicz  
Natan Blær W. Lúðvíksson  
Sigmundur Þór Sigurmundarson

#### Sprettfiskar Njarðvíkurskóla í Flugfiska

Eypór Rafn Róbertsson  
Jana Guðlaug Ómarsdóttir  
Kara Sól Gunnlaugsdóttir

#### Laxar Akurskóla í Sprettfiska

Ástrós Lovísa Hauksdóttir  
Baltasar Oðinn Sigurmundarson  
Sigursteinn Berharðsson  
Sindri Már Eiríksson  
Júlíana Benediktsdóttir

#### Laxar Heiðarskóla í Sprettfiska

Agnes Jóna Pálmadóttir  
Árni Þór Pálmason  
Ólöf Rún Einarsdóttir  
Svavar Þór Guðbjörnsson  
Vigdís Birta Guðmundsdóttir  
Eydís Ásta F. Rúnarsdóttir

#### Laxar/Silungar Njarðvíkurskóla í Sprettfiska

Matthías Sigurþórsson

#### Silungar Heiðarskóla í Sprettfiska

Fjóra Dís Færset Guðjónsdóttir  
Stella María Reynisdóttir

#### Silungar Akurskóla í Laxa

Nada Medaguine  
Birta Rós Árnadóttir  
Emilía Karen Ágústsdóttir  
Hinrik Bjarki Hjaltason  
Sigmundur Þengill Þrastarson

#### Silungar Heiðarskóla í Laxa

Birta Mjöll Írisardóttir  
Guðlaug Emma Erlingsdóttir  
Guðrún Eik Ásgrímsdóttir  
Lina Rút Sævarsdóttir  
Ljósbrá Líf Sigurðardóttir  
Margrét Svana Sigríðardóttir  
Nikodem Krystian Jaks

#### Gullfiskar Akurskóla í Laxa

Nadia Amrouni

#### Gullfiskar Akurskóla í Silunga

Cezary Snoch  
Jóhann Guðni Víðisson  
Stefán Bjarki Einarsson

#### Gullfiskar Heiðarskóli í Silunga

Anton Vyplel  
Birgir Már Jóhannsson  
Greta Björg Rafnsdóttir  
Ólafía Karen Einarsdóttir  
Ragnar Guðberg Ólafsson  
Snorri Þór Sævarsson

#### 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.

Horfið á Mireia Belmonte verða fyrsta konan til að rjúfa tveggja mínútna múrinn í 200m flugsundi. Þetta var eitt af 21 heimsmeti sem sett var á HM í Qatar í mánuðinum.

<https://www.youtube.com/watch?v=RbtEedLXg1o>

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

#### Met

#### Aðventumót SC

Sólveig María Baldursdóttir	400 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Hafís Eva Pálsdóttir	50 Bak (25m)	Hnátur-ÍRB
Hafís Eva Pálsdóttir	50 Bak (25m)	Hnátur-Keflavík
Kári Snær Halldórsson	800 Skrið (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	1500 Skrið (25m)	Hnokkar-ÍRB
Kári Snær Halldórsson	1500 Skrið (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	50 Bak (25m)	Hnokkar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson	50 Bak (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	200 Bak (25m)	Hnokkar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson	200 Bak (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	200 Bringa (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Clifford Dean Helgason	50 Flug (25m)	Hnokkar-ÍRB
Clifford Dean Helgason	50 Flug (25m)	Hnokkar-Keflavík
Fannar Snævar Hauksson	50 Flug (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	200 Flug (25m)	Hnokkar-Njarðvík
María Rán Ágústsdóttir	50m Skrið (25m)	Snótir-Njarðvík
Bríet Björk Hauksdóttir	400 Skrið (25m)	Snótir-Njarðvík
María Rán Ágústsdóttir	100 Bak (25m)	Snótir-Njarðvík
Katría María Brynjarsdóttir	200 Bak (25m)	Snótir-Njarðvík
Guðmundur Leo Rafnsson	50 Skrið (25m)	Snáðar-ÍRB
Guðmundur Leo Rafnsson	50 Skrið (25m)	Snáðar-Njarðvík
Guðmundur Leo Rafnsson	400 Skrið (25m)	Snáðar-ÍRB
Guðmundur Leo Rafnsson	400 Skrið (25m)	Snáðar-Njarðvík
Hafsteinn Emilsson	50 Bak (25m)	Snáðar-ÍRB
Hafsteinn Emilsson	50 Bak (25m)	Snáðar-Njarðvík
Guðmundur Leo Rafnsson	100 Fjór (25m)	Snáðar-Njarðvík

Hafís Eva Pálsdóttir  
Sólveig María Baldursdóttir  
Eva Margrét Falsdóttir  
Bergþóra Sif Árnadóttir

Clifford Dean Helgason  
Fannar Snævar Hauksson  
Kári Snær Halldórsson  
Kristján Kári Róbertsson

Clifford Dean Helgason  
Fannar Snævar Hauksson  
Kári Snær Halldórsson  
Kristján Kári Róbertsson

Clifford Dean Helgason  
Fannar Snævar Hauksson  
Kári Snær Halldórsson  
Kristján Kári Róbertsson

Fannar Snævar Hauksson Kári Snær Halldórsson Clifford Dean Helgason Kristján Kári Róbertsson	4x50 Fjór (25m)	Hnokkar-ÍRB	Eydís Ósk Kolbeinsdóttir Karen Mist Arngæirdóttir Gunnhildur Björg Baldursdóttir Stefanía Sigurbórsdóttir	4x100 Fjór (50m)	Telpur-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson Kári Snær Halldórsson Clifford Dean Helgason Kristján Kári Róbertsson	4x100 Fjór (25m)	Hnokkar-ÍRB	Clifford Dean Helgason Fannar Snævar Hauksson Kári Snær Halldórsson Kristján Kári Róbertsson	4x100 Skrið (50m)	Hnokkar-ÍRB

### Aðventumót LC

Diljá Rún Ívarsdóttir	50 Flug (50m)	Meyjar-ÍRB
Diljá Rún Ívarsdóttir	50 Flug (50m)	Meyjar-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (50m)	Hnátur-Keflavík
Sólveig María Baldursdóttir	200 Skrið (50m)	Hnátur-Njarðvík
Sólveig María Baldursdóttir	400 Skrið (50m)	Hnátur-Njarðvík
Sólveig María Baldursdóttir	800 Skrið (50m)	Hnátur-Njarðvík
Sólveig María Baldursdóttir	1500 Skrið (50m)	Hnátur-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bak (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bak (50m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Flug (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Flug (50m)	Hnátur-Keflavík
Sólveig María Baldursdóttir	200 Flug (50m)	Hnátur-Njarðvík
Sólveig María Baldursdóttir	400 Fjór (50m)	Hnátur-Njarðvík
Clifford Dean Helgason	100 Skrið (50m)	Hnokkar-ÍRB
Clifford Dean Helgason	100 Skrið (50m)	Hnokkar-Keflavík
Kári Snær Halldórsson	400 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	50 Bak (50m)	Hnokkar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson	50 Bak (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	200 Bak (50m)	Hnokkar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson	200 Bak (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	50 Bringa (50m)	Hnokkar-ÍRB
Kári Snær Halldórsson	50 Bringa (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	100 Bringa (50m)	Hnokkar-ÍRB
Kári Snær Halldórsson	100 Bringa (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Clifford Dean Helgason	50 Flug (50m)	Hnokkar-ÍRB
Clifford Dean Helgason	50 Flug (50m)	Hnokkar-Keflavík
Clifford Dean Helgason	100 Flug (50m)	Hnokkar-ÍRB
Clifford Dean Helgason	100 Flug (50m)	Hnokkar-Keflavík
Clifford Dean Helgason	200 Flug (50m)	Hnokkar-ÍRB
Clifford Dean Helgason	200 Flug (50m)	Hnokkar-Keflavík
Clifford Dean Helgason	200 Fjór (50m)	Hnokkar-ÍRB
Clifford Dean Helgason	200 Fjór (50m)	Hnokkar-Keflavík
Fannar Snævar Hauksson	200 Fjór (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Briet Björk Hauksdóttir	50 Skrið (50m)	Snótir-Njarðvík
Briet Björk Hauksdóttir	100 Skrið (50m)	Snótir-Njarðvík
Briet Björk Hauksdóttir	200 Skrið (50m)	Snótir-Njarðvík
Briet Björk Hauksdóttir	400 Skrið (50m)	Snótir-Njarðvík
Katla María Brynjarsdóttir	50 Bak (50m)	Snótir-Njarðvík
Katla María Brynjarsdóttir	100 Bak (50m)	Snótir-Njarðvík
María Rán Ágústsdóttir	200 Bak (50m)	Snótir-Njarðvík
Briet Björk Hauksdóttir	100 Bringa (50m)	Snótir-Njarðvík
Briet Björk Hauksdóttir	200 Bringa (50m)	Snótir-Njarðvík
Stefanía Ósk Halldórsdóttir	200 Fjór (50m)	Snótir-ÍRB
Stefanía Ósk Halldórsdóttir	200 Fjór (50m)	Snótir-Keflavík
Guðmundur Leo Rafnsson	50 Skrið (50m)	Snáðar-ÍRB
Guðmundur Leo Rafnsson	50 Skrið (50m)	Snáðar-Njarðvík
Guðmundur Leo Rafnsson	200 Skrið (50m)	Snáðar-ÍRB
Guðmundur Leo Rafnsson	200 Skrið (50m)	Snáðar-Njarðvík
Guðmundur Leo Rafnsson	200 Bak (50m)	Snáðar-ÍRB
Guðmundur Leo Rafnsson	200 Bak (50m)	Snáðar-Njarðvík
Ómar Magni Egilsson	50 Bak (50m)	Snáðar-Keflavík
Ómar Magni Egilsson	100 Bak (50m)	Snáðar-Keflavík
Hafsteinn Emilsson	200 Bringa (50m)	Snáðar-ÍRB
Hafsteinn Emilsson	200 Bringa (50m)	Snáðar-Njarðvík
Ómar Magni Egilsson	200 Bringa (50m)	Snáðar-Keflavík
Hafsteinn Emilsson	50 Flug (50m)	Snáðar-ÍRB
Hafsteinn Emilsson	50 Flug (50m)	Snáðar-Njarðvík

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	4x100 Skrið (50m)	Telpur-Íslands
Stefanía Sigurbórsdóttir		
Bjarndís Sól Helenudóttir		
Karen Mist Arngæirdóttir		

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	4x100 Skrið (50m)	Telpur-ÍRB
Stefanía Sigurbórsdóttir		
Bjarndís Sól Helenudóttir		
Karen Mist Arngæirdóttir		

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	4x100 Fjór (50m)	Telpur-Íslands
Karen Mist Arngæirdóttir		
Gunnhildur Björg Baldursdóttir		
Stefanía Sigurbórsdóttir		

Clifford Dean Helgason	4x200 Skrið (50m)	Hnokkar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson		
Kári Snær Halldórsson		
Kristján Kári Róbertsson		

Fannar Snævar Hauksson	4x100 Fjór (50m)	Hnokkar-ÍRB
Kári Snær Halldórsson		
Clifford Dean Helgason		
Kristján Kári Róbertsson		

### Jólamót

Pröstur Bjarnason	25 Skrið (25m)	Karlar-ÍRB
Pröstur Bjarnason	25 Skrið (25m)	Karlar-Keflavík
Pröstur Bjarnason	25 Skrið (25m)	Piltar-ÍRB
Pröstur Bjarnason	25 Skrið (25m)	Piltar-Keflavík
Baldvín Sigmarsson	25 Bak (25m)	Piltar-ÍRB
Baldvín Sigmarsson	25 Bak (25m)	Piltar-Keflavík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	25 Bak (25m)	Telpur-Njarðvík
Diljá Rún Ívarsdóttir	25 Flug (25m)	Meyjar-ÍRB
Diljá Rún Ívarsdóttir	25 Flug (25m)	Meyjar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	25 Skrið (25m)	Sveinar-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Skrið (25m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	25 Skrið (25m)	Hnátur-Keflavík
Hafdís Eva Pálsdóttir	25 Bak (25m)	Hnátur-ÍRB
Hafdís Eva Pálsdóttir	25 Bak (25m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Bringa (25m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	25 Bringa (25m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Flug (25m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	25 Flug (25m)	Hnátur-Keflavík
Fannar Snævar Hauksson	25 Skrið (25m)	Hnokkar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson	25 Skrið (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Clifford Dean Helgason	25 Skrið (25m)	Hnokkar-Keflavík
Fannar Snævar Hauksson	25 Bak (25m)	Hnokkar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson	25 Bak (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Clifford Dean Helgason	25 Bak (25m)	Hnokkar-Keflavík
Kári Snær Halldórsson	25 Bringa (25m)	Hnokkar-ÍRB
Kári Snær Halldórsson	25 Bringa (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	25 Flug (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Hafsteinn Emilsson	25 Skrið (25m)	Snáðar-ÍRB
Hafsteinn Emilsson	25 Skrið (25m)	Snáðar-Njarðvík
Ómar Magni Egilsson	25 Bak (25m)	Snáðar-Keflavík
Hafsteinn Emilsson	25 Flug (25m)	Snáðar-ÍRB
Hafsteinn Emilsson	25 Flug (25m)	Snáðar-Njarðvík

### NMU

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Fjór (25m)	Telpur-Njarðvík
--------------------------	----------------	-----------------

### Metamót LC

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Diljá Rún Ívarsdóttir	100 Flug (50m)	Meyjar-ÍRB
Diljá Rún Ívarsdóttir	100 Flug (50m)	Meyjar-Keflavík
Kolbrún Eva Pálmadóttir	200 Flug (50m)	Meyjar-ÍRB
Kolbrún Eva Pálmadóttir	200 Flug (50m)	Meyjar-Keflavík
Daníel Patrick Riley	200 Flug (50m)	Sveinar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	50 Flug (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	100 Flug (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	400 Fjór (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Stefanía Ósk Halldórsdóttir	50 Bak (50m)	Snótir-ÍRB
Stefanía Ósk Halldórsdóttir	50 Bak (50m)	Snótir-Keflavík
Stefanía Ósk Halldórsdóttir	100 Bak (50m)	Snótir-ÍRB
Stefanía Ósk Halldórsdóttir	100 Bak (50m)	Snótir-Keflavík
Stefanía Ósk Halldórsdóttir	200 Bak (50m)	Snótir-ÍRB
Stefanía Ósk Halldórsdóttir	200 Bak (50m)	Snótir-Keflavík
Briet Björk Hauksdóttir	200 Bak (50m)	Snótir-Njarðvík
Briet Björk Hauksdóttir	200 Fjór (50m)	Snótir-Njarðvík
Guðmundur Leo Rafnsson	400 Skrið (50m)	Snáðar-ÍRB
Guðmundur Leo Rafnsson	400 Skrið (50m)	Snáðar-Njarðvík
Ómar Magni Egilsson	50 Bak (50m)	Snáðar-Keflavík
Ómar Magni Egilsson	200 Bak (50m)	Snáðar-Keflavík



## Metamót SC

Bríet Björk Hauksdóttir 200 Bak (25m) Snótir-Njarðvík  
Bríet Björk Hauksdóttir 200 Fjór (25m) Snótir-Njarðvík

Íslandsmet  
1999 og eldri  
2000 til 2009  
2010 og nýrri  
Nýtt met

### XLR8 - Breytingar

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

#### Aðventumót

Clifford Dean Helgason – Gull  
Stefanía Ósk Halldórsdóttir – Silfur  
Bergþóra Sif Árnadóttir – Brons  
Rebekka Marin Arngæisdóttir – Brons  
Jóhanna Arna Gunnarsdóttir – Brons  
María Rán Ágústsdóttir – Brons  
Guðmundur Leo Rafnsson – Brons  
Hafsteinn Emilsson – Brons

#### Metamót

Eiríkur Ingi Ólafsson – Gull  
Eva Rút Halldórsdóttir – Brons  
Bríet Björk Hauksdóttir – Brons

### Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

#### Aðventumót

Baldvin Sigmarsson – Demanta  
Daníel Patrick Riley – Demanta  
Kári Snær Halldórsson – Demanta  
Clifford Dean Helgason – Demanta  
Íris Ósk Hilmarsdóttir – Demanta  
Guðrún Eir Jónsdóttir – Demanta  
Sylwia Sienkiewicz – Demanta  
Bjarnís Sól Helenudóttir – Demanta  
Erna Guðrún Jónsdóttir – Demanta  
Birna Hilmarsdóttir – Demanta  
Guðný Birna Falsdóttir – Demanta  
Þórdís María Aðalsteinsdóttir – Demanta  
Sólveig María Baldursdóttir – Demanta  
Eva Margrét Falsdóttir – Demanta  
Aron Fannar Kristínarson – Gull  
Kristján Kári Róbertsson – Gull  
Hafsteinn Emilsson – Gull  
Ómar Magni Egilsson – Gull  
Þórey Una Arnlaugsdóttir – Gull  
Kátla María Brynjarsdóttir – Gull  
Gabríel Þór Sigurmundsson – Silfur  
Dagrún Ragnarsdóttir – Silfur  
Natalía Dögg Brynjarsdóttir – Silfur  
Emil Óli Finnsson – Brons  
Kara Sól Gunnlaugsdóttir – Brons  
Jana Guðlaug Ómarsdóttir – Brons

#### Metamót

Þórunn Kolbrún Árnadóttir – Demanta

### Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Í hverjum mánuði munum við kynna einn sundmann úr afrekshópnum 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 sjónvarpsáttur

- 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

## Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Landsliðshópur



Sunneva (vinstri) með landsliðsfélaga Ólafi (SH) og öðru alþjóðlegu sundfólki á Heimsmeistaramótinu

### Myndaveggur Sunnevu

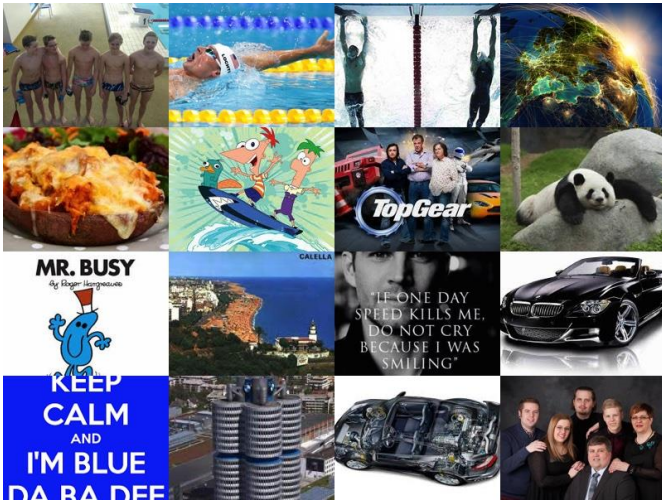


## Eiríkur Ingi Ólafsson – Úrvalshópur





## Myndaveggur Eiríks



### Landsliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Desember er aldrei rólegur tími fyrir eldra sundfólkið okkar. Ekki að það sé sundið sem er á fullu heldur eru flestir í prófum á þessum tíma í skólanum. Mjög, mjög mikið að gera.

Það eru mörg mót í þessum mánuði þar sem sundfólkið okkar er að keppa út um allt. Kristófer, eins og margir vita keppti á heimsmeistaramótinu og gekk ágætlega. Þú getur lesið allt um ferðina hans og upplifun fyrir í þessu fréttabréfi.

Sunneva ferðaðist einnig til Doha til að taka þátt í Hvatningar þrógrammi FINA þar sem hún fékk að keppa við bestu unglina í heiminum og fékk að upplifa magnað andrúmsloft á heimsmeistaramótinu sem var eitt það mest spennandi frá upphafi. Hún skrifaði einnig grein sem er í þyrjun fréttabréfsins.

Fimm úr hópnum okkar, Baldvin, Íris, Eydís, Þröstur og Karen, fóru á Norðurlandamót unglina í Svíþjóð. Þau voru hluti af tíu manna sveit íslenska landsliðsins. Baldvin og Eydís unnu einu verðlaunin Íslendingana og syntu þau bæði á sínum bestu tímum á mótinu. Frábær vinna hjá öllu liðinu. Þú getur lesið meira um það í fyrri hluta bréfsins.

Hérna á Íslandi þá héldum við lokamót tímabilsins hjá okkur, Aðventumótið, Jólámótið og Metamótið, þar sem margir náðu sínum bestu tímum og mikill lærdómur fór fram. Fleiri greinar um mótin eru hérna fyrir í fréttabréfinu.

Þar sem allir í þessum tveimur hópum eru að fara á Euro Meet í Luxemborg þá hljóta allir að vera að stefna að því að 1) að fara á æfingar og 2) bæta gæði æfinganna. Ef það mistekst að fara eftir þrógramminu og að einbeita sér að ráðum þjálfarans sem er algjört lágmark mun bara leiða til gremju. Á síðustu vikum höfum við séð mörg ný þrógrömm og hafa flestir náð að fylgja þeim en það vantar enn jafnvægi hjá sumum.

### Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Sunneva Dögg Friðriksdóttir

Sunneva heldur áfram að eiga frábært ár. Það var ekkert slys að henni var boðið að taka þátt í FINA Hvatningar þrógramminu fyrir unglina í Doha. Það er mikil vinna þar að baki þar að baki. Sunneva er mjög jákvæð og sýnir mikinn þroska. Hún tæklar æfingar eins og fullorðin íþróttakona. Hún leiðir hópinn á hverri æfingu og er frábær fyrirmynd. Allir geta lært eitthvað af Sunnevu. Haltu áfram þessari frábæru vinnu!

### Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Eiríkur Ingi Ólafsson

Hérna er ungur maður á uppleið. Með auknu sjálfsöryggi á hverjum degi er mjög spennandi að fylgjast með þróun hans. Eiríkur er að sýna þroskaða hegðun og er að taka ábyrgð á sinni þróun. Allir þjálfarar í kringum Eirík sjá frumkvæði hans og hann er farinn að sjá að gera meira en það sem er ætlast er til að honum er besta leiðin til að bæta árangur sinn. Væntingarnar eru miklar og ef þú leggur hugann við efnið er allt hægt. Ef Eiríkur heldur áfram á þessari braut er framtíð hans mjög björt. Frábær vinna ungi maður!

## Keppnishópur – Ant og Eddi

Keppnishópur náði góðum sundum á Aðventumótinu, Jólámótinu og Metamótinu. Hópurinn er að stækka og er það frábært að sjá hve margir nýta sér tækifærið með þessum hópi þar sem sveigjanleiki er í hávegum hafður.

### Sundmaður mánaðarins er Hreiðar Máni Ragnarsson

Hreiðar hefur átt frábæran mánuð og er hann að kominn á skrið á æfingum. Með frábæra bestu tíma í síðustu mótum er Hreiðar virkilega að bæta sig. Alltaf í góðu skapi og alltaf að standa sig betur og betur á æfingum, það er mjög ánægjulegt að hafa Hreiðar í hópnum.

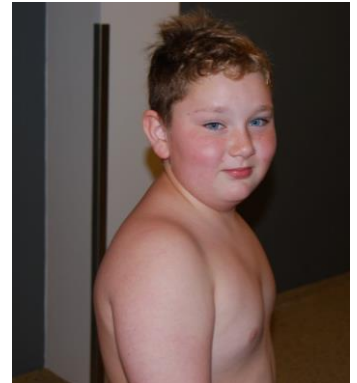


### Framtíðarhópur – Eddi

Desember byrjar heldur betur vel hjá Framtíðarhópi. Aðventumótið gekk alveg frábærlega og voru sundmennirnir að sýna flottan árangur og fyrir utan að bæta tímuna sína bættu þau tugi félagsmeta. Nú fara jólaæfingarnar í fullan gang þar sem við verðum m.a. með pakkæfingu og teningæfingu. Gleðilega hátíð. Kveðja Eddi og krakkarnir í Framtíðarhóp

### Sundmaður mánaðarins er Clifford Dean Helgason

Clifford er búinn að vera rosalega duglegur að æfa og bætti fjöldann allan af metum á Aðventumótinu. Clifford á svo sannarlega framtíðina fyrir sér í sundinu.



### Háh/Sverð Vatnaveröld & Flug/Sprett Njarðvíkurskóli – Steindór



### ©Frábærir sundmenn ©

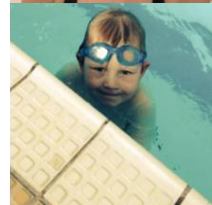
Ég var ofurstoltur af sundmönnunum mínum eftir innanfélagsmótin okkar. Frábærar framfarir á tækni og bætingar á tíma. Kæru sundmenn þið eruð framtíð ÍRB, og útlitið er bjart. Nú styttest í jólafrí, síðasta æfingin er 19. desember og æfingar byrja aftur 5. janúar. Gleðileg jól kæru vinir og sjáumst hress á nýju sundári.



Jólaþveðja, Steindór.

### Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Ásta Kamilla Sigurðardóttir

Ásta mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



### Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Thelma Lind Einarsdóttir

Thelma mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

### Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskur/Sprettfiskur er Eyþór Rafn Róbertsson.

Eyþór mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis



Kæru foreldrar og sundmenn!

Ég vil óska öllum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári. Takk fyrir allar frábæru stundirnar á líðandi ári og hlakka ég til að eiga með ykkur góðar stundir á komandi ári.

Það hefur verið í miklu að snúast síðastliðin mánuð og má þar nefna Aðventumót, Jólámót og Metamót sem öll voru haldin í desember.

Á Aðventumótinu syntu Sverðfiskar. Okkar helsta markmið var að safna sem flestum Ofurhugastigum og XLR8 stigum. Öllum gekk vel á mótinu og kláruðu helgina með miklum sóma. Í lok mótsins var svo kökulaðborð.

Undirbúningur fyrir Jólámótið hafði verið mikil fyrir alla hópa, þá sérstaklega fyrir Laxa hóp. Þar var hluti hópsins að keppa í fyrsta skipti. Það var frábært að sjá hversu vel allir stóðu sig á Jólámótinu. Jólásveinninn kom færandi hendi með mandarínur og fengu allir keppendur sem voru 10 ára og yngri þátttökupening fyrir að hafa staðið sig vel.

Það getur verið erfitt að keppa í stórrí laug þegar maður er vanur því að synda í laug sem er aðeins helmingur af þeirri lengd sem synda skal. Þetta getur verið mjög flókið fyrir krakka sem hafa aldrei keppt áður því það er svo margt nýtt sem vert er að athuga.

Flugfiskar og Sverðfiskar Akurskóla voru í miklum undirbúningi fyrir Aðventu og Jólámótið. Það var komið langt síðan krakkarnir höfðu keppt og því mikil eftirvænting. Þau stóðu sig öll ótrúlega vel á mótunum, sum að synda í fyrsta skipti og önnur að bæta tímana sína.



### Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Akurskóla er Gabriel Þór Sigurmundarson

Hann er einstaklega duglegur að mæta á sundæfingar. Stendur sig alltaf vel á æfingum og hefur mikinn metnað. Ekki er langt síðan Gabriel

byrjaði að æfa sund og hefur nú þegar staðið sig mjög vel.

### Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Akurskóla er Alexander Máni Ólafsson

Hann er duglegur að mæta á æfingar. Stendur sig vel á æfingum og honum hefur farið mikið fram síðast liðna mánuði. Hann náði einnig lágmörkum uppí næsta hóp sem eru Sverðfiska á Aðventumótinu.



Sprettfiskar og Flugfiskar Heiðarskóla fóru og kepptu á Jólámóti ÍRB. Það var mikil undirbúningur, þá einna helst hvernig best er að stinga sér og hefja sundið. Hvenær rétti tíminn er til að fara af stað og hvaða reglur eru í hverju sundi fyrir sig. Allir voru sammála því að bringusundið er tæknilega erfiðast því það hefur flestu reglurnar. Þá lærðu krakkarnir einnig að þjófstart sé sama og svindl, alltaf er því mikil vægt að hlusta vel á skilaboðin sem dómari gefur.

### Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Thelma Helgadóttir



Hún er með frammúrskarandi mætingu. Thelma er dugleg á æfingum og hefur henni einnig farið mikið fram síðastliðna mánuði. Hún náði einnig tímanum sem til þarf til að komast uppí Sverðfiskahóp.

### Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Heiðarskóla er Alma Magnúsdóttir

Hún er kröftug ung stúlka sem hefur mikinn áhuga á sundi. Hún er dugleg að mæta á æfingar og stendur sig alltaf vel.



Í Sundskólanum í Heiðarskóla var allt í fullu fjöri síðastliðinn mánuð. Allir hópar fengu að hafa dótadag, þar sem börnin máttu taka með sér eitt dót á æfingu til að leika með í leiktímanum. Laxar fóru og kepptu á Jólámótinu, en allir í Laxahóp tóku þátt. Þau stóðu sig frábærliga! Tvær stelpur í Silungum fóru einnig og kepptu á Jólámótinu og náðu þær báðar þeim tímum sem þarf til að komast í Sprettfiskahóp. Gullfiskar hafa verið að æfa sig að sleppa kútnum og nota núðlur eða orma eins og sumir kalla það. Þetta eru frauð lengjur sem aðstoða við sundið og veita öryggi í vatninu.



### Sprettfiskar, Laxar, Silungar & Gullfiskar Akurskóli - Helga



Það sem stóð upp úr í mánuðinum voru Aðventumót og Jólámót Sunddeildar ÍRB í Vatnaveröld. Á Aðventumótinu syntu Sprettfiskar 50 m greinar og náðu þau öll lágmörkum fyrir Flugfiska. Á jólámótinu þann 9. desember syntu Sprettfiskar og nokkrir Laxar 25m greinar. Flestir Laxar náðu lágmörkum fyrir Sprettfiska. Bæði Sprettfiskar og Laxar höfðu fengið tvær aukaæfingar í Vatnaveröld og voru mjög vel undirbúin fyrir mótin. Gullfiskar og Silungar fóru í innileikjagarðinn í Vatnaveröld og skemmtu sér þar við við leik og busl. Auk þess fengu Silungar að spreyta sig í stóru lauginni. Um áramót verður uppstokkun á hópunum, þeir krakkar sem hafa náð markmiðum næsta hóps fyrir ofan munu færast upp. Búið er að hafa samband við foreldra þeirra. Þetta er búið að vera skemmtilegt og árangursríkt sundár. Gleðileg jól og takk kærlega fyrir samstarfið í vetur.



## Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Akurskóla er Natan Blær Lúðvíksson

Natan Blær mætti vel og lagði sig fram á æfingum. Hann hefur náð góðum tókum á skriðsundi og baksundi og er allur að koma til í bringusundi. Hann stóð sig sérstaklega vel á Jólamótinu og náði lágmörkum fyrir Flugfiska. Til hamingju, Natan Blær! Haltu áfram á þessari braut.



## Laxar/Silungar Njarðvíkurskóli – Ólöf Edda



Strákarnir eru búnir að vera duglegir í desember.

Þeir eru byrjaðir að læra beygja, kreppa, sundur og saman, og gengur það vel.

Matthías keppti á Jólamótinu í 25m skriðsundi og stóð sig eins og hetja.

## Dagatal

### Janúar

5. Æfingar byrja hjá yngri hópum  
16. – 18. Reykjavík International Games  
29. – 2. febrúar Euro Meet – Luxembourg

## Styrktaraðilar



nettó

speedo

