



# OFURHUGI

## Sundráð ÍRB Fréttabréf febrúar 2014

### Frá yfirþjálfara

Febrúar var annar góður mánuður fyrir sundfólk ÍRB.

Nánast allt eldra sunfólkið okkar tók þátt í Euro Meet mótinu í Lúxemborg og náði framúrskarandi árangri. Þröstur Bjarnason náði bestum árangri þegar hann sló Íslandsmet pílta sem Ólympíufarinn Anton Sveinn McKee átti en hann bætti metið um 5 sekúndur í 1500m skriði og hann heldur áfram að eflast í lauginni. Þið getið lesið allt um frammistöðu liðsins í greininni sem kemur hérna á eftir.

Sundfólk ÍRB keppti einnig á þremur mótum í þessum mánuði. Yngra sunfólkið keppti á Gullmóti KR og frammistaða þeirra var aðdúnarverð þar sem allra yngstu krakkarnir voru að keppa í fyrsta skipti í 50m laug. Það þarf mikið hugrekki, ekki síður fyrir foreldrana – það verður allt í lagi með þau! ;) Það er mjög mikilvægt fyrir okkur öll að átta okkur á því að fara á mót ættilt ekki að vera sett fram sem einhver stór og hræðileg hindrun, heldur sem skemmtileg áskorun, þar sem krakkarnir geta eytt tíma með vinum sínum, borða góðan mat, drekka mikið að hollu vatni og fara svo inn á milli að taka þátt í þessari frábæru íþrótt sem sundið er og sjá hve mikið þeim fer fram og hvað þau geta gert betur næst. Til hamingju til allra sem tóku þátt og til hamingju með frábæru niðurstöðurnar.

ÍRB hélt einnig langsundsmót fyrir sunfólkið í Háhyrningum og ofar og sást vel á mótinu hinar miklu bætingar í heildina í lengri sundunum. Fjölnismótið var ein tilkomumikil sýning hjá ÍRB liðinu þar sem liðið sýndi styrkleika sinn yfir öll svið sundsins og þau eldri syntu í öllum keppnisgreinum sem í boði voru. Þetta er kallað Katinka Hosszu áskorunin sem er nefnt eftir heimsmetshafanum frá Ungverjalandi. Yngri sundkrakkarnir í Sverðfiskum syntu í 200m greinum sem var frábært að sjá. Þau synda meira en 200m á hverri æfingu þannig að 200m sund ættu ekki að vera neitt merkilegt. Helgin var frábær helgi að taka þátt í.

Þegar þið lesið þetta er 5 vikna niðurtalningin á ÍM50 hafin, sem er fyrir flest eldra sunfólkið okkar mikilvægasta mót ársins. Í það fyrsta er þetta mótið sem sker úr hver er fljótasti sundmaður eða sundkona landsins í 50m laug og í öðru lagi er þetta síðasta úrtökumótið fyrir landsliðið á þessu ári.

Allt eldra sunfólkið okkar og fjölskyldur þeirra eru meðvitund um aðlögunarferlinu sem er í gangi núna sem krefst meiri æfinga en venjulega. Það er hægt að bera þetta ferli saman við söfnunarreikning í banka sem þarf alltaf að leggja inn á til að eiga nóg fyrir fríinu eða því sem er verið að safna fyrir. Ef þú ætlar að taka út pening á eindaga (keppnisdegi) þá þarf þú að vera búin að safna fyrir inn á reikninginn.

Að sjálfsgöðu er ekki nóg bara að mæta á æfingarnar. Sundfólkið þarf að vera tilbúið og leggja mikið á sig til að ná sínum markmiðum sem þau hafa öll sett sér sjálf. Að vera mætt á æfingu er ekki það eina sem þarf til að sjá framfarir, sunfólk þurfa að reyna á sín þölmörk, líkamlega, andlega, taktískt og tæknilega til að keppa betur á stóra deginum.

Það skiptir ekki máli hvaða afsökun er notuð til að mæta ekki á æfingu, sérstaklega á morgunæfingar, því þau munu ekki finna nein þægindi í þeirri afsökun á keppnisdegi. Stundum halda foreldrar að þeir séu að gera barninu einhvern greiða með því að leyfa því að sofa út einhverja daga en gerir það þeim einhvern greiða þegar þau ná ekki sínum markmiðum á keppnisdegi?

Sund er mjög erfitt en með því að vinna í sér á öllum sviðum, reyna mikið á þölmörkin sín og gera þær breytingar sem þarf til að ná betri frammistöðu þá er hægt að ná framförum. Allt er hægt ef viljinn er fyrir hendi. Það sagði enginn að þetta yrði auðvelt og þegar sunfólk eldist þá verður það bara erfiðara að bæta sig. Þess vegna þurfum við að leggja okkur enn meira fram og vera enn einbeittari en þegar við erum yngri til að ná þeim árangri sem við stefnum á.

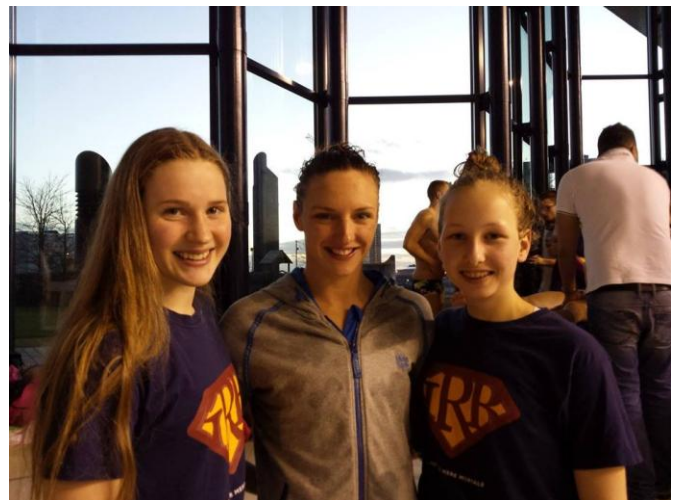
Eftir hverju ertu að bíða, drífu þig í laugina og eignaðu þér æfinguna!

Anthony Kattan  
Yfirþjálfari ÍRB

### Heimsklassareynsla hjá sundmönnum ÍRB á Euromeet í Lux



Dagana 6.-10. febrúar ferðaðist hópur 19 sundmanna ásamt þjálfara og tveimur fararstjórum til Lúxemborgar til þess að taka þátt í Euromeet sundmótinu sem er eitt sterkasta mótið á fyrri hluta sundtímabilsins í Evrópu. Í ár var keppnin á mótinu afar hörð enda margir heimsklassasundmenn að keppa þar eins og til dæmis Katinka Hosszu frá Ungverjalandi og Paul Biederman frá Þýskalandi. Sundfólkið okkar fékk tækifæri til þess að spjalla við þessa frægu sundmenn, fá áritanir frá þeim á sundhettur, tóku myndir af sér með þeim og skiptu jafnvel við þá á sundhettum.



Þeir sundmenn sem fóru á mótið þurftu að ná erfiðum lágmörkum til þess að komast með á mótið en þess má geta að lágmörkin voru umtalsvert erfiðari en á Íslandsmót í opnum flokki. Mótið var haldið í hinni glæsilegu laug du Couge í Lúxemborg þar sem aðstaðan og aðbúnaður var til fyrirmyndar. Í ár var metþátttaka á mótinu en keppendur voru rétt tæplega 800 og var kynjaskipting keppenda mjög jöfn. Verðlaunafé voru tugir þúsunda evra og voru bestu sundmennirnir í fínu formi. Sumir þeirra voru nálægt heimsmetum og á tímum sem eru með þeim bestu á árinu, jafnvel vel yfir 900 FINA stig (heimsmet er 1000 FINA stig).

ÍRB var með góðan árangur á mótinu. Mjög margir bestu tímar hjá liðinu.



Bestum árangri náði Þröstur Bjarnason í 1500 m skriðsundi. Hann var skjötti í sínum aldursflokki og níundi í opnum flokki með 720 FINA stig og náði hann að bæta íslenska piltametið sem

Ólympíufarinn Anton Sveinn Mckee úr Ægi átti. Hann bætti tímann úr 16:19 í 16:14 og náði næstum því að bæta 800 m metið í leiðinni. Þessi tími er sá besti í sögu ÍRB en eldra metið átti Sindri Þór Jakobsson sem æfir nú í Noregi. Með þessum tíma náði Þröstur lágmarkinu með íslenska landsliðinu á Evrópumeistaramót unglunga í sumar og er þetta fyrsta Íslandsmetið í einstaklingsgrein sem hann nær.

Þröstur var ekki eini sundmaður ÍRB sem náði í landslið á mótinu. Íris Ósk Hilmarsdóttir náði einnig lágmarki fyrir Evrópumeistaramót unglunga í 200m baksundi með 656 FINA stigum. Tíminn nægði henni til þess að keppa í B úrslitum og var hún sú eina í hópnum sem náði inn í úrslit þar sem hún endaði sjöunda í sínum aldursflokki. Sunneva Dögg Friðriksdóttir var þriðji sundmaðurinn til þess að ná á Evrópumeistaramót unglunga með nýju stúlkna ÍRB meti í 800 m skriðsundi en hún var aðeins 0.01 sek frá opna ÍRB metinu með 686 FINA stig og varð hún níunda í aldursflokknum. Sylwia Sienkiewicz var aðeins 0.5 sek frá lágmarkinu á Evrópumeistaramótið en hefur þar til í apríl til þess að ná því.



Af yngri sundmönnum átti Eydís Ósk Kolbeinsdóttir frábært 800 m skriðsund og vann hún silfur en var nálægt því að ná gulli og Íslandsmeti í telpnaflokki. Eydís var vel undir lágmarkinu fyrir Norðurlandameistaramót Æskunnar. Hin unga Stefania Sigurbórsdóttir fylgdi svo á eftir og náði sínu fyrsta landsliðslágmarki í sömu grein og Eydís og endaði hún fjórða í aldursflokknum. Gunnhildur Björg Baldursdóttir náði líka sínu fyrsta landsliðslágmarki á sama mót í 200 m flugsundi og varð hún fjórða

í sínum aldursflokki.

Á mótinu voru meira en 50 lið frá meira en 20 löndum. Langsterkasta liðið var þýska landsliðið með marga góða sundmenn. Aðeins 20 lið fengu að keppa í 4x50 blönduðu boðsundi. Lið ÍRB þau Íris Ósk Hilmarsdóttir, Kristófer Sigurðsson, Baldvin Sigmarsson og Sylwia Sienkiewicz áttu tíma sem var nógu góður til þess að fá að vera á meðal þessara 20 liða og enduðu þau í 18 sæti með nýju ÍRB meti í opnum flokki. Eitt ÍRB met til viðbótar var sett á mótinu en hún Íris Ósk Hilmarsdóttir sem sló bæði kvenna og stúlknametið í 50 m skriðsundi og varð hún þar með hraðasta sundkona ÍRB í 50 skriðsundi frá upphafi, með betri tíma en Ólympíu bringusundskonurnar Erla Dögg Haraldsdóttir og Íris Edda Heimisdóttir.



Ferðin var frábær í alla staði, var mjög vel skipulögð. Keppnin var af hæfilegum styrkleika fyrir bestu sundmenn okkar þar sem samkeppnin var mun meiri en hægt er að fá á Íslandi. Það var erfitt en þó möguleiki á að ná verðlaunum og ná í úrslit og þarna gafst dýrmætt tækifæri til þess að fylgjast með þeim bestu í heiminum. Bestu þakkir fá Baldur Sæmundsson og Guðrún Jóna Árnadóttir fyrir framúrskarandi skipulagningu og góða umhyggju fyrir sundmönnum alla ferðina. ÍRB heldur áfram að bjóða upp á spennandi tækifæri fyrir liðsmenn sína.

Lið ÍRB á Euromeet:  
Aleksandra Wasilewska  
Anika Mjöll Júlíusdóttir  
Baldvin Sigmarsson  
Birta María Falsdóttir  
Björgvín Theodór Hilmarsson  
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir  
Guðrún Eir Jónsdóttir  
Gunnhildur Björg Baldursdóttir  
Íris Ósk Hilmarsdóttir  
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir  
Karen Mist Argeirsdóttir  
Klaudia Malesa  
Kristófer Sigurðsson  
Rakel Ýr Ottósdóttir  
Stefanía Sigurbórsdóttir  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir  
Svanfríður Árný Steingrímsdóttir  
Sylwia Sienkiewicz  
Þröstur Bjarnason

### Vormót Fjölnis



Stór hópur sundmanna úr ÍRB keppti á mótinu þar sem Sverðfiskar og upp úr tóku þátt og stóðu sig vel. Það var frábært hve margir bættu tímana sína og svo voru líka sumir sem unnu verðlaun. Alls unnu sundmenn okkar 98 verðlaun (35 gull, 35 silfur og 28 brons) langflest verðlaun allra liða.

Eldri sundmennirnir tóku allir þátt áskorun sem kölluð var Katinka Hosszu áskorunin sem fólst í því að keppa í öllum greinum mótsins eða 13 greinum samtals, allar 50, 100 og 200 m greinarnar. Björgvín Hilmarsdóttir náði að bæta tíma sína í 12 greinum af 13 og var nálægt því að bæta sig í 200 skrið og er þetta mikið afrek. Hann vann rísa tobleronu fyrir þetta toblerríff viðhorf um helgina og Jóna Halla Egilsdóttir vann lítið tobleronu fyrir mestu framfarir í viðhorfi um helgina. Íris Ósk Hilmarsdóttir og Karen Mist Argeirsdóttir unnu bikar fyrir hæstu FINA stig í 3 greinum samanlagt í kvenna- og telpnaflokki.

Innilegar hamingjuóskir til allra sem slógu met um helgina, sérstaklega til Karenar Mist sem sló Telpnamet UMFN sem Erla Dögg átti frá árinu 2002 í 50 m bringusundi og var hún aðeins 0.02 ÍRB metinu sem María Halldórsdóttir á síðan 2007 og aðeins 0.3 sek frá Íslandsmetinu. Bæði UMFN og ÍRB metin voru Íslandsmet á þeim tíma er þau voru sett.

Sundmennirnir stóðu sig almennt mjög vel miðað við í hve mörgum greinum þeir voru að keppa. Viðhorf sundmannanna í öllum hópnum var frábært og eiga þjálfararnir Ant, Eddi, Steindór og Hjördís bestu þakkir skilið fyrir frábæra vinnu um helgina.

### Góð byrjun á sundárinu hjá yngri sundmönnum á Gullmóti KR

Gullmót KR er mjög stórt mót með marga keppendur. Það er fyrsta mót ársins í 50 m laug hjá yngstu iðkendunum okkar og jafnvel álfyrsta mót þeirra í 50m laug. Þetta er stórt skref fyrir krakkana og í ár tókst mjög vel til. Það voru hundruðir bætinga og margir tímarnir voru afar góðir.

Nokkur félagsmet voru slegin til dæmis náði Tristan Þór gömlum 50 og 100 flug metum í sveinaflokki sem Baldvin Sigmarsson átti en hann á nú Íslandsmetið í aldursflokknum fyrir ofan í flugsundi. Hin unga Eva Margrét hélt áfram að vekja aðdáun okkar en hún er nýkomin í Hnútaflokk en er þegar búin að bæta metið í 50 skrið og 100 flug.



Það voru auðvitað margir sem unnu verðlaun en við höldum áfram að leggja áherslu það að mesta ánægjan fæst með því bæta tímana sína. Hinn frægi sundþjálfari Bob Bowman sagði eitt sinn um Michael Phelps: Ég veit að hann hefði verið ánægðari með að ná markmiðstímanum sínum í Beijing og lenda í öðru sæti heldur en að vinna gullið á þeim tíma sem hann synti á, það er ekki efi um það í mínum huga. Michael finnst mikilvægast að ná þeim tímum sem hann stefnir á, það er mikilvægasta markmiðið í hans huga. Þetta snýst um að setja sér erfið persónuleg markmið, leggja vinnu á sig og ná markmiðunum.

Vel gert hjá öllum þeim sundmönnum sem mættu á mótið og náðu persónulegum markmiðum!

### Frábærar framfarir í langsumdi á Langsundmóti ÍRB

Sundmenn í eldri hópum og Háhyningar kepptu á mótinu. Flestir voru að bæta tíma sína umtalsvert og var virkilega gaman að sjá það.

Sunneva Dögg synti undir ÍRB metinu en var því miður dæmd ógild fyrir að hreyfa sig á pallinum. Þetta getur hent jafnvel bestu sundmennina. Sunneva synti undir 18 mín í 50 m laug í fyrsta sinn og var aðeins nokkrar sek frá Íslandsmetinu í stúlknaflökki en hún mun örugglega stefna á að ná því á næsta stórmóti.

Til hamingju sundmenn með góðann árangur og kærar þakkar til þeirra foreldra sem gerðu mótið mögulegt.

### Target Squad sundmenn

Eftirfarandi sundmenn hafa náð markmiðum til að prófa Target Squad (TS) æfingar hjá hópnum fyrir ofan einu sinni í viku.

#### Háhyningar í Framtíðarhóp

Þórunn Kolbrún Árnadóttir  
 Daniel Patrick Riley  
 Eva Margrét Falsdóttir  
 Fannar Snævar Hauksson

#### Sprettfiskar Akurskóla í Flugfiska

Ásta María Arnadóttir  
 Athena Líf Þrastadóttir

### 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 sumdi.

Frábært myndband um innri hugsanir sundmans í háksólasundinu um það að vera sundmaður sundmann í háksólasundinu.

<http://swimswam.com/swimmers-mentality-inner-thoughts-collegiate-swimmer/>

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

### Þjálfarabreytingar í Njarðvíkurskóla og Akurskóla

Við bjóðum Hjördísi Ólafsdóttur velkomna aftur en hún kom sterk til baka eftir Gullmót KR.

Hún tekur við Flugfiskum og Sverðfiskum í Akurskóla eftir að hafa verið tæpt ár í fæðingarorlofi.

Við bjóðum hana velkomna til baka og sendum bestu þakkar til Heiðbrár Björnsdóttur fyrir vinnu hennar á þessu tímabili.

Við bjóðum einnig velkomna til baka Sóleyju Margeirsdóttur sem mun taka við Löxum/Silungum í Njarðvíkurskóla.

Æfingar þeirra verða á mánudögum kl. 16.00 og föstudögum kl. 15.15. Sóley hefur unnið fyrir ÍRB í mörg ár og þekkir félagið vel.

Velomin til baka Sóley og takk fyrir að taka að þér þetta hlutverk.

Ester mun halda áfram með alla hópana í Heiðarskóla.



### Met

#### Euro Meet

Kristófer Sigurðsson	400 Skrið (50m)	Karlar-Keflavík
Þröstur Bjarnason	800 Skrið (50m)	Karlar-ÍRB
Þröstur Bjarnason	800 Skrið (50m)	Karlar-Keflavík
Þröstur Bjarnason	1500 Skrið (50m)	Karlar-ÍRB
Þröstur Bjarnason	1500 Skrið (50m)	Karlar-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Skrið (50m)	Konur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	100 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	200 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	400 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	800 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík

Þröstur Bjarnason	800 Skrið (50m)	Piltar-ÍRB
Þröstur Bjarnason	800 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík
Þröstur Bjarnason	1500 Skrið (50m)	Piltar-Íslands
Þröstur Bjarnason	1500 Skrið (50m)	Piltar-ÍRB
Þröstur Bjarnason	1500 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Skrið (50m)	Stúlkur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	100 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	200 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	400 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	400 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	800 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	800 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	200 Flug (50m)	Telpur-Njarðvík

Íris Ósk Hilmarsdóttir	4x50 Fjör (50m)	Opna-ÍRB
Kristófer Sigurðsson		
Baldvín Sigmarsson		
Sylwia Sienkiewicz		

#### Gullmót

Tristan Þór K Wium	50 Flug (50m)	Sveinar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	50 Flug (50m)	Sveinar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	100 Flug (50m)	Sveinar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	100 Flug (50m)	Sveinar-Keflavík
Fannar Snævar Hauksson	50 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	100 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	50 Bak (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	100 Bak (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	50 Bringa (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	100 Bringa (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	100 Flug (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (50m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Flug (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Flug (50m)	Hnátur-Keflavík

#### Langsundmót

Guðrún Eir Jónsdóttir	1500 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	200 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	400 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík

## Fjölismót

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	50 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Karen Mist Arngerisdóttir	50 Bringa (50m)	Telpur-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Flug (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Flug (50m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Flug (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Flug (50m)	Hnátur-Keflavík
Kári Snær Halldórsson	200 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	100 Bak (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	200 Bak (50m)	Hnokkar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson	200 Bak (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	200 Bringa (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	50 Flug (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	100 Flug (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	200 Flug (50m)	Hnokkar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson	200 Flug (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	200 Fjór (50m)	Hnokkar-Njarðvík
María Rán Ágústsdóttir	100 Skrið (50m)	Snótir-Njarðvík
Hafsteinn Emilsson	100 Skrið (50m)	Snáðar-Njarðvík
Ómar Magni Egilsson	200 Skrið (50m)	Snáðar-ÍRB
Ómar Magni Egilsson	200 Skrið (50m)	Snáðar-Keflavík
Hafsteinn Emilsson	200 Skrið (50m)	Snáðar-Njarðvík

## Íslandsmet

2004 og fyrr

2005 til 2009

2010 yngri

Nýtt met

## XLR8 - Breytingar

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

## Euro Meet

Guðrún Eir Jónsdóttir – Gull  
Svanfríður Steingrímsdóttir – Gull  
Karen Mist Arngerisdóttir – Gull  
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Gull  
Kristófer Sigurðsson – Gull

## Gullmót

Tristan Þór K Wium – Gull  
Diljá Rún Ívarsdóttir – Gull  
Daníel Diego Gullien – Silfur  
Birta Líf Ólafsdóttir – Silfur  
Kolbrún Eva Pálmadóttir – Silfur  
Daníel Patrick Riley – Brons  
Vigdís Júlía Halldórsdóttir – Brons  
Sigrún Helga Guðnadóttir – Brons  
Þórunn Kolbrún Árnadóttir – Brons  
Þórdís María Aðalsteinsdóttir – Brons

## Langsundmót

Aleksandra Wasilewska – Gull  
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Gull  
Jakub Cezary Jaks – Silfur  
Erna Guðrún Jónsdóttir – Silfur

## Fjölismót

Jóna Halla Egilsdóttir – Gull  
Fannar Snævar Hauksson – Silfur  
Bjarnís Sól Helenudóttir – Silfur  
Sigrún Helga Guðnadóttir – Silfur  
Birta Hilmarsdóttir – Silfur  
Guðný Birna Falsdóttir – Silfur  
Þórdís María Aðalsteinsdóttir – Silfur  
Eva Margrét Falsdóttir – Silfur  
Már Gunnarsson – Brons  
Elva Björg Elvarsdóttir – Brons  
Heiðrun Katla Jónsdóttir – Brons  
Birta Ýr Bragadóttir – Brons  
Sólveig María Baldursdóttir – Brons  
Ásta Kamilla Sigurðardóttir – Brons  
Hafdís Eva Pálsdóttir – Brons

## Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

## Euro Meet

Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Gull  
Stefanía Sigurþórsdóttir – Gull  
Guðrún Eir Jónsdóttir – Silfur  
Svanfríður Steingrímsdóttir – Silfur  
Karen Mist Arngerisdóttir – Silfur  
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Silfur  
Baldvín Sigmarsson – Silfur  
Þróstur Bjarnason – Silfur  
Aleksandra Wasilewska – Brons  
Birta María Falsdóttir – Brons  
Kristófer Sigurðsson – Brons

## Gullmót

Eiríkur Ingi Ólafsson – Gull  
Hreiðar Máni Ragnarsson – Gull  
Sigmar Marjón Friðriksson – Gull  
Jakub Cezary Jaks – Gull  
Tristan Þór K Wium – Gull  
Daníel Patrick Riley – Gull  
Agata Jóhannsdóttir – Gull  
Sandra Ósk Elíasdóttir – Gull  
Jóna Halla Egilsdóttir – Gull  
Heiðrun Katla Jónsdóttir – Gull  
Diljá Rún Ívarsdóttir – Gull  
Daníel Diego Gullien – Silfur  
Unnar Ernir Holm – Silfur  
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Silfur  
Erna Guðrún Jónsdóttir – Silfur  
Vigdís Júlía Halldórsdóttir – Silfur  
Ágústa Marý Einarsdóttir – Silfur  
Birta Ýr Bragadóttir – Silfur  
Birta Líf Ólafsdóttir – Silfur  
Sigrún Helga Guðnadóttir – Silfur  
Þórunn Kolbrún Árnadóttir – Silfur  
Kolbrún Eva Pálmadóttir – Silfur  
Erna Rós Agnarsdóttir – Silfur  
Guðný Birna Falsdóttir – Silfur  
Eva Rút Halldórsdóttir – Silfur  
Þórdís María Aðalsteinsdóttir – Silfur  
Sólveig María Baldursdóttir – Silfur  
Ásta Kamilla Sigurðardóttir – Silfur  
Eva Margrét Falsdóttir – Silfur  
Bergþóra Sif Árnadóttir – Silfur  
Stefanía Ósk Halldórsdóttir – Silfur  
Gabríel Goði Ingason – Brons  
Halldór Már Jónsson – Brons  
Kári Snær Halldórsson – Brons  
Kristján Kári Róbertsson – Brons  
Clifford Dean Helgasson – Brons  
Fannar Snævar Hauksson – Brons  
Guðmundur Leo Rafnsson – Brons  
Hafsteinn Emilsson – Brons  
Alexander Máni Ólafsson – Brons  
Erla Sigurjónsdóttir – Brons  
Birta Hilmarsdóttir – Brons  
Sóley Birta Ólafsdóttir – Brons  
Hafdís Eva Pálsdóttir – Brons  
Ásdís Hjálmrós Jóhannesdóttir – Brons  
Þórhildur Erna Arnadóttir – Brons  
Þórhildur Ósk Þ Snædal – Brons  
Randiður Anna Vigrúsdóttir – Brons  
Rebekka Marin Arngerisdóttir – Brons  
Briet Björk Hauksdóttir – Brons  
Oliwia Czaplinska – Brons  
Þórey Una Arnlaugsdóttir – Brons  
Eva Júlía Ólafsdóttir – Brons

## Langsundmót

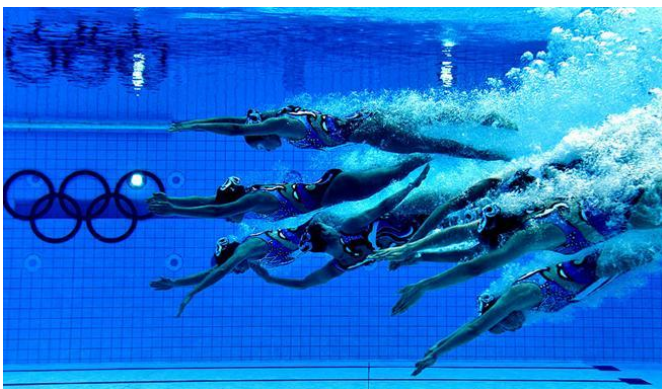
Rakel Ýr Ottósdóttir – Gull  
Erna Guðrún Jónsdóttir – Gull  
Klaudia Malesa – Gull  
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Gull  
Vigdís Júlía Halldórsdóttir – Gull  
Ágústa Marý Einarsdóttir – Gull  
Sigrún Helga Guðnadóttir – Gull

Þórunn Kolbrún Árnadóttir – Gull  
Kolbrún Eva Pálmadóttir – Gull  
Þórdís María Aðalsteinsdóttir – Gull  
Eva Margrét Falsdóttir – Gull  
Björgvin Theodór Hilmarsson – Silfur  
Kári Snær Halldórsson – Silfur  
Fannar Snævar Hauksson – Silfur  
Birta María Falsdóttir – Silfur  
Sylwia Sienkiewicz – Silfur  
Már Gunnarsson – Brons

### Fjölnismót

Baldvin Sigmarsson – Gull  
Þröstur Bjarnason – Gull  
Daníel Diego Gullien – Gull  
Björgvin Theodór Hilmarsson – Gull  
Kári Snær Halldórsson – Gull  
Fannar Snævar Hauksson – Gull  
Erla Sigurjónsdóttir – Gull  
Aleksandra Wasilewska – Gull  
Birta María Falsdóttir – Gull  
Íris Ósk Hilmarsdóttir – Gull  
Guðrún Eir Jónsdóttir – Gull  
Svanfríður Steingrímsdóttir – Gull  
Sylwia Sienkiewicz – Gull  
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Gull  
Karen Mist Arngeirsdóttir – Gull  
Bjarnar Sól Helenudóttir – Gull  
Eydís Ósk Kobeinsdóttir – Gull  
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Gull  
Birna Ýr Bragadóttir – Gull  
Birta Líf Ólafsdóttir – Gull  
Guðný Birna Falsdóttir – Gull  
Sólveig María Baldursdóttir – Gull  
Ásta Kamilla Sigurðardóttir – Gull  
Hafís Eva Pálsdóttir – Gull  
Már Gunnarsson – Silfur  
Halldór Már Jónsson – Silfur  
Hafsteinn Emilsson – Silfur  
Ómar Magni Egilsson – Silfur  
Elva Björg Elvarsdóttir – Silfur  
Birna Hilmarsdóttir – Silfur  
Sóley Birta Ólafsdóttir – Silfur  
Bergþóra Sif Árnadóttir – Silfur  
Rebekka Marín Arngeirsdóttir – Silfur  
Elísabet Jóhannesdóttir – Silfur  
Hildur Irena Guðnýjardóttir – Brons  
Ástrós Elísa Eypórsdóttir – Brons  
Jóhanna Arna Gunnarsdóttir – Brons  
María Rán Ágústsdóttir – Brons

### Sérsvaitin Ríó 2016 Tímabil 7



Við óskum meðlimum sjöunda tímabils í Sérsvaitinni Ríó 2016 til hamingju. Sérsvaitin er hvatningarkerfi þar sem hægt er að fá endurgreiðslu af hluta æfingargjalda vegna góðrar mætingar í þeim tilgangi að leiða sundmenn á braut til frábærs árangurs í sundi. Þessir sundmenn fá allir 4.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu sjöunda tímabili í Sérsvaitinni. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og Úrvalshópi geta tekið þátt í Sérsvaitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum krafti.

Agata Jóhannsdóttir  
Baldvin Sigmarsson  
Birta María Falsdóttir  
Björgvin Theodór Hilmarsson  
Eiríkur Ingi Ólafsson

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir  
Gunnhildur Björg Baldursdóttir  
Guðrún Eir Jónsdóttir  
Íris Ósk Hilmarsdóttir  
Jóna Halla Egilsdóttir  
Karen Mist Arngeirsdóttir  
Rakel Ýr Ottósdóttir  
Sandra Ósk Elíasdóttir  
Stefanía Sigurbórsdóttir  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir  
Svanfríður Steingrímsdóttir  
Sylwia Sienkiewicz  
Þröstur Bjarnason

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

### Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

## Landsliðshópur – Þröstur Bjarnason



1. Þröstur sló nýverið Íslandsmet þilta í 1500 skrið. Hér er ein af hetjunum hans að sýna hvernig á að gera hlutina.:  
<http://www.youtube.com/watch?v=wVvlwN6CWy0>
2. Hér er einn af bestu sundmönnum í heimi, ekki syndandi:  
<http://www.youtube.com/watch?v=sPcEZVQDKpl>
3. Þröstur notar þetta lag til að keyra sig í gang.  
<http://www.youtube.com/watch?v=daLxgKUad-c>
4. Þröstur mælir með að þig skoðið þetta lag. Eða kannski bara flytjandann ;)  
<http://www.youtube.com/watch?v=o3mP3mJDL2k>
5. Ein að betri myndum ársins og topp leikarar. En enginn Óskar. Margir hafa verið að tala um þessa mynd.  
<http://www.youtube.com/watch?v=iszwuX1AK6A>
6. Viltu fara í stutt frí? Þresti langar til að fara hingað.  
<http://www.youtube.com/watch?v=EOMXqcHt5ts>
7. Ef ykkur finnst teiknimyndir skemmtilegar þá er þetta ein sem vert er að skoða.  
[http://www.youtube.com/watch?v=yJtot\\_f-snU](http://www.youtube.com/watch?v=yJtot_f-snU)
8. Þetta fær Þröst til að fara að hlæja.  
[http://www.youtube.com/watch?v=M6G4N\\_fm\\_90](http://www.youtube.com/watch?v=M6G4N_fm_90)
9. Það kemur ekki á óvart að þetta sé uppáhaldsmatur Þrastar.  
<http://www.youtube.com/watch?v=P0Xz5fN8HoQ>
10. Síðasta myndabandið á að vera algjörlega að handahófi. Þessar geitur eru bara nokkuð öflugar.

<http://www.youtube.com/watch?v=58-atNakMWw>

## Úrvalshópur – Björgvín Theodór Hilmarrsson



1. Björgvín valdi einn af bestu sprettsundmönnum heims fyrir ykkur að skoða.

<http://www.youtube.com/watch?v=rxyMg-GtGgq>

2. Þáttur um eitt af mjög skemmtilegu einvígi á milli Shaq og Phelps. Njótið!

<http://www.youtube.com/watch?v=b1q1v4HghBM>

3. Ein af bestu endurkomum sögunnar. Þetta sund pumpar Björgvín upp sem sundmann.

<http://www.youtube.com/watch?v=sxy920Nd7yY>

4. Þetta lag er ótrúlega vinælst þessa stundina. Hefur þú hlustað á það?

[http://www.youtube.com/watch?v=2fngvQS\\_PmQ](http://www.youtube.com/watch?v=2fngvQS_PmQ)

5. Og Björgvín mælir með þessari mynd sem inniheldur uppáhalds lagið hans.

<http://www.youtube.com/watch?v=OPVWY1tFXuc>

6. Björgvín er með áhugaverðan smekk á áfangastöðum til að fara í frí. Hefur þú áhuga?

<http://www.youtube.com/watch?v=24R8JObNNQ4>

7. Frábær klippa úr frábærri teiknimynd!

<http://www.youtube.com/watch?v=7q4uWkQZ6mM>

8. Björgvín hlær af þessu.

[http://www.youtube.com/watch?v=jYifL5ul\\_18](http://www.youtube.com/watch?v=jYifL5ul_18)

9. Hvernig býr maður til besta borgarann? Skoðið þetta.

<http://www.youtube.com/watch?v=y4y22RQH05c>

10. Og svo eitthvað alveg random – Þú vilt skoða þetta ;)

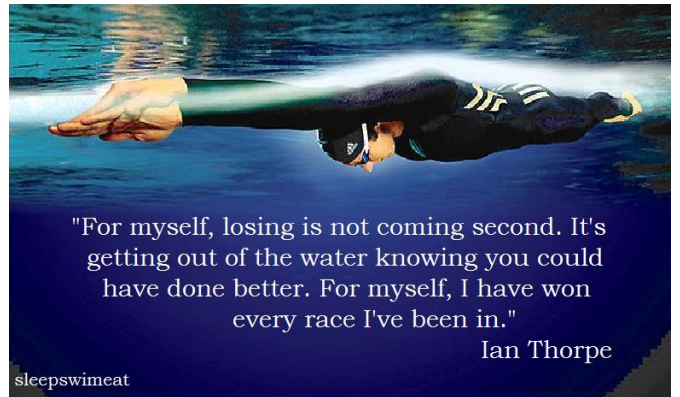
<http://www.youtube.com/watch?v=xaPepCVepCg>

### Landsliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Febrúar var stúfúllur af fjöri fyrir þessa hópa með mikilli keppni þar sem synt var á Eru Meet mótinu, Gullmótinu, Langsundmótinu og Katinka Hosszu áskorunin á Fjölismótinu. Sundfólkið synti yfir höfuð mjög vel á þessum mótum og úrslitin er hægt að sjá á netinu og einnig hérna fyrir í fréttabréfinu þar sem fjallað er um mótin. Sumum fannst mjög erfitt að fylgjast með í Katinka Hosszu áskoruninni hvort að þau hefðu staðið sem vel eða ekki. Þau syntu svo mörg sund, sum náðu bestu tímum, sumir voru nálægt bestu tímum sínum en sumir voru langt frá sínu besta en hvernig mælir maður frammistöðu undir

þessum kringumstæðum eða hvernig mælir maður frammistöðu sína almennt?

Ég held að þessi ummæli hér að neðan frá Ian Thorpe ættu að vera almenn regla fyrir hvern keppnisdag. Ef þú heldur að þú hefðir geta gert betur, þó þú hafir unnið gull þá hefur þú ekki unnið eins mikið og þegar þú lentir í öðru sæti en gerðir allt sem gast



Bob Bowman sagði líka svipað um Michael Phelps. Hann sagði að í 100% tilvika hefði Phelps verið ánægðari að vinna silfur í Peking og ná markmiði sínu 1:51 í 200 flugi en að vinna gull á tímanum 1:52. Af hverju? Því Michael Phelps setti sér markmið að ná 1:51 og hans markmið þýða allt fyrir hann, sætið skiptir ekki máli. Hann vinnur að einhverju markmiði og þegar hann nær því markmiði þá er hann ánægður.

Stundum held ég að við verðum of upptekin af verðlaunum. Í raun ættum við að verða mjög spennit yfir því að sjá fólk sem skuldbindur sig og leggur mikið á sig til að ná sínu markmiði og leggur sig síðan 100% fram. Hvort sem einstaklingurinn nær sínu markmiði eða ekki þá er ferlið vissulega þess virði að leggja sig fram og taka þátt í á hverjum degi.

Ég hvet alla foreldra að lesa greinina mína hér að framan í þessu fréttabréfi varðandi IM50 sem er núna tæpar fimm vikur í.



### Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Þröstur Bjarnason

Þessi ungi maður hefur átt tilkomumikinn mánuð og mánuð sem hann hefur virkilega átt fyrir í gegnum mikla vinnu síðustu ár, þar sem hann hefur unnið sína vinnu hljóðlega en vel. Þegar Þröstur sló sitt fyrsta Íslandsmet í piltaflokki fyrir í mánuðinum á Euro Meet mótinu, þá sýndi litla brosið á andliti hans hve hæst ánægður hann var yfir afreki sínu. Þröstur er mjög hógvær og rólegur varðandi sundið sitt. Bókavinna hans er ein sú besta í hópnun, skipulagið og undirbúningur hans er mjög vel gerður. Þetta eru tvær lykilástæðurnar sem gera Þröst frábæran. Mætingin hans er mjög góð. En það sem gerir gæfumuninn fyrir þennan unga mann er vilji hans til að vinna, tæknilega, líkamlega, taktískt og andlega. Að sjálfsögðu þarf hann að bæta sig á öllum sviðum en Þröstur er ekki feiminn við þá áskorun, og án þess að búa til eitthvað vandamál úr því. Hann fer einfaldlega í verkið og nú loksins er vinnan virkilega að skila sér. Það verður mjög spennandi að sjá hvar hann verður eftir nokkur ár! Frábær frammistaða!

### Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Björgvín Theodór Hilmarrsson

Björgvín er í miklu stuði. Eitthvað er að smella saman hjá honum. Fyrir um 5 vikum síðan, rétt fyrir Euro Meet mótið, fórum við að sjá breytingar hjá honum á æfingum. Hreyfingarnar voru mykri, meiri stjórna á öllum hlutum, lengri og hraðari. Björgvín var ekki meðvitaður

um af hverju þessar breytingar urðu en það er þannig hjá flestum sem verða fyrir svona breytingum. Euro Meet mótið var frábær lærdóms reynsla fyrir Björgvin og hann lærði sérstaklega mikið af 200m sundinu sem honum gekk frekar illa í. Hann notaði þá reynslu yfir í 400m sundið sitt sem hann stóð sig mjög vel í. Þetta ferli hefur gert honum gott og kom hann inn í Katinka Hosszu áskorunina með frábært viðhorf á Fjölnismótinu þar sem hann náði 12 bestu tímum í 13 greinum. Björgvin leit aldrei tilbaka í áskoruninni og vann Risa Toblerone verðlaunin fyrir besta viðhorfið í áskoruninni. Mögnuð vinna ungi maður! Haltu henni áfram!

### Keppnishópur – Ant og Eddi

Almennt séð er nokkuð góð vinna í gangi í hópnum. Allur hópurinn keppti í þessum mánuði og flestir luku Katinka Hosszu áskoruninni sem er ekkert lítið, að synda í öllum 13 greinum í mótinu í þremur hlutum. Allir náðu besta tíma sem var mjög ánægjulegt að sjá. Almennt séð þá eru nokkrir í þessum hópi búnir að setja sér hærri markmið en þeir eru tilbúnir að leggja vinnu til að ná þeim. Þetta ójafnvægi þarf sundmaðurinn, fjölskyldan hans og þjálfari að fara yfir. Ef að útkoman á að vera betri en sú sem sundmaðurinn er tilbúinn að leggja á sig verður útkoman alltaf vonbrigði. Þannig að ég legg mikla áherslu á að sundfólkið í þessum hópi ihuga vel þá tíma sem það vill ná, markmið sem það vill ná og leggja sig svo 100% fram við að ná þessum markmiðum.

#### Sundmaður mánaðarins er Steinunn Rúna Ragnarsdóttir

Steinunn byrjaði mánuðinn með tognaðan ökkla þannig að úrslit hennar í Gullmótinu voru ekki alveg það sem hún vonaðist eftir. Hins vegar með bættri vinnusemi, þá kom hún sterk tilbaka með mjög gott Fjölnismót þar sem hún synti á mörgum bestu tímum í Katinka áskoruninni. Steinunn er virkilega farin að æfa eins og þeir elstu og stenst þær áskoranir sem eru settar fyrir hana á æfingum. Hún mætir á morgunæfingar til að halda góðri mætingu og er að vikka sjóndeildahringinn sinn sem sundkona. Hún er viljug og setur þann vilja í æfingarnar sem verða svo leiðir svo til betri tíma á keppnisdegi. Frábær vinna Steinunn! Haltu áfram þessari góðu vinnu!



### Framtíðarhópur – Eddi

Skemmtilegur mánuður búinn. Sundmennirnir í essinu sínu líkt og vanalega. Æfingarnar byggja á fjölbreytileika og eru sundmennirnir alltaf vel einbeittir á æfingum og ná þess vegna að tileinka sér það sem er lagt upp með. Mótin hafa gengið alveg prýðilega og hafa sundmenn verið duglegir að bæta tímana sína og krækja sér í verðlaun. Næsta mót eru Sundmót Ármanns sem fram fer í lok mars.



#### Sundmaður mánaðarins er Sigrún Helga Guðnadóttir

Sigrún Helga er góður sundmaður sem ætlar sér stóra hluti í framtíðinni. Hún er einstaklega dugleg að æfa og læra ný atriði. Sigrún er góður félagi og flott stelpa í hvívetna.

### Ahugahópur – Ant og Eddi

Febrúar er búinn að vera upp og niður mánuður fyrir þennan hóp þar sem próf og aðrar skuldbindingar hafa áhrif á mætingar en það er alltaf gaman að sjá vinalæg andlit á æfingu eldri hópna þar sem allir græða á því að mæta, bæði líkamlega og félagslega.

### Háhyrningar/Sverð VAT og Flug/Sprettfiskur NVS – Steindór

#### Lágmörk á AMÍ



Núna er vorið að nálgast og óðfluga styttest í AMÍ. Til að fá keppnisrétt á AMÍ þá þurfum við að ná lágmörkum í þær greinar sem við viljum keppa í. Á næstu mótum skuluð þið spá í því hvort þið séuð nálægt eitthvað af þessum lágmörkum og hvað þið þurfið að gera til þess að ná þeim. Því það að keppa á AMÍ er ógleymanlegt og ótrúlega gaman, ásamt því að þið gefið félaginu ykkar stig í baráttunni um að verða Aldursflokkameistari. Við unnum á síðasta ári og því er spurningin þessi : Viltu þú vera með í sigurliðinu?? Áfram IRB.



#### Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Daniel Patrick Riley

Daniel mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

#### Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Ástrós Elísa Eypórsdóttir

Ástrós mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



#### Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum/Flugfiskum er Guðmundur Leo Rafnsson

Guðmundur mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

### Sverðfiskar og Flugfiskar Akurskóla – Hjördís

Flugfiskar og Sverðfiskar Akurskóla fengu nýjan þjálfara í febrúar. Nýjan en samt gamlan. Það hefur gengið vel hjá okkur að byrja aftur. Krakkarnir eru dugleg að mæta og hafa verið að standa sig vel á æfingum. Flugfiskar fóru og kepptu á Gullmóti KR. Sverðfiskar kepptu bæði á Gullmóti KR og Fjölnismóti. Allir sundmennirnir stóðu sig vel á mótunum. Mikið fjör var hjá hópnum mánudaginn eftir sundmótin en þá var síðasta æfingin hjá hópnum báðum með Heiðbrá.

## Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Akurskóla er Hafsteinn Emilsson.

Hafsteinn er duglegur á æfingum, mætir stundvíslega og er kurteis. Honum hefur farið fram í tækni og stendur sig vel á æfingum.

## Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Akurskóla er Katla María Brynjarsdóttir

Katla María er dugleg á æfingum, mætir stundvíslega og er kurteis.



### Heiðarskóli & Laxar, Silungar, Gullfiskar Njarðvíkurskóla - Ester



**Frá Flugfiskum og Spretfiskum í Heiðarskóla:** Það er alltaf gaman að synda með ÍRB! Það hafa að vísu margir verið veikir hjá okkur á öllum stigum sen við höfum samt haldið áfram með góða skapið og bara hækkað í tónlistinni á æfingum!

Við fórum á Gullmót KR í Laugardalslauginni. Þar kepptu 5 ungir sundkrakkar, 4 Flugfiskar og 1 Spretfiskur, sem voru tilbúin að takast á við þessa stóru og ógnvekjandi sundlaug. Þó að þetta hafi verið erfitt þá fórum við heim brosandi.



Í næsta mánuði er Ármannsmótið sem byrjar 28. mars. Sundkrakkarnir okkar eru að leggja mikið á sig og erum við að æfa tæknina í fjórsundinu og einnig erum við að æfa innkomu okkar í bakkann og snúninga. Þau verða tilbúin!

## Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Þórunn Anna Einarsdóttir

Þórunn mætir reglulega á æfingar, á réttum tíma og er tilbúin að synda. Stórt bros og risastórt flott skap hjá svona lítilli manneskju. Þórunn hefur reglulega verið fyrst í hópnum, hún hlustar vel og hefur verið að einbeita sér vel að tækninni hjá sér. Markmiðið hennar þennan mánuð er að fullkomna flugsundið og skera niður tímann sinn þannig að hún geti verið tilbúin fyrir fjórsundið á Ármannsmótinu. Ég efast ekki að hún geti náð því!

## Sundmaður mánaðarins hjá Spretfiskum er Embla Önnudóttir

Embla er jákvæður lítill sundkrakki sem hefur áhyggjulausan persónuleika. Hún mætir reglulega á æfingar og leggur mikið á sig að ná hverri tækniæfingu sem er lögð fyrir á æfingu. Þennan mánuð hefur Embla verið algjör stjarna – hún hefur verið númer eitt í keppnunum okkar á æfingu og þessa vikuna hefur hún lagt áherslu á snúningana sína þannig að hún nái markmiðunum sínum á Ármannsmótinu!



**Frá Sundskólanum:** Það er búið að vera mikið fjör og spennan þennan mánuð í sundskólanum. Þrátt fyrir flensuna hefur mætingin verið mjög góð hjá hópnum. Allir eru að standa sig vel og eru að læra nýja hluti. Gullfiskar læra eitthvað nýtt á hverri æfingu. Við erum að æfa okkur í því að fjóta á bakinu, stökkva út í laugina og koma aftur að bakkannum og erum einnig að leika okkur mikið svo þau gleymi aðeins vatninu – það er alltaf gaman að sjá hvað gerist þegar þau hafa ekki áhyggjur af vatninu. Silungar hafa verið að æfa flot á bakinu og einnig æft mikið skriðsundstækni þegar við klórum okkur áfram eins og ísbirnir. Við höldum einnig áfram að njóta okkar í kafi og förum við í leiki eins og Epli og Pera þar sem allir falla af trjánum í kaf. Laxar hafa verið að gera mjög góða hluti á æfingum og eru að verða mjög spennit yfir Páskamótinu okkar sem verður 2. apríl. Við erum farin að einbeita okkur mikið að keppnisreglunum til að verða tilbúin fyrir mótið, einnig erum við að einbeita okkur að hverju sundtaksi og að fullkomna stungurnar okkar því það er svo gaman að stinga sér!



**Breytingar í Njarðvíkurskóla:** Við viljum bjóða velkomna Sóleyju Margeirsdóttur sem mun sjá um þjálfun í Njarðvíkurskóla hjá Löxum og Silungum og þakka henni fyrir að taka við þessum tveimur hópum og byrjar 7. mars – Takk kærlega! Laxar og Silungar munu æfa saman og eru æfingarnar á mánudögum kl. 16.00 og föstudögum kl. 15.15.

### Spretfiskar, Laxar, Silungar & Gullfiskar Akurskóla - Helga





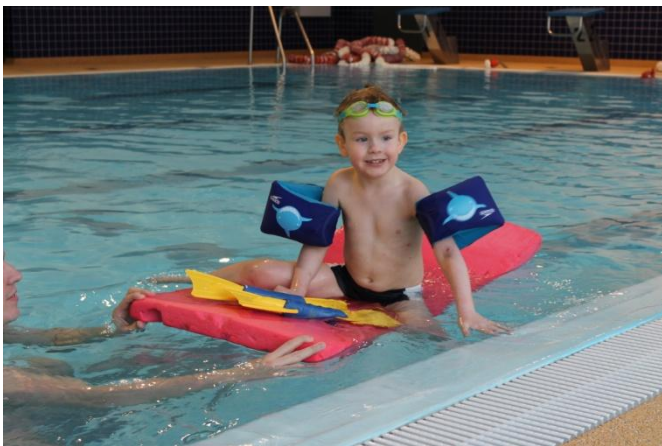
Það hefur ríkt gleði og gaman í öllum hópum. Gullfiskum fer fram í vatnsaðlöguninni og eru að þjálfast í að „synda“ um laugina. Silungar æfa skrið- og baksund og eru byrjuð að læra fótatökin í bringusundi. Leikirnir eru aldrei skammt undan og lærðu krakkarnir nýja útgáfu af Hvað er klukkan gamli úlfur. Laxar keppa að því markmiði að synda 25 m og miðar þeim vel áfram í skrið- og baksundi. Þau hafa einnig þjálfað sig í höfrungahoppi og fara kollhnís í lauginni. Sprettfiskar hafa fengið þjálfun í snúningum í skrið- og baksundi og eru margir vel á veg komnir. Einnig hafa þeir fengið fjálfun í bringusundi og höfrungasundi. Tveir Sprettfiskar tóku þátt í Gullmóti KR og náðu báðir að synda 50 m undir 1,30. Þetta voru Athena Líf og Ásta María



og eru þær byrjaðar að mæta á eina æfingu með Flugfiskum. Nú styttist í mót, páskamótið 2. apríl hjá Lõxum og Sprettfiskum og er undirbúningur hafinn. Aukaæfing verður í í Vatnaveröld þann 22. mars.

#### Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Athena Líf Þrastardóttir

Athena Líf er með 100% mætingu. Hún hefur bætt tækni og hraða í bak- og skriðsundi. Hún tók þátt í Gullmóti KR og var það fysta mótið hennar í 50 m laug. Hún stóð hún sig mjög vel og varð árangur hennar til þess að hún færðist upp um hóp og er hún nú byrjuð á TS-æfingu með Flugfiskum. Flott hjá þér Athena!! Haltu áfram á þessari braut.



#### Dagatal

#### Mars

22. – 23. Actavis alþjóðlegt mót SH  
28. – 30. Ármannsmót

#### Styrktar- og samstarfsaðilar



nettó

speedo

