



# OFURHUGGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf janúar 2015

Frá yfirþjálfara

Velkomin til baka og gleðilegt nýtt ár. Ég vona að allir hafi haft það gott yfir hátíðirnar og eytt góðum tíma með þeim sem þykja vænst um. Það var frábært að sjá hve mörg af okkar sundfólki fengu viðurkenningar fyrir frábæran árangur á síðasta ári. Það var mikið afrek hjá Kristófer og Sunnevu af vera valin íþróttamaður og kona hjá sínu félagi og voru þar valin fram yfir íþróttafólk í öllum öðrum greinum. Gríðarleg viðurkenning fyrir þeirra miklu vinnu á árinu. Yfir 40 af okkar fólki fékk viðurkenningar fyrir Íslandsmeistarititla á árinu. Sundið er virkilega sterkt hér í Reykjaneshæ.



Janúar er yfirleitt rólegur mánuður hjá okkur en nú þegar febrúar er komin fer dagskráin að verða annasamari. Annar æfingadagurinn á þessu tímabili fer fram þar sem markmiðið er að byggja upp sjálfstraust þeirra yngri með sundi og skemmtilegum leikjum í stóru lauginni. Þetta er frábært tækifæri fyrir þau yngstu að undirbúa sig fyrir fyrsta mótið í 50m laug en það er Fjölnismótið.

Þessi æfingadagur og margt annað skemmtilegt er hluti af heildarpakkanum hjá ÍRB. Sund er ekki ódyrasta íþróttin í heiminum, spyrjið bara foreldra eldri krakkanna okkar sem eru með börn í landsliðsverkefnum. En sundið hérna á Íslandi er samt mun ódyrara en sund í mörgum öðrum löndum. Þaðan sem ég kem þá er kostnaðurinn hjá eldri krökkunum um 50% af kostnaði í mínum landi og yngri hóparnir einungis 33% af kostnaðinum. Til að toppa þetta þá eru æfingadagar eins og þeir sem við höfum hérna alltaf aukakostnaður fyrir þann sem mætir. Einnig kostar lokahófið einungis um 20% af kostnaðinum hjá mínu gamla liði.

Hérna hjá ÍRB er allur mótakostnaður innifalinn í árgjaldinu. Þannig að þeir sem mæta á mótin og taka þátt í æfingadögnum ásamt því að mæta vel á æfingar eru að fá mest fyrir peninginn. Alveg eins og þegar maður kaupir sér kort í ræktina, þá er það bara þess virði ef maður mætir. Og maður bætir sig bara og kemst í betra form ef maður mætir.

Í íþróttum eins og körfubolta og fótbolta, hvað gerist ef barnið ykkar mætir ekki? Þá vantar einn í liðið. Hvað gerist ef barnið ykkar mætir ekki í leikina? Getur liðið keppt? Myndir þú skrá barnið þitt í körfubolta og fótbolta og mæta svo ekki á mótin, skrá barnið í dans og mæta svo ekki á tónleikana? Þetta er alveg það sama með sundið. Mótin eru leikirnir okkar. Þar er það sem öll vinnan sem er lögð í æfingarnar kemur í ljós og árangur næst. Einnig hvet ég allar fjölskyldur sem eru í sundinu að tryggja það að börnin mæti á æfingar. Við erum lið og með hverjum meðlimi sem verður betri verður liðið betra. Því betur sem allir mæta á æfingar því betri verða þau og því betri vini munu þau eignast. Barnið þitt er hluti af liði það þarf að vera á æfingunni.

Þegar þetta fréttabréf verður gefið út verða 23 úr okkar liði búin að fara til Lúxemborgar til að keppa í einu af sterkasta einstaklingsmóti sem er í boði. Þar munu vera margir heimsmetshafar eins og Mireia Belmonte og Paul Biederman. Okkar sundfólk hefur aldrei séð eins öflugt sundfólk áður. Þarna verða 63 lið frá 20 löndum alls staðar frá í Evrópu og einnig fyrir utan Evrópu. Þetta mun verða gríðarleg reynsla fyrir sundfólkið okkar og ótrúleg keppni. Sundfólkið þurfti að vinna sér inn á þetta mót með því að ná lágmarkum og skuldbindingu. Hamingjuóskir til allra sem náðu að komast á mótið, það var svo sannarlega ekki auðvelt.

Og þetta leiðir mig út í síðustu umræðuna þennan mánuðinn. Hvað hefur sundið upp á að bjóða fyrir barnið þitt? Ef þú hugsar tilbaka alveg frá því að barnið þitt var í Flugfiskum þá sérðu að sundið hefur upp á margt að bjóða sem það fengi annars ekki. Ekki er ÍRB bara framúrskarandi lið á Íslandi þar sem liðið sigrar í nánast öllum flokkum árið 2014 heldur fær barnið þitt tækifæri á að stunda heilbrigðan lífstíl sem endist þeim alla ævi, þau læra að skipuleggja tíma sinn, sjálfstraust, metnað og drifkraft, þátttöku og liðsvinnu, vinskapur sem mun endast að eilífu, ótrúlega upplifum þar sem þau ferðast um heiminn í æfingarbúðir, keppnir og jafnvel möguleika á skólalstyrk í námi t.d. í Bandaríkjunum sem annars væri gríðarlega dýrt.

En til að fá aðgang að öllum þessum ótrúlegu tækifærum, þurfa sundkrakkarnir ykkar að setja tíma í þetta ásamt foreldrum sínum. Þið þurfið að halda áfram ef þið ætlið að fá eitthvað út úr þessu. Tækifærið er tilstaðar. Ætla þú að nýta þér það?

Eigið frábæran mánuð!

Anthony Kattan  
Yfirþjálfari ÍRB

## Sundfólk ÍRB fékk viðurkenningar fyrir síðasta ár

Yfir 40 meðlimir sundliðs ÍRB fengu viðurkenningar frá Reykjaneshæ fyrir Íslandsmeistarititla á árinu.

Kristófer Sigurðsson var valinn sundmaður ársins hjá Reykjaneshæ. Það kom ekki á óvart því árið var stórkostlegt hjá honum þar sem hann varð Íslandsmeistari og lenti hann einnig í 52. sæti á Heimsmeistaramótinu í Qatar. Kristófer var einnig valinn íþróttamaður Keflavíkur. Frábært afrek.

Sunneva Dögg Friðriksdóttir stóð sig einnig frábærlega á árinu þar sem hún sló Íslandsmet í sínum aldursflokki, varð Íslandsmeistari, keppti á Ólympíuleikum æskunnar og vann sér inn styrk til að taka



þátt í Heimsmeistaramótinu í Qatar til reynslu. Hún var valin íþróttamaður Njarðvíkur.

Ásamt þeim tveimur var Íris Ósk Hilmarsdóttir valin sundkona ársins hjá Keflavík og Alexander Páll Friðriksson var valinn sundmaður ársins hjá Njarðvík.

Til hamingju öll!

## 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 ætluð að reyna að tileinka ykkur í ykkar sundi.

Nú þegar elsta sundfólkið okkar er að gíra sig upp fyrir Euro Meet þá er hér frábært samansafns myndband frá mótinu í fyrra.

<http://vimeo.com/100509259>

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

## Sérsvaitin Ríó 2016 Tímabil 5

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

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir  
Gunnhildur Björg Baldursdóttir  
Ingi Þór Ólafsson  
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir  
Karen Mist Arngeirsdóttir  
Kolbrún Eva Pálmadóttir  
Rakel Ýr Ottósdóttir  
Sandra Ósk Elíasdóttir  
Stefanía Sigurþórsdóttir  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir  
Svanfriður Steingrimsdóttir  
Sylwia Sienkiewicz

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

## Sérsvaitin Ríó 2016 Tímabil 6

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

Diljá Rún Ívarsdóttir  
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir  
Gunnhildur Björg Baldursdóttir  
Ingi Þór Ólafsson  
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir  
Karen Mist Arngeirsdóttir  
Kolbrún Eva Pálmadóttir  
Rakel Ýr Ottósdóttir  
Sandra Ósk Elíasdóttir  
Stefanía Sigurþórsdóttir  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir  
Svanfriður Steingrimsdóttir  
Sylwia Sienkiewicz

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

## Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

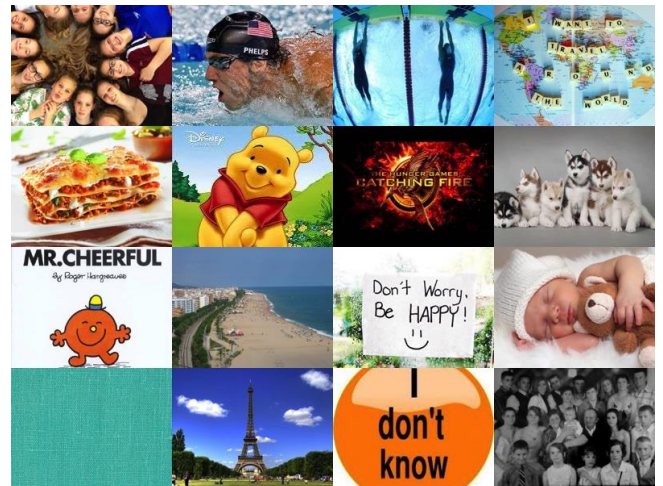
Í hverjum mánuði munum við kynna einn sundmann úr afrekshópunum okkar sem hefur staðið sig framúrskarandi vel, við sýnum ýmsar hliðar á þessum sundmönnum með myndaseríu sem þeir velja sjálfir. Myndirnar byrja efst til vinstri og fara til hægri og svo niður.

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

## Sylwia Sienkiewicz – Landsliðshópur



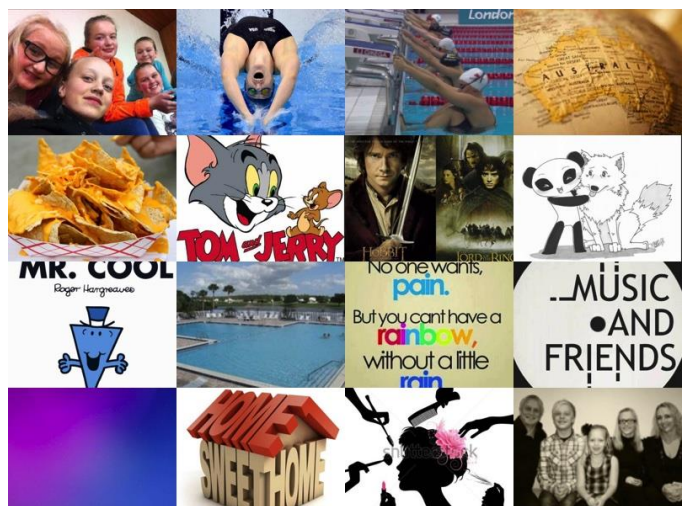
## Myndaveggur Sylwiu



## Diljá Rún Ívarsdóttir – Úrvalshópur



## Myndaveggur Diljár





Þó að jólafríð sé sá tími ársins þar sem við eyðum tímanum með fjölskyldunni okkar og fáum frí frá vinnu og skóla þá voru meirihluti okkar eldri sundmanna sem náði að eyða tíma í lauginni því að það var stutt í Euro Meet mótið. Fyrstu helgina í febrúar munu eldra sundfólkið okkar taka þátt í einu sterkasta mótinu í Evrópu þar sem þátttakendur er heimsmetshafar eins og Mireia Belmonte. Þetta mót er ekki líkt neinu móti sem haldið er á Íslandi eða á Norðurlöndunum. Þetta er mót í heimsklassa og var mótið í fyrra mikil vakning fyrir sundfólkið okkar.

Það var frábært að komast heim og hitta fjölskylduna yfir hátíðirnar vitandi að sundfólkið okkar væri í mjög góðum höndum hér heima. Ég vil þakka Hjördísi, Brynjari, Gunnari og Ester fyrir þeirra vinnu og einnig Mundu. Það var líka frábært að sjá að flestir í hópnum sýndu þokkalega skuldbindingu yfir hátíðirnar sem mun koma þeim að góðu í næstu mótum. Fyrir þau sem tóku sér langt frí þá er mjög mikilvægt að væntingar þeirra og fjölskyldna þeirra séu stilltar eftir því.

#### Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Sylwia Sienkiewics

Sylwia er ítrekað ein af þeim sem stendur sig hvað best á öllum sviðum. Hún er frábær á æfingum, keppandi og þátttakandi. Hennar besta framlag er frábæra viðhorfið hennar. Hún er sú sem er alltaf jákvæð og hún styður oft við bakið á öðrum á æfingum. Sylwia æfði vel yfir hátíðirnar við getum átt von á góðum tímum frá henni í næstu mótum. Gangi þér vel og haltu áfram þessari frábæru vinnu!

#### Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Diljá Rún Ívarsdóttir

Diljá hefur aðeins verið í hópnum í tvo mánuði en hún hefur nú þegar náð tókum á hlutum og er að standa sig frábærlega vel. Það er yndislegt að hafa hana í hópnum því Diljá leggur mikið á sig, hún mætir vel og það er hægt að treysta á hana. Með því að æfa í eldri hópnum breytist margt en Diljá hefur náð að aðlagast fljótt og vel að æfingunum. Diljá mun keppa í sinni fyrstu Alþjóðlegu keppni á Euro Meet mótinu í Lúxemborg. Hin mikla vinna sem hún hefur lagt á sig mun án efa skila henni góðum árangri. Haltu áfram að standa þig Diljá!

#### Keppnishópur – Ant og Eddi

Þó nokkrir í keppnishópnum mættu vel á æfingar í jólafríinu sem var frábært að sjá. Fyrsta stórmótið hjá þessum hópi verður í enda febrúar sem gefur þeim góðan tíma til að undirbúa sig.

#### Sundmaður mánaðarins er Guðrún Eir Jónsdóttir

Guðrún hefur átt erfitt ár en hefur sýnt miklar framfarir og er að komast aftur á rétta leið. Að ná jafnvægi á alla hluti lífsins á þessum aldri getur verið erfitt og það er frábært að sjá hana vera að standa sig vel í öllu. Síðustu vikur hafa virkilega verið jákvæðar og hefur hún átt margar góðar æfingar. Guðrún er algjör gimsteinn og er hún mikilvæg fyrir hópinn. Við hlökkum til að sjá hana oftari á æfingum. Haltu áfram að standa þig Guðrún!



Jæja þá er nýtt ár gengið í garð með nýjum markmiðum og vonir um góðan árangur. Krakkarnir í Framtíðarhópi eru tilbúnir í slaginn og eru staðráðin í að bæta sig mikið á árinu og standa sig vel á æfingum og í keppni. Nokkrir sundmenn hafa komið upp úr Háhyrningum og Diljá og Kolbrún eru komnar upp í Úrvalshóp. Þetta eru flottar stelpur sem eiga framtíðina fyrir sér. Á döfinni er Gullmót KR sem fram fer aðra helgina í febrúar. Þetta er stórskemmtilegt mót þar sem flestir bestu sundmenn Íslands taka þátt.



#### Sundmaður mánaðarins er Birna Hilmarsdóttir

Birna er ákaflega jákvæð og skemmtileg stelpa sem alltaf er gaman að vera í kringum. Birna er dugleg að mæta og á eftir að gera góða hluti í framtíðinni.

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



#### Þolinmæði, dugnaður og gleði

Sund er íþrótt sem krefst þess að æfingar séu stundaðar af dagnaði áhuga og gleði. Framfarirnar koma síðan smátt og smátt ef þið passið upp á þessa þætti ásamt því að sofa vel og nærast vel.

Framfarir koma ekki daginn eftir æfinguna, heldur koma framfarir í stökkum og stundum getur liðið langur tími á milli stökka, því þarf stundum að vera þolinmóður í biðinni eftir framförum.

#### Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Stefanía Ósk Halldórsdóttir

Stefanía mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

#### Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Þórunn Anna Einarsdóttir

Þórunn mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.





### Sundmaður mánaðarins hjá Flug/Sprettfiskum er Ingibjörg Sara Thomas

Ingibjörg mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis

### Heiðarskóli og Sverð/Flug Akurskóla – Hjördís

Sverðfiskar og Flugfiskar í Akurskóla er einnig að fara að keppa á fyrsta móti ársins sem haldið verður í febrúar. Alltaf á laugardögum hafa Sverðfiskar fengið að vera með froskalappir, það hefur gengið misvel, oftast er það þó gaman. Þetta hefur reynst þeim nokkuð erfitt að synda með froskalappirnar þó svo að það sé spennandi og gaman við fyrstu athugun. Flugfiskar voru að byrja að undirbúa sig í stungum og sprettum. Bringusundið hefur verið tekið fyrir í báðum hópum og þá helst talað um að kreppla hælana ;)



### Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Akurskóla er Reynir Aðalbjörn Ágústsson

Honum hefur gengið vel á æfingum þennan mánuðinn. Reynir hefur náð framförum þó sérstaklega í

verið duglegur að mæta og bringusundi.

### Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Akurskóla er Álfrún Ragnarsdóttir

Hún mætir vel á æfingar, er alltaf tilbúin og dugleg. Álfrún hefur náð ágætum framförum í hraða og tækni.



### Flugfiskar og Sprettfiskar í

Heiðarskóla eru á fullu í undirbúningi fyrir næsta sundmót, en það verður haldið í Laugardalslaug. Sprettfiskahópurinn er nú orðin nær fullur og er mikið líf og fjör á æfingu þar. Flugfiskar halda sinni stefnu og eru nú að leggja áherslu á að ná bringusundinu pottþéttu og að læra flugsundið betur. Við höfum mikið verið að æfa og vinna í því að koma fótunum í gang. Vera dugleg að sprikla með fótunum og gera bringusundsfætur (beygja, kreppla, sundur og saman).



### Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Thelma Kristín Freysdóttir

Hún hefur verið dugleg að mæta á sundæfingar. Hún hefur einnig sýnt miklar framfarir á æfingum

### Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Heiðarskóla er Stella María Reynisdóttir

Stella er nýlega byrjuð í Sprettfiskum og hefur náð miklum framförum á aðeins einum mánuði. Stella er dugleg að mæta á æfingar.



Sundskóli Heiðarskóla hefur verið í miklu fjöri í janúar. Það voru gerðar breytingar um jólin þannig að fært var á milli hópa. Það er mikið fjör þegar hrært hefur veri í hópunum. Framfarir eru oft góðar á stuttum

tíma þegar fært er ört milli hópa. Nýlega komu núðlur (flotstangir) í Heiðarskóla og höfum við mikið verið að nota þær. Það er oft svo miklu auðveldara að synda með núðlu en kúta þar sem núðlan er ekki föst á líkamanum líkt og kúturnir.

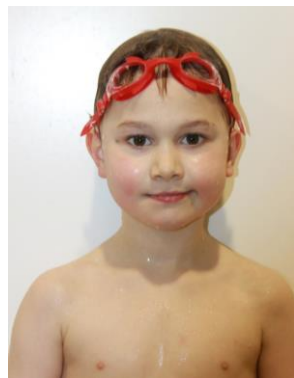
### Sprettfiskar, Laxar, Silungar & Gullfiskar Akurskóla - Helga



Sundarið fer rólega af stað. Gullfiskum fer fram í vatnsaðlöguninni. Í Silungahópinu komu 3 gullfiskar og eru þau að fóta sig í nýjum hóp. Silungar eru að æfa öndun, skriðsund og baksund. Laxar eru farnir að synda langsum í lauginni og gengur það vel. Þau hafa verið að æfa öndun í skriðsundi, baksund og fótatök í bringusundi. Sprettfiskar hafa verið að æfa skrið-, bak- og bringusund og snúninga með góðum árangri. Sprettfiskar eru einungis þrír og hafa Laxar og Sprettfiskar því verið sameinaðir og mæta á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 16:15. Í næsta mánuði eða helgina 27-29. febrúar verður Fjölismótið í Laugardalslaug og stefna Sprettfiskar þangað. Æfingadagur verður í Vatnaveröld þann 21. febrúar undir dyggri leiðsögn yfirþjálfara og er það liður í undirbúningi fyrir Fjölismótið.

### Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Akurskóla er Sindri Már Eiríksson

Sindri Már hefur mætt vel. Hann leggur sig alltaf fram og fer eftir fyrir mælum. Hann hefur tekið miklum framförum og hefur bætt tækni í skrið-, bak- og bringusundi. Hann hefur náð góðum tökum á snúningi sem hann var að byrja að læra núna í janúar. Það verður spennandi að fylgjast með honum á Fjölismótinu í lok febrúar. Flott hjá þér Sindri Már!!



### Laxar/Silungar Njarðvíkurskóli – Öluf Edda

Þá er nýtt ár hafið og nýir krakkar komnir í hópinn. Sundmennirnir eru duglegir að mæta og er alltaf mikið fjör í lauginni á meðan sundæfingin er. Við höfum verið að synda eins og ísbirnir, hafmeyjur og líka pizza-sund sem er grunnurinn í því að synda skriðsund, bringusund, baksund og flugsund.

### Dagatal

#### Febrúar

- |               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| 7.            | Langsundsmót                         |
| 13. – 15.     | Gullmót                              |
| 21.           | Æfingadagur yngri hópa í Vatnaveröld |
| 27. – 1. mars | Fjölismót                            |

### Styrktaraðilar

