



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf júní 2014

Frá yfirþjálfara

Júní er alltaf þakkfullur mánuður fyrir eldri hópana okkar. Þá eru tvö stærstu aldursmót ársins, AMÍ og UMÍ, og það mikill undirbúningur og margir sem taka þátt í honum á bak við tjöldin svo allt geti orðið að veruleika.

ÍRB hélt AMÍ mótið á þessu ári í Vatnaveröld og eins og alltaf þá var þetta frábærlega vel gert. Allt í kringum keppnina, skipulagninguna, aðstoðin, dómara, bæklingsmenn, merkið, bolirnir, gisting og uppihald og lokahófið var algjörlega framúrskarandi.

Þegar þessum mótum er lokið er tímabilið nánast búið. Það eru sjö sundmenn frá okkur sem munu keppa erlendis og einhverjir nú þegar farnir að keppa þegar þetta er skrifað. Lokavikan okkar er eftir og munum við vinna að markmiðum okkar til loka tímabilsins en þá verður haldið Sumarmót. Eftir það verður tveggja vikna frí áður en haldið verður í æfingaferð til Calella á Spáni. Spennandi tímar.

Þetta er góður tími til að líta yfir tímabilið sem er að líða til að sjá hva árangursríkt það hefur verið.

ÍRB voru AMÍ meistarar, Bikarmeistarar í 1. og 2. deild í kvennaflokki, unnum flest verðlaun á ÍM25 og UMÍ og vorum í 2. sæti í Bikarum í 1. deild karla og unnum næst flest verðlaun á ÍM50. ÍRB vann til fleiri verðlauna á ÍM25 og ÍM50 á þessu ári en samanlagt þrjú ár þar á undan. Á UMÍ og AMÍ bættum við yfirburði okkar yfir önnur lið þar sem við unnum meirihluta allra gullverðlauna.

ÍRB hefur einnig haldið áfram að skrifa nafn sitt í metabækurnar þar sem margir voru að slá Íslandsmet og sum sem hafa staðið í langan tíma. Met félagsins eru slegin í hverju móti og ÍRB er með hæsta hlutfall meðlima í íslenska landsliðinu.

Þetta hefur einfaldlega verið besta ár ÍRB í mjög langan tíma. En þessi árangur kemur ekki bara að sjálfum sér. Þetta er uppsöfnuð áhrif margra ára æfinga. Við erum með frábæra þjálfara, frábæra stjórn, frábært prógram og frábæra uppbyggingu. Við erum leiðtogar í íslensku sundi.

Hafið það frábært í sumar.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

AMÍ - ÍRB ósnertanleg síðustu fjögur ár!



Aldursflokkeistaramót Íslands var haldið í Reykjanesbæ um helgina og fór lið ÍRB með sigur af hólmi. Við unnum stigakeppnina með 1069,5 stig. Í öðru sæti var lið Ægis með 536 stig og í þriðja sæti var lið SH með 458 stig. Við áttum stóran hóp verðlaunahafa þar af marga aldursflokkeistara.

ÍRB vann 159 verðlaun þar af 67 gull, SH 67 verðlaun þar af 22 gull og Ægir 66 verðlaun og 20 gull. ÍRB vann 36% af öllum verðlaunum á mótinu og 44% af gullverðlaunum.

Fjögur aldursflokkamet voru slegin á AMÍ allt okkar sundmenn. Það var Karen Mist Arngersdóttir sem sló Íslandsmetið í 50 og 100 m bringusundi í teltnaflokki. Boðsundsveitin í teltnaflokki sló Íslandsmetið í flokknum í 4x50 m fjórsundi og 4x100 m fjórsundi. Sveitina skipuðu þær Eydis Ósk Kolbeinsdóttir, Karen Mist Arngersdóttir, Gunnhildur Björg Baldursdóttir og Stefanía Sigurbórsdóttir.



Á lokahófi ÍRB fengu nokkrir sundmenn sem sköruðu fram úr verðlaun en frá ÍRB voru það Eva Margrét Falsdóttir sem var stigahæsta hnátan, Diljá Rún Ivarsdóttir sem var stigahæsta meyjan og Sunneva Dögg Friðriksdóttir sem var stigahæsta stúlkan. Már Gunnarsson fékk styrk úr minnigarsjóði Ólafs Þórs Gunnlaugssonar.

Við þökkum öllum sem lögðu hönd á plóg við skipulag, undirbúning, framkvæmd og vinnu á mótinu.

Til hamingju sundmenn og þjálfara með þennan glæsilega árangur!

Glimrandi árangur á UMÍ-ÍRB liðið að þroskast



Í lok júní hélt unglingslið ÍRB á Unglingameistaramót Íslands (UMÍ) fyrir sundmenn 15-20 ára.

ÍRB voru sigurvegarar mótsins með 90 verðlaun og þar af 43 gull. Næst á eftir var SH með 49 verðlaun og 14 gull og þar á eftir Fjölnir með 13 verðlaun og 7 gull. ÍRB vann 46% allra verðlauna á mótinu og 62% af gullverðlaunum. Á síðasta ári vann ÍRB aðeins 64 verðlaun en næst á eftir kom SH með 45.

Kristófer Sigurðsson (18-20), Þröstur Bjarnason (15-17) og Sunneva Dögg Friðriksdóttir (15-17) unnu til verðlauna fyrir stigahæstu sund í sínum aldursflokkum.

Tvö óstaðfest Íslandsmet voru slegin á mótinu í báðum tilvikum blandaðar boðsundsveitir ÍRB. Liðin skipuðu þau Íris Ósk, Karen Mist, Þröstur og Baldvín í fjórsundi og Baldvín, Sunneva, Íris og Þröstur í skriðsundi. Þröstur var mjög nálægt piltametinu þegar hann sló ÍRB metið í karla- og piltaflokki í 800 m skriðsundi á tímanum 8:36.11 aðeins 0,15 frá Íslandsmetinu í piltaflokki.

Í UMÍ liðinu okkar voru 18 sundmenn á aldrinum 15-20 ára og einn yngri sundmaður sem synti í boðsundi. Í ár ákvað SSÍ að leyfa 13-14

ára sundmönnum að synda á mótinu en þau máttu ekki vinna til verðlauna. Við hjá ÍRB ákváðum að hafa fókussinn á eldri krökkunum eins og mótið var hugsað þar sem 13-14 ára hópurinn var að keppa á AMÍ fyrir aðeins 2 vikum.



Liðið skipuðu:

Karen Mist Arngeirsdóttir (bara boðsund)
 Þröstur Bjarnason
 Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
 Jóna Halla Egillsdóttir
 Birta María Falsdóttir
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir
 Daníel Diego Gullien
 Íris Ósk Hilmarsdóttir
 Björgvin Theodór Hilmarsson
 Agata Jóhannsdóttir
 Eiríkur Ingi Ólafsson
 Ingi Þór Ólafsson
 Sylwia Sienkiewicz
 Baldvin Sigmarsson
 Kristófer Sigurðsson
 Erla Sigurjónsdóttir
 Svanfríður Steingrimsdóttir
 Aleksandra Wasilewska

Á leið í landsliðsverkefni



Sjö sundmenn úr í Sunddeild Keflavíkur og Sunddeild UMFN sem synda undir merkjum Sundráðs ÍRB eru á leið í landsliðsverkefni á næstunni.

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Gunnhildur Björg Baldursdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir og Stefanía Sigurþórsdóttir fara til Kaupmannahafnar 12. – 13. júlí á Norðurlandameistaramót æskunnar, NMÆ.

Sunneva Dögg Friðriksdóttir, Þröstur Bjarnason og Íris Ósk Hilmarsdóttir eru á leið á Evrópumeistaramót unglíngja í Dordrecht í Hollandi á fimm daga mót frá 9. – 13. júlí.

Frábærar fréttir voru að berast, Sunneva Dögg Friðriksdóttir hefur verið valin af FINA (Alþjóða sundsambandinu) til þess að keppa á

Ólympíuleikum unglíngja sem haldnir verða í ágúst í Nanjing í Kína frá 16. 24. ágúst.

Unglingalandslið Íslands í sundi eru að mestu skipuð sundmönnum ÍRB. Fjórir af sjö sundmönnum sem fara á NMÆ eru frá ÍRB, þrjár af þeim fjórum sem fara á EMU eru frá ÍRB og einn keppanda af tveimur sem var valinn á Ólympíuleika æskunnar var frá ÍRB. Við óskum öllum velfarnaðar á þessum sterku unglíngamótum.

AMÍ og UMÍ ísfagnaður!

Í fyrstu vikunni í júlí skipulagði stjórn Sundráðs ÍRB ís-veislu fyrir AMÍ og UMÍ sundmenn. Góð stund saman þar sem sundmenn gátu hist og spjallað í K-salnum. Þökkum þeim sem sáu um skipulagninguna.



Færslur á milli hópa

Eftirfarandi sundmenn náðu markmiðum hópsins síns og munu færast yfir í næsta hóp eftir sumarfrí.

Háhyrningar í Framtíðarhóp
 Clifford Dean Helgason

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.

Eitt af bestu sundum frá upphafi. Sarah Sjöström frá Svíþjóð bætir heimsmetið í 50 flugi um meira en hálfra sekúndu!

<https://www.youtube.com/watch?v=iVdb7ld2jVM&feature=youtu.be>

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

Met

AMÍ

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (25m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Bak (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Bak (25m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Bak (25m)	Telpur-Nj
Karen Mist Arngeirsdóttir	50 Bringa (25m)	Telpur-Íslands
Karen Mist Arngeirsdóttir	50 Bringa (25m)	Telpur-ÍRB
Karen Mist Arngeirsdóttir	50 Bringa (25m)	Telpur-Njarðvík

Karen Mist Arngeirsdóttir	100 Bringa (25m)	Telpur-Íslands
Karen Mist Arngeirsdóttir	100 Bringa (25m)	Telpur-ÍRB
Karen Mist Arngeirsdóttir	100 Bringa (25m)	Telpur-Njarðvík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	100 Flug (25m)	Telpur-Njarðvík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	200 Flug (25m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Fjór (25m)	Telpur-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	100 Skrið (25m)	Hnokkar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson	100 Skrið (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Clifford Dean Helgasson	100 Skrið (25m)	Hnokkar-Keflavík
Fannar Snævar Hauksson	50 Bak (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	100 Bak (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	100 Fjór (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	200 Fjór (25m)	Hnokkar-Njarðvík

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	4x50 Fjór (25m)	Telpur-Íslands
Karen Mist Arngeirsdóttir		
Gunnhildur Björg Baldursdóttir		
Stefanía Sigurþórsdóttir		

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	4x50 Fjór (25m)	Telpur-ÍRB
Karen Mist Arngeirsdóttir		
Gunnhildur Björg Baldursdóttir		
Stefanía Sigurþórsdóttir		

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	4x100 Fjór (25m)	Telpur-Íslands
Karen Mist Arngeirsdóttir		
Gunnhildur Björg Baldursdóttir		
Stefanía Sigurþórsdóttir		

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	4x100 Fjór (25m)	Telpur-ÍRB
Karen Mist Arngeirsdóttir		
Gunnhildur Björg Baldursdóttir		
Stefanía Sigurþórsdóttir		

UMÍ

Pröstur Bjarnason	800 Skrið (50m)	Karlar-ÍRB
Pröstur Bjarnason	800 Skrið (50m)	Karlar-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Pröstur Bjarnason	800 Skrið (50m)	Piltar-ÍRB
Pröstur Bjarnason	800 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Bak (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Bak (50m)	Stúlkur-Njarðvík

Baldvin Sigmarsson	4x50 Skrið (50m)	Karlar/Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir		
Íris Ósk Hilmarsdóttir		
Pröstur Bjarnason		

Íris Ósk Hilmarsdóttir	4x50 Fjór (50m)	Karlar/Konur-ÍRB
Karen Mist Arngeirsdóttir		
Baldvin Sigmarsson		
Pröstur Bjarnason		

Baldvin Sigmarsson	4x50 Skrið (50m)	Piltar/Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir		
Íris Ósk Hilmarsdóttir		
Pröstur Bjarnason		

Íris Ósk Hilmarsdóttir	4x50 Fjór (50m)	Piltar/Stúlkur-ÍRB
Karen Mist Arngeirsdóttir		
Baldvin Sigmarsson		
Pröstur Bjarnason		

Íslandsmet
2004 and Before
2005 to 2009
2010 and after
New

XLR8 - Breytingar

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

AMÍ

Ingi Þór Ólafsson – Gull
Clifford Dean Helgasson – Silfur

UMÍ

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

AMÍ

Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Demanta
Ingi Þór Ólafsson – Demanta

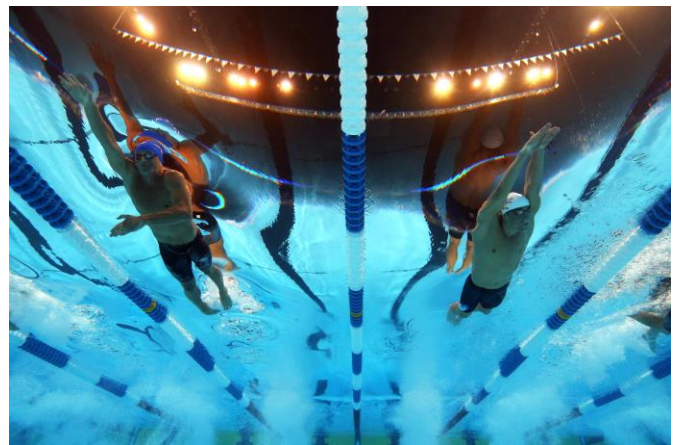
Sérsvaitin Ríó 2016 Tímabil 11

Við óskum meðlimum 11. tímabils í Sérsvaitinni Ríó 2016 til hamingju. Sérsvaitin er hvatningarkerfi og 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
Björgvin Theodór Hilmarsson
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannsdóttir
Jóna Halla Egilsdóttir
Karen Mist Arngeirsdóttir
Rakel Ýr Ottósdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir
Stefanía Sigurþórsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Svanfríður Steingrímsdóttir
Sylwia Sienkiewicz

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Sérsvaitin Ríó 2016 Tímabil 12



Við óskum meðlimum 12. tímabils í Sérsvaitinni Ríó 2016 til hamingju. Sérsvaitin er hvatningarkerfi og 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
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannsdóttir
Jóna Halla Egilsdóttir
Karen Mist Arngeirsdóttir
Klaudia Malesa
Rakel Ýr Ottósdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir
Stefanía Sigurþórsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Svanfríður Steingrímsdóttir
Sylwia Sienkiewicz

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Svanfríður Árný Steingrimsdóttir – Landliðshópur



Ingi Þór Ólafsson – Úrvalshópur



Ingi (vinstri) með liðsfélögum, Eiríki (miðja) og Hreiðari (hægri)

1. Líklega mest sýnda myndbandið á þessu ári. En áhrif þessarar stelpu á ungar sundkonur má ekki vanmeta.
<https://www.youtube.com/watch?v=hRzoOwvLWpo&app=desktop>
2. Hefði Ruta Meilutyte geta orðið besta bringusundskona frá upphafi?
<https://www.youtube.com/watch?v=kYyAyZr9SZ0&app=desktop>
3. Einnig mjög vinsælt myndband, 'Welcome to the grind' mun koma þér í gírinn fyrir æfingar:
<https://www.youtube.com/watch?v=Tzm6TEManmQ&app=desktop>
4. Eitt besta lagið í spilun núna. Hlustið á hvað Svanfríður er að fíla.
<https://www.youtube.com/watch?v=vHMmn1e1oSc&app=desktop>
5. Svanfríður mælir með þessari kvikmynd:
<https://www.youtube.com/watch?v=EU6xHjVSMwk&app=desktop>
6. Þetta land er í sviðsljósinu núna og er staðurinn sem Svanfríður vill skoða.
<https://www.youtube.com/watch?v=mBDVxz-6va0&app=desktop>
7. Skoðið uppáhalds teiknimyndapersónu Svanfríðar – kannski er það líka þín uppáhalds?
<https://www.youtube.com/watch?v=0Roq8BJWdBU&app=desktop>
8. Svanfríður heldur að þú mundir hlæja af þessu – nokkrar sársaukafullar byltur:
<https://www.youtube.com/watch?v=4ejW2OPsZG8&app=desktop>
9. Svanfríður elskar þennan mat. Skoðið hvernig á að búa hann til:
<https://www.youtube.com/watch?v=0AmUR0tpts&app=desktop>
10. Og eitthvað heimatilbúið myndna myndband frá okkar fólki:
<https://www.youtube.com/watch?v=bGJMF2RgoMw&app=desktop>

1. Flestir vilja sýna þennan gæja synda flugsund en hann er einnig ótrúlegur fjórsundsmaður.
<https://www.youtube.com/watch?v=GTbbnhnnMQU>
2. Langar þig í nýjan ilm – skoðið þennan frá Ryan Lochte! Pool Water!
<https://www.youtube.com/watch?v=4wWYeEwQbRg>
3. Ingi kemur sér í gírinn fyrir æfingar með því að hlusta á þetta:
<https://www.youtube.com/watch?v=bmXumtqwtak>
4. Ingi mælir með þessu lagi fyrir ykkur:
<https://www.youtube.com/watch?v=VA770wpLX-Q>
5. Ef þú hefur ekki séð þessa kvikmynd þá ættir þú að fara á hana. Hún er frábær:
<https://www.youtube.com/watch?v=eUdM9vrcbow>
6. Aftur og aftur valinn besta borg í heimi til að heimsækja. Kíkið á hvert Ingi vill fara til að sjá eina af þekktustu byggingum veraldar:
<https://www.youtube.com/watch?v=uL3vavzHlqw>
7. Uppáhalds teiknimyndapersóna Inga er persóna í einum svalasta teiknimyndaflokki sem gerður hefur verið:
<https://www.youtube.com/watch?v=-IBVAPYLr8w>
8. Hefur þig einhvern tímann langað í hina fullkomnu megrun. Þetta fannst Inga fyndið og ykkur mun líklega finnast það líka!
https://www.youtube.com/watch?v=E_rk0iRE59Q
9. Höldum áfram með næringuna, skoðið þessa hamburgara uppskrift:
<https://www.youtube.com/watch?v=m8u8Z3bUQfs>
10. Og svo eitthvað algjörlega handahófskennt með einum frægasta sjónvarpsþáttastjórnanda nú á tímum:
https://www.youtube.com/watch?v=4iGXgFQt_7k

Landsliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Júní var frábær mánuður fyrir hópana okkar þar sem nánast allir voru með frábæra mætingu. Sundmennirnir lögðu mikið á sig í undirbúningi fyrir AMÍ og UMÍ og hafa haldið því áfram eftir mótin í undirbúningi fyrir landsliðsverkefni og fyrir Sumarmótið. Það er mikilvægt að æfa líka eftir stóru mótin til að þeir sem eru að fara erlendis hafi félagsskapinn á æfingum. Annars þyrftu hóparnir að taka tveggja vikna hlé á mismunandi tímum sem myndi skapa erfiðleika varðandi þjálfunina. En ef við æfum öll að Sumarmóti þá geta allir farið í sumarfrí á sama tíma og einnig að það væri möguleiki fyrir þau að ná bestu tímum á síðasta móti sundársins.

Hin mikla vinna skilaði sér í framúrskarandi árangri hjá sundfólkinu. Nánast allir bættu tímum sína mikið. En þeir sem náðu ekki að bæta tíma sína þurfa þá að hugsa aðeins meira um einbeitinguna á æfingum og allir geta bætt sig með því að einbeita sér á æfingum og mæta með réttu viðhorfi á æfingar. Þegar sundfólk verður betra þarf að einbeita sér enn meira á æfingum til að bæta sig og oft þurfa einstaklingar að leggja meira á sig og einbeita sér meira en þeir eru viljugir að gera.

Ég trúir því að með réttu hugarfari og vilja er alltaf hægt að bæta sig og það felur í sér að mæta á æfingar, fara rétt eftir prógraminu, vera með góða einbeitingu á æfingum, vinna í sínum veikleikum og styrkleikum og einnig að vinna í öllum hlíðum utan laugarinnar sem skipta máli eins og líkamsrækt, bæði í lyftingasalnum og jóga, rétt næring og hvíld.

Þetta er búið að vera frábært tímabil hjá liðinu okkar. Við gerum miklar kröfur til okkar og það sést að það er að skila sér. Enginn hefur náð frábærum árangri án þess að leggja mikið á sig. Það sem hópurinn er að læra núna mun koma þeim vel í framtíðinni. Ég er búinn að njóta þess að vinna með þeim á þessu ári og hlakka til enn betra árs á næsta tímabili.

Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Svanfríður Steingrimsdóttir

Svanfríður er búin að eiga mjög góðan mánuð. Hún leggur sig alltaf vel fram og æfir af miklum krafti. Í síðasta mánuði hefur keppnisformið færst upp á næsta stig og hún hefur náð nokkrum frábærum bestu tímum. 800m skriðsundið hennar á Akranesi, 200m fjórsund á AMÍ og 200m bringusundið hennar á UMÍ voru öll frábær sund. Svanfríður hefur getuna, en aukin einbeiting hefur færst yfir í keppnina hjá henni í þessum mánuði og er hún komin í stuð. Það er alltaf ánægjulegt að hafa hana á æfingum og það er frábært að sjá miklu vinnuna hennar vera að skila sér. Haltu áfram að standa þig!

Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Ingi Þór Ólafsson

Ingi átti erfitt fyrr á þessu ári en hann handleggsbrotnaði. En hann kom tilbaka fyrir nokkrum mánuðum og hefur lagt mikið á sig á æfingum. Í þessum þætti lagði hann í löngu sundin en með smá áhyggjum um að eitthvað gæti komið fyrir en stóð sig samt mjög vel. Ingi var frábær á AMÍ og leiðtogi sem veitti innblástur með jákvæðu hugarfari og var einnig góð fyrirmynd á æfingum þrátt fyrir ungan aldur. Ingi er að vinna vel í sínum málum og einnig að hjálpa öðrum og á fyrir sér bjarta framtíð í sundinu ef hann heldur áfram á þessari leið. Hann náði lágmarkum í Landsliðshópi í þessum mánuði og við óskum honum góðs gengis á næsta tímabili! Frábær frammistaða Ingi!

Keppnishópur – Ant og Eddi



Það voru nokkrir mjög spennandi hlutir að gerast í Keppnishópinum þennan mánuðinn. Hreiðar, Steinunn, Bjarnís og Heiðrún kepptu öll svo um munaði á AMÍ og náðu þau öll frábærum bestu tímum. Hreiðar og Steinunn unnu bæði til verðlauna í einstaklingssundi og Bjarnís vann til verðlauna í skriðsundi boðsundi.

Daníel og Kristófer kepptu báðir á UMÍ. Daníel náði tveimur bestu tímum í 50m og 100m baksundi sem var frábært eftir að hafa tekið sér pásu frá keppni í nokkurn tíma. Kristófer stóð sig frábærlega en hann keppti í 10 einstaklingsgreinum og vann til

verðlauna í þeim öllum og tvö boðsund þar sem liðið lenti í öðru sæti í fjórsundi og þriðja sæti í skriðsundi. Bestu sund Kristófers á mótinu voru 100m og 200m skriðsund þar sem hann náði yfir 700 FINA stig. Kristó var Aldursflokksmeistari í flestum greinum sínum og var með flest stig í 18-20 ára flokkinum í mótinu.

Sundmaður mánaðarins er Kristófer Sigurðsson

Kristófer átti frábæran mánuð. Hann var mjög skuldbundin innan Keppnishópsins og heldur áfram að æfa gríðarlega vel á æfingum með mikla einbeitingu við á ná tímum sínum. Hann er að ná miklum framförum bæði líkamlega og andlega og er hann búinn að setja sér há markmið fyrir næsta tímabil. Með fullri skuldbindingu að þessum markmiðum og áframhaldandi metnaði hefur Kristófer allt sem þarf til að ná þessum markmiðum. Við óskum honum góðs gengis á næsta tímabili og óskum honum til hamingju með flott ár. Það eru spennandi tímar framundan fyrir þennan unga mann.

Framtíðarhópur – Eddi

Æfingar hafa gengið mjög vel í maí og hefur æfingasókn verið til fyrirmyndar. Markmiðið fyrir tímabilið var að standa sig vel á AMÍ. Það má með sanni segja að sundkrakkarnir hafi staðist væntingar því frammistaðan var glæsileg á AMÍ. Allir sundmenn bættu sig og náðu í helling af verðlaunum.

Diljá Rún Ívarsdóttir hlaut afreksverðlaun í meyjaflokki fyrir samanlagðan árangur í 400 metra skriðsundi, 200 metra fjórsundi og 100 metra fjórsundi. Til hamingju sundmenn með flottan árangur.



Sundmaður mánaðarins er Birna Hilmarsdóttir

Birna er dugleg að æfa, hún gerir alltaf sitt besta og þess vegna sýnt ágætis framfarir undanfarna mánuði. Það er gaman að þjálfá Birnu því hún er alltaf hress og kát á æfingum og sérlega góður félagi.

Áhugahópur – Ant og Eddi

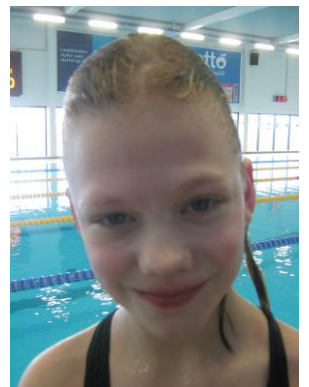
Þetta er búinn að vera mjög rólegur mánuður í þessum hópi en það eru enn einhverjir að mæta svona af og til. Þessi hópur snýst um sveigjanleika og þeir sem eru í hópnum njóta viðhorfsins.

Háhyrningar – Steindór

Í miklu stuði á AMÍ

Það var stoltur og glaður þjálfari sem kom á Lokahólf AMÍ, lið ÍRB orðið AMÍ meistari og mínir sundmenn úr Sverðfiskum og Háhyrningum svo sannarlega búnir að skila sínu. Fjölmörg verðlaun og nánast allir að bæta sig, þrátt fyrir ótrúlegar framfarir til þess eins að ná lágmarkum fyrir mótið. Kæru sundmenn, ég er ofboðslega stoltur af ykkur og það eru forréttindi að vera með svona dugleg, skemmtileg og þæg börn. Þið sýnið svo sannarlega að allt er hægt ef viljinn er fyrir hendi. Haldið áfram á þessari braut í íþróttum og lífinu og þá getið þið áorkað öllu sem ykkur dreymir um.

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Hafdís Eva Pálsdóttir



Hafdís mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis

Eftir Akranesleika gafst Sverðfiskum tækifæri á að synda tveimur vikum lengur á þessu sundtímabili. Það voru nokkrir sundmenn sem nýttu sér það. Sverðfiskarnir voru á æfingum með Háhyrningum, en Háhyrningar voru á fullu í undirbúningi fyrir AM! Þetta var rosalega gaman og gott fyrir krakkana að synda svölitið lengur.



Sundmaður mánaðarinnar í Sverðfiskum sameiginlegum hópum er Telma Lind Einarsdóttir

Hún mætti á allar æfingarnar. Hún er stundvís og dugleg á æfingum.

Sumarsund

Sumarsundið hófst mánudaginn 16. júní. Mikið af sundmönnum framtíðarinnar voru mætt til að læra hvernig á að hefja fyrstu sundtökin. Krakkarnir hafa verið að læra ísbjarnasund og láta sig fjóta á bakinu. Stórfiskaleikurinn er í miklu uppáhaldi hjá krökkunum. Unglingarnir í unglingsvinnunni hafa fengið mikið af hrósi fyrir hversu dugleg þau eru að hjálpa til og hve góð þau eru við börnin.



Þessi námskeið eru frábært tækifæri fyrir krakka sem eru að byrja að fara í 1. bekk. Til að æfa sig að fara ein í klefana og æfa sig að vera í lauginni að synda sjálf án allrar aðstoðar. Einnig er þetta gott fyrir yngri og eldri til að öðlast betra öryggi í vatninu eða verða enn betri sundmenn.

Hjördís Ólafsdóttir

Dagatal

júlí

- 9. – 13. Evrópumót Unglinga EMU
- 11. – 12. Sumarmót
- 12. – 13. Norðurlandamót Unglinga NÆM
- 13. – 28. Sumarfri Eldri hópa
- 29. – 9. ágúst Calella ferð

ágúst

- 11. Tímabil 2014/2015 Eldri hópa byrjar
- 16. – 24. Ólympíuleikar Æskunnar
- 18. Tímabil 2014/2015 Yngri hópa byrjar



nettó

speedo

