



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf mars 2014

Frá yfirþjálfara

Eins og vanalega þegar aprílmánuður kemur þá verða gríðarlegar annir hjá sundfólkinu okkar, þjálfarana þeirra og foreldrana. Nú erum við að fara inn í aðalkeppnishluta ársins og út úr flensutímabilinu. Sundfólkið þarf að meta og vinna með sínar skuldbindingar til skólans, fjölskyldunnar og sundsins. Það er ekki auðvelt.

Með aðalkeppnishluta tímabilsins, þá færumst við nær lok tímabilsins hjá öllum hópum, þar sem yngstu sundkrakkarnir eiga einungis 6 vikur eftir í lauginni og þau eldri eftir nokkra mánuði fram á sumarfrí. Í þessu fréttabréfi finnur þú upplýsingar varðandi lok tímabilsins og hvenær hver hópur fer í sumarfrí. Viljið þið endilega kynna ykkur þetta.

Þessi mánuður var stuðnmánuður varðandi mót þar sem Páskamótið var haldið þar sem nánast allt sundfólkið tók þátt, Ársmannsmótið þar sem næstum jafnmargir tóku þátt og SH mótið sem var frábær prufa hjá eldri sundfólkinu okkar fyrir Íslandsmótið í 50m laug, mikilvægasta mótið í 50m laug á þessu ári. Það eru merki um bætingar á öllum sviðum þar sem met á met ofan eru bætt í hverjum mánuði. Metabækurnar eru endurritaðar reglulega sem er mikil staðfesting á ágæti sundfélagsins í heild, þjálfurum hjá félaginu og sundfólkið og fjölskyldur þeirra sem helga sig félaginu.

Ég hvet allar fjölskyldur að styðja við bakið á sínu barni í keppnum. Það þarf að sjást á skemmtilegan og afslappaðan hátt. Ekki setja pressu á barnið að ná tímum sem þú setur þeim heldur sýndu barninu lágmark og met á vefsíðu okkar þannig að það geti uppgötvað sjálft tímana í sínum frístundum og byrjað að fá áhuga á sundinu sem íþrótt.

Sundkrakkar sem hafa áhuga á að keppa í mótum eins og AMÍ sem er í júní munu fá meiri áhuga á æfingum, keppnum, tímum sínum og byrja að njóta framfaranna sinna meira. Á hinn veginn, þeir sem ekki mæta á mótin munu ekki sjá framfarir sínar og munu á endanum missa áhugann og hætta til að fara í fótbolta eða körfubolta þar sem þau fá að spila leik. Mótin eru leikirnir okkar, leyfið þeim að keppa!

ÍM50 mun líklega vera að byrja þegar þið lesið þetta. Við erum með stærsta liðið á Íslandi og stærsta liðið sem við höfum sent frá upphafi. Við óskum þeim sem eru að taka þátt góðs gengis og megi þið ná mörgum frábærum sundum.

Áfram ÍRB!!!

Eigið frábæran mánuð!

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Páskafrí

Páskafrí verður hjá Háhyrningum og yngri hópum frá 14. apríl til 22. apríl.

Allar yngri deildirnar mæta aftur til æfinga 23. apríl en bendum ykkur á að frí er frá æfingum 24. apríl (sumardaginn fyrsta) og 1. maí.

Munið að Landsbankamótið er rétt handan við hornið svo það er mikilvægt að sundkrakkarnir eyði sem mestum tíma í lauginni fram að því.

Lok tímabilsins – Dagssetningar hópanna

Þó ótrúlegt sé er komið að lokum tímabilsins hjá sumum hópum.

Eftir Landsbankamót nálgast svo lokin á æfingartímabilinu hjá flestum hópum.

Tímabilið 2013/2014 hefur verið frábært hjá okkur á margan hátt. Mikil ánægja hjá sundmönnum á öllum aldri, árangur í lauginni, nýr vinskapur, skemmtilegir dagar og persónulegar framfarir.

Við vonumst til að sjá ykkur öll aftur á tímabilinu 2014/2015. Við erum fremsta aldersflokksundlið landsins og veitum frábæra undirstöðu fyrir árangursríka framtíð bæði ofan í og utan laugar.

Lok tímabilsins verða sem hér segir hjá einstökum hópum:

Gullfiskar, Silungar, Laxar og Sprettfiskar

Þessir hópar ljúka æfingum í kringum Landsbankamót. Það eru engar æfingar í þessum hópum eftir Landsbankamót. Í sumar verður ÍRB með sumarnámskeið sem verður auglýst sérstaklega.

Sundmenn sem ná viðmiðum í Flugfiska á Landsbankamóti geta valið annað hvort að fara í sumarfrí og hefja æfingar í haust með Flugfiskum eða færa sig strax í Flugfiska og æfa með þeim þar til þau ljúka æfingum í lok maí.

Flugfiskar og Sverðfiskar

Þessir hópar æfa þar til í síðustu vikunni í maí og fara á Akranesleikana. Eftir Akranesleikana eru engar æfingar.

Sundmenn sem ná viðmiðum í Háhyrninga á Akranesleikunum geta valið að fara í sumarfrí og byrja að æfa með Háhyrningum í haust eða að færa sig strax í Háhyrninga og æfa með þeim þar til þeir fara í sumarfrí eftir AMÍ.

Háhyrningar

Þessi hópur æfir fram að AMÍ. Engar æfingar eru eftir AMÍ.

Sundmenn sem ná viðmiðum fyrir Framtíðarhóp á AMÍ geta valið að fara í sumarfrí og byrja að æfa með Framtíðarhóp í haust eða byrja strax að æfa með Framtíðarhóp.

Efstu hóparnir

Samkvæmt dagatali fara þessir hópar í sumarfrí laugardaginn 13. júlí fram að æfingarferð til Calella 29. júlí 2014.

Sundmenn í góðu formi á SH móti



Í mánuðnum kepptu sundmenn frá ÍRB á Activismóti SH. Sundmennirnir notuðu mótið til þess að kanna stöðu sína fyrir ÍM50 sem er eftir aðeins tvær vikur. Yfir heildina litið stóðu sundmennirnir sig vel og voru nánast allir að bæta einhverja tíma eða synda á sínum besta tíma á árinu.

Sunneva Dögg náði flestum FINA stigum af okkar sundfólki, var með 707 FINA stig í 800 m skriðsundi og sló opna ÍRB metið og stúlknamentið á glæsilegan hátt um 6 sekúndur. Sunneva var með

næstflest FINA stig í kvennaflokki á mótinu. Eydís Ósk var næsthæst af okkar fólki og var með 652 FINA stig í sömu grein. Stelpurnar náðu báðar 998 XLR8 stigum sem þýðir að þær eru 0,2% frá íslenskum aldursflokkametunum í þessari grein.

Fleiri sundmenn bættust í hóp þeirra sem hafa náð ÍM50 lágmörkum sem er frábært.

Lið 20 ÍRB sundmanna keppti í 20x50m skriðsundboðsundi. ÍRB var eina liðið sem var með 20 einstaklinga sem allir syntu einu sinni en hin liðin notuðu sína bestu sundmenn nokkrum sinnum. Við náðum þriðja sæti með þessum flotta hópi.

Haldið áfram að leggja hart að ykkur sundmenn! Mætið í laugina og eigið æfinguna!

ÍRB sterkt í öllum aldursflokkum á Ármannsmóti

Eitt er víst, ÍRB skapar góða sundmenn í öllum aldursflokkum. Þetta er árangur mikillar vinnu stjórnar, þjálfara, sundmanna og fjölskyldna þeirra. Árangur eins og þessi verður ekki til á einni nóttu.

Á þessu móti voru það aðallega sundmenn 12 ára og yngri sem tóku þátt frá ÍRB, þó tóku sumir af eldri sundmönnum sem eru í undirbúningi fyrir ÍM50 þátt í einum hluta. Jafnvel þó flestir elstu sundmennirnir hafi ekki verið á mótinu unnu sundmenn okkar samtals 77 verðlaun eða 39 gull, 19 silfur og 19 brons í öllum aldursflokkum og sundgreinum. Þetta voru fleiri gull heldur en næstu þrjú félög á eftir samanlagt. Svo það er greinilega frábær vinna í gangi hjá okkur.

Sundmenn náðu nýjum lágmörkum á ÍM50 og á AMÍ sem senn líður að en allir sundmenn 8 ára og eldri ættu að stefna á það mót. Það getur verið spennandi fyrir þau yngstu að sjá tímana og fylgjast með hvernig þau nálgast lágmörkin á hverju ári þar til þau ná þeim á endanum. Mikil eftirvænting fylgir því að reyna við þessi lágmörk. Það er gott að venjast því að setja sér markmið og vinna að því að ná þeim. Ungir sundmenn ELSKA að ná lágmörkum á sundmót. Kynnið þetta fyrir þeim strax í dag! Þið eigið eftir að sjá fljótt hve áhuginn eykst mikið við það.

Um helgina voru sett fjögur ný met, það voru þau Sunneva Dögg Friðriksdóttir og Fannar Snævar Hauksson sem það gerðu. Bæði náðu þau að slá met sem voru merkt rauð á afrekaskránni en það þýðir að þau eru síðan 2004 eða fyrr! VÁ! Frábært bæði tvö!

Það voru mörg hundruð bestu tímar og fystu sund á ævinni og það er alveg frábært. Það ætti að fagna hverjum besta tíma sem næst vegna þess að bæting þýðir að það hefur verið lögd vinna og alúð í að æfa sig.

Haldið svona áfram!

Páskamót, skemmtun, sund og súkkulaði



Páskamót var skemmtilegt og árangursríkt mót sem haldið var á miðvikudag með 140 keppendum sem syntu í mörgum greinum í 25m lauginni. Sumir voru að reyna að ná tímamörkum fyrir næstu hópa og

voru margir sem náðu því markmiði og verður haft samband við fjölskyldur þeirra um færslur í hópa strax eftir páska og einnig varðandi Target Squad (TS) æfingar fyrir næstu hópa sem byrja nú þegar. Sundfólk á öllum aldri kepptu á mótinu frá þeim yngstu og til þeirra sem keppa á alþjóðlegum mótum. Það voru met slegin í mörgum flokkum en Guðmundur Leo Rafnsson sló elsta metið frá 2004! Vel gert Guðmundur. Allir fengu páskaegg og sundkrakkarnir 10 ára og yngri fengu þáttökverðlaun. Kærar þakkar til allra foreldrana sem hjálpuðu við mótið en án ykkar hefði þetta ekki verið hægt.

Laxar & Sprettfiskar Akurskóli LIMBO



Laxar og Sprettfiskar hittu í salnum í Akurskóla og gerðu sér glaðan dag í lok mars. Krakkarnir mættu öll í flottum búningum með smá nesti. Það var mikið fjör, tónlist og leikir, þar á meðal limbó og stoppdans.

ÍM50 liðið 2014



Það er mjög spennandi að kynna keppnisliðið okkar sem tekur þátt á ÍM50. Þetta er stærsti hópur frá okkur til þessa, 31 keppandi og allir eru að æfa hérna hjá okkur! Til hamingju öll sem hafið lagt svo mikið á ykkur til að gera þetta að veruleika og gangi ykkur vel á mótinu!

Agata Jóhannsdóttir
Aleksandra Wasilewska
Aníka Mjöll Júlíusdóttir
Baldvin Sigmarsson
Birta María Falsdóttir
Bjarnís Sól Helenudóttir
Björgvin Theodór Hilmarsson
Daníel Diego Gullien
Diljá Rún Ívarsdóttir
Eiríkur Ingi Ólafsson
Erla Sigurjónsdóttir
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Hreiðar Máni Ragnarsson
Ingi Þór Ólafsson
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir

Jóna Halla Egilsdóttir
Karen Mist Arngeirsdóttir
Klaudia Malesa
Kolbrún Eva Pálmadóttir
Kristófer Sigurðsson
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
Rakel Yr Ottósdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir
Sunneva Dögg Friðríksdóttir
Svanfriður Steingrimsdóttir
Sylwia Sienkiewicz
Próstur Bjarnason

Flutningur á milli hópa

Eftirfarandi sundfólk hefur náð markmiðum hópsins og munu flytjast upp um hóp eftir páska.

Háhyrningar í Framtíðarhóp

Daníel Patrick Riley
Fannar Snævar Hauksson
Kári Snær Halldórsson
Þórunn Kolbrún Árnadóttir

Sverðfiskar Akurskóla í Háhyninga

Þórhildur Erna Arnadóttir

Sverðfiskar Vatnaveröld í Háhyninga

Ástrós Elísa Eypórsdóttir
Bergþóra Sif Árnadóttir
Rebekka Marín Arngeirsdóttir
Stefanía Ósk Halldórsdóttir
Sóley Birta Ólafsdóttir

Sverðfiskar Akurskóla í Sverðfiska Vatnaveröld

Elísabet Jóhannesdóttir
Hafsteinn Emilsson
Halldór Már Jónsson
Nina Björg Ágústsdóttir
Ómar Magni Egilsson

Flugfiskar Akurskóla í Sverðfiska

Eva Júlía Ólafsdóttir (Akurskóli eða Vatnaveröld)
Matthildur Emma Sigurðardóttir (Akurskóli eða Vatnaveröld)
Nesrine Malek Medaguine (Akurskóli eða Vatnaveröld)

Flugfiskar Heiðarskóla í Sverðfiska

Rúna Björg Sverrisdóttir (Akurskóli only)
Kristín Embla Magnúsdóttir (Akurskóli only)
Heiðar Geir Hallson (Akurskóli only)
Þórunn Anna Einarisdóttir (Akurskóli only)
Þórhildur Ósk Þ Snædal (Akurskóli only)

Flugfiskar Njarðvíkurskóla í Sverðfiska

Aleksandra Czaplinska (Akurskóli only)
Guðmundur Leo Rafnsson (Akurskóli only)
Olíwía Czaplinska (Akurskóli only)
Randiður Anna Vigrúsdóttir (Akurskóli eða Vatnaveröld)
Briet Björk Hauksdóttir (Akurskóli eða Vatnaveröld)
Þórey Una Arnlaugsdóttir (Akurskóli eða Vatnaveröld)
Thelma Lind Einarisdóttir (Akurskóli eða Vatnaveröld)
Kristján Kári Róbertsson (Akurskóli eða Vatnaveröld)
Glódís Líf Gunnarsdóttir (Akurskóli eða Vatnaveröld)

Sprettfiskar Akurskóla í Flugfiska

Athena Líf Þrastardóttir
Ásta María Arnadóttir
Alda Kristín A. Owen
Arnar Milos Arnbjörnsson
Embla Sigríður Danielsdóttir
Hanna Sigríður Hallsdóttir
Nina Karen Guðbjörnsdóttir
Rakel Anna Ágústsdóttir
Una Bergþóra Ólafsdóttir

Sprettfiskar Heiðarskóla í Flugfiska

Fjóra Margrét Viðarsdóttir
Inga Bryndís Pétursdóttir
Thelma Helgadóttir
Embla Önnudóttir
Thelma Kristín Freysdóttir

Sprettfiskar Njarðvíkurskóla í Flugfiska

Jóhannes Kristbjörn Jóhannesson
Simon Peter Niznianský
Vígfús Alexander Róbertsson

Laxar Akurskóla í Sprettfiska

Denas Kazulis
Sandra Rose Hjaltadóttir
Thelma Sigrún Thorarensen
Natan Blær W. Lúðvíksson
Viktor Breki Þórisson

Laxar Heiðarskóla í Sprettfiska

Alexandar Adolf Dungal
Kamilla Sól Gunnarsdóttir
Vilborg Anna Þórðardóttir

Laxar Njarðvíkurskóla í Sprettfiska

Ástriður Auðbj. Halldórsdóttir
Heiðís Birta Davíðsdóttir
Helena Rán Gunnarsdóttir
Hildigunnar Kristjánsdóttir

Silungar Akurskóla í Laxa

Ólöf Eva Helgadóttir
Thelma Lind Kolbeinsdóttir
Þórður Aðalsteinn Jóhannesson

Silungar Heiðarskóla í Laxa

Elísa Sól Traustadóttir
Eydís Ásla F. Rúnarsdóttir
Vigdís Birta Guðmundsdóttir
Vilte Milleryte

Gullfiskar Heiðarskóla í Silunga

Lína Rut Sævarsdóttir
Birta Mjöll Írisardóttir

Gullfiskar í Silunga Akurskóla

Ólöf Rós Davíðsdóttir
Nada Medaguine

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.

Þegar þú ferð í laugina – syntu þá! Skoðið þetta myndband með Michael Phelps.

<https://www.youtube.com/watch?v=9QWz22T3ln4>

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

Met

SH Mót

Sunneva Dögg Friðríksdóttir	800 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	800 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	800 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	800 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	800 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík

Ármanmót

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	50 Bak (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	200 Bak (50m)	Hnokkar-Njarðvík

Páskamót

Kristófer Sigurðsson	25 Bak (25m)	Karlar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	25 Bak (25m)	Karlar-Keflavík
Kristófer Sigurðsson	25 Bringa (25m)	Karlar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	25 Bringa (25m)	Karlar-Keflavík
Kristófer Sigurðsson	25 Flug (25m)	Karlar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	25 Flug (25m)	Karlar-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	25 Bak (25m)	Konur-Njarðvík
Svanfriður Steingrimsdóttir	25 Bringa (25m)	Konur-ÍRB
Svanfriður Steingrimsdóttir	25 Bringa (25m)	Konur-Keflavík
Karen Mist Arngeirsdóttir	25 Bringa (25m)	Konur-Njarðvík
Baldvin Sigmarsson	25 Bak (25m)	Piltar-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	25 Bak (25m)	Piltar-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	25 Flug (25m)	Piltar-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	25 Flug (25m)	Piltar-Keflavík
Daníel Diego Gullien	25 Skrið (25m)	Piltar-Njarðvík
Daníel Diego Gullien	25 Bringa (25m)	Piltar-Njarðvík
Svanfriður Steingrimsdóttir	25 Bringa (25m)	Stúlkur-ÍRB
Svanfriður Steingrimsdóttir	25 Bringa (25m)	Stúlkur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	25 Bak (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Sandra Ósk Elíasdóttir	25 Flug (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Karen Mist Arngeirsdóttir	25 Bringa (25m)	Telpur-Njarðvík
Tristan Þór K Wium	25 Flug (25m)	Sveinar-Keflavík
Kári Snær Halldórsson	25 Bringa (25m)	Hnokkar-ÍRB
Kári Snær Halldórsson	25 Bringa (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	25 Skrið (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	25 Bak (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	25 Flug (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Bak (25m)	Hnátur-Keflavík
Guðmundur Leo Rafnsson	25 Skrið (25m)	Snáðar-ÍRB
Guðmundur Leo Rafnsson	25 Skrið (25m)	Snáðar-Njarðvík

Íslandsmet

2004 og eldri

2005 til 2009

2010 yngri

Nýtt met

XLR8 - Breytingar

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

SH Mót

Kolbrún Eva Pálmadóttir – Gull
Hreiðar Máni Ragnarsson – Silfur

Ármanmót

Kári Snær Halldórsson – Silfur

Páskamót

Clifford Dean Helgasson – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

SH Mót

Elva Björg Elvarsdóttir – Gull
Kristófer Sigurðsson – Silfur

Ármanmót

Agata Jóhannsdóttir – Demanta
Rakel Ýr Ottósdóttir – Demanta
Heiðrun Katla Jónsdóttir – Demanta
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Demanta
Björgvín Theódór Hilmarsson – Demanta
Erna Rós Agnarsdóttir – Gull
Birna Hilmarisdóttir – Gull
Eva Rút Halldórsdóttir – Gull
Bergþóra Sif Árnadóttir – Gull
Clifford Dean Helgasson – Gull

Ástrós Elísa Eypórsdóttir – Silfur
Ásdís Hjálmrós Jóhannsdóttir – Silfur
Briet Björk Hauksdóttir – Silfur
María Rán Ágústsdóttir – Silfur
Þórey Una Arnlaugsdóttir – Silfur
Aleksandra Czaplinska – Brons
Nína Björg Ágústsdóttir – Brons
Thelma Lind Einarsdóttir – Brons
Glódís Líf Gunnarsdóttir – Brons
Matthildur Emma Sigurðardóttir – Brons
Kristín Embla Magnúsdóttir – Brons
Íris Sævarsdóttir – Brons
Þórunn Anna Einarsdóttir – Brons
Katla María Riley – Brons
Óli Viðar Sigurbjörnsson – Brons
Jóhannes Kristbjörn Jóhannesson – Brons
Vígfús Alexander Róbertsson – Brons

Páskamót

Kristján Kári Róbertsson – Silfur
Guðmundur Leo Rafnsson – Silfur
Glódís Líf Gunnarsdóttir – Silfur
Leifur Smári Guðmundsson – Brons
Simon Peter Niznianský – Brons
Rúna Björg Sverrisdóttir – Brons
Katla María Brynjarsdóttir – Brons

Sérsvaitin Ríó 2016 Tímabil 8

Við óskum meðlimum 8. 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 5.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 8. 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
Birta María Falsdóttir
Björgvín Theódór Hilmarsson
Eiríkur Ingi Ólafsson
Eydis Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Íris Ósk Hilmarisdóttir
Jóna Halla Egilsdóttir
Karen Mist Arngeirsdóttir
Rakel Ýr Ottósdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir
Stefanía Sigurþórsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Svanfriður Steingrimsdóttir
Sylwia Sienkiewicz

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Stefanía Sigurþórsdóttir – Landsliðshópur



Stefanía (vinstri) með Heimsmetshafanum Paul Biedermann og liðsfélaga sínum Sunnevu Dögg Friðriksdóttur

1. Stefania er mikill aðdáandi þessarar sundkonu eins og margir í liðsfélagar hennar-sjáið eina af þeim bestu í lauginni:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vm3zVaOG0x4>

2. Idolíð hennar Stefaníu í þessu myndbandi en ekki í keppni:

<https://www.youtube.com/watch?v=H-vhbaclKqY>

3. Eitt af uppáhalds hvatningarmyndböndum Stefaníu og það er gott.

<https://www.youtube.com/watch?v=YG6c3fEv5so>

4. Hvað er Stefania að hlusta á þessa stundina?

<https://www.youtube.com/watch?v=m9s2Vcivqgs>

5. Ein af bestu myndunum á síðasta ári. Stefania mælir með að þið sjáið hana.

<https://www.youtube.com/watch?v=EAzGXqJSDJ8>

6. Viltu fara eitthvað í burtu? Stefanía vill fara hingað:

<https://www.youtube.com/watch?v=pvF9ZxfRIRc>

7. Uppáhlds teiknimyndapersóna Stefaníu er með svipað skap og hún:

<https://www.youtube.com/watch?v=U3JUB1L82Kk>

8. Viltu hlæja? Skoðuðu þetta:

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

9. Það er matartími! Hér eru nokkur ráð!

<https://www.youtube.com/watch?v=z69uul23Zf0>

10. Og svo eitthvað algjörlega random:

<https://www.youtube.com/watch?v=qHO9oap0yBo>

Sandra Ósk Elíasdóttir – Úrvalshópur



1. Þetta er mjög spennandi og keppni með nokkrum að bestu sundmönnum heims. Þetta er eitt af uppáhaldssundum hennar Söndru.

https://www.youtube.com/watch?v=X7bj_LUIY7Y

2. Frábært ráð frá einum besta í bransanum. Þegar þú ert í lauginni þá á bara að synda, allt annað getur beðið:

<https://www.youtube.com/watch?v=9QWz22T3ln4>

3. Stefania og Sandra hafa sama smekk hvað varðar hvatningarmyndbönd. Þetta myndband er bara það gott!

<https://www.youtube.com/watch?v=YG6c3fEv5so>

4. Sandra elskar eitt af vinsælu lögnum sem eru í spilum þessa dagana. Skoðið það:

<https://www.youtube.com/watch?v=450p7goxZqg>

5. Sandra er spennt að sjá þessa mynd:

<https://www.youtube.com/watch?v=9ltBvH5J6ss>

6. Borgin eða rómantik? Sandra vill fara hingað:

<https://www.youtube.com/watch?v=f-3QQTm76Xk>

7. Ein besta teiknimyndapersóna allra tíma:

<https://www.youtube.com/watch?v=CKJD563qHfI>

8. Ólympíuleikarnir í Sochi voru spennandi í ár og þetta myndband fór á netið. Sjáðu hvort þú getir horft það án þess að fara að hlæja:

<https://www.youtube.com/watch?v=HEr1ihXM61E>

9. Ekki viss um að næringarfyrirlestrarnir eru að virka fyrir sundfólkið okkar hehehe:

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

10. Sandra vill kenna ykkur eitt sem er svolítið speisað:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZHAqT4hXnMw>

Landsliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Marsmánuður snérist um undirbúning hjá þessum hópum. Með ÍM50 rétt handan við hornið þá hefur bara eitt verið í gangi hjá hópnum, æfa, æfa, æfa. Það var æft það mikið að við kepptum bara á mótunum tveimur, SH mótið og Ármannsmótið, þegar æfingar voru ekki á dagskrá.

Sundfólkið keppti á SH mótinu í greinum sem gæfu þeim vísbendingu hvernig staðan væri hjá þeim fyrir ÍM50. Það voru nokkur framúrskarandi sund á mótinu þar sem Íslandsmet voru í hættu og sýndu að okkar sundfólk er á réttri leið fyrir stóra mótið. Allir sem voru á mótinu komu frá því sterkir og allir fundu sem þátt sem hægt var að vinna í á æfingu.

Ármannsmótið var á stórrí fermingarhelgi hjá okkur þannig að það voru margir sem ekki kepptu hjá okkur. En þeir sem fóru fengu tækifæri að synda sund í stuttri laug og gekk mörgum mjög vel. Það var sérstaklega skemmtilegt að fá að synda 100 IM sem við söknum alltaf á tímabilinum í 50m laug.

Marsmánuður var ekki án veikinda hjá okkur sem er alltaf erfitt þegar mikil krafa er á æfingu fyrir Íslandsmót. Fyrir það sundfólk sem undirbýr sig vel allt tímabilið og

mætir alltaf vel á æfingar þá þarf ekki að hafa áhyggjur smá veikindum. Lykillinn að verða besti sundmaðurinn sem þú getur orðið er góður stöðugleiki yfir allt tímabilið þannig að þeir sem leggja hart að sér allt tímabilið láta ekki smá frávík á sig fá.



Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Stefania Sigurþórsdóttir

Stefania hefur aðeins verið í hópnum síðan í janúar en hefur nú þegar hellt sér út í verkefnið og tileinkað sér lífni eldra sundfólksins. Ekki hefur hún einungis mætt mjög vel og verið í hópi þeirra sem mæta best heldur leggur hún sig fram á æfingum eins og það sé hennar síðasta æfing. Bóklega vinnan hennar er frábær af stúlku sem er nýbyrjuð að gera hana og hún er alltaf spennt að mæta á mót og reyna að bæta tímana sína. Það er frábært að hafa þessa ungu stúlku

í hópnum og þó að hún geti ekki tekið þátt í ÍM50 á þessu ári þá hlokkum við mikið til framtíðinnar með henni.

Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Sandra Ósk Elíasdóttir

Sandra átti frábæran marsmánuð þar sem hún stórbætti marga tímuna sína þar á meðal 100flug í bæði 25m og 50m laug og náði lágmarkum inn á ÍM50, sem er ein af þeim erfiðari að komast í. Sandra synti á 1.11 í 100 fluginu sem tryggði henni inn á mótið. Þessi tími hefur tekið mikla vinnu á sprettæfingunum. Sandra mætir alltaf vel og er með mikið jafnaðargeð. Hún er vel liðin í hópnum og hún stendur sig vel í bókavinnunni sinni. En til að ná tíma sínum niður hefur Sandra þurft að leggja mikið á sig hvað varðar andlegan styrk og að geta heldið áfram þrátt fyrir sársauka. Þessi tími er staðfesting á allri þeirri miklu vinnu sem hún leggur í sundið. Það verður gaman að sjá hvað hún getur komist langt ef hún heldur áfram að ögra sjálfri sér á sama hátt og hún hefur verið að gera. Haltu áfram að standa þig!

Keppnishópur – Ant og Eddi

Keppnishópur hefur keppt á mörgum mótum í þessum mánuði en þau kepptu á öllum hlutum SH mótsins, nokkrum á Ármannsmótinu og að sjálfsgöðu á Páskamótinu. Tímarnir í hópnum halda áfram að lækka þá sérstaklega hjá þeim sem leggja það á sig að mæta mjög reglulega á æfingar og leggja þar á sig. Steinunn náði lágmarkum í tveimur greinum í viðbót á ÍM50 og Bjardís náði lágmarkum í hennar tveimur fyrstu frá upphafi. Vel gert stelpur. Hreiðar mun einnig keppa í boðsundi hjá yngra liðinu en hann er einnig að bæta tíma sína mikið og mun örugglega ná lágörkum á næsta ÍM50.

Sundmaður mánaðarins er Elva Björg Elvarsdóttir

Elva hefur komist aftur á rétta braut í þessum mánuði. Hún hefur lagt sig mikið fram á æfingum og er að standa sig mun betur á æfingum. Stöðugleiki er lykillinn að árangri á keppnisdegi og Elva er búin að sýna það á þessu ári. Hún hefur bætt sig mikið síðan hún byrjaði hjá ÍRB á öllum sviðum sundsins. Hún hefur bætt sig á æfingum, í keppni, í líkamsræktarsalnum, í bókavinnunni, í andlegu hlíðinni og líkamsræktinni. Ég hlakka til að sjá framfarirnar hjá henni næsta árið ef hún heldur sér einbeitri og stöðugri. Frábær vinna Elva, haltu áfram að standa þig!



Framtíðarhópur – Eddi

Það eru allir búnir að vera duglegir að æfa í mars og er árangurinn eftir því. Ármannsmótið gekk vel og náðu allir sundmennirnir að bæta sig í flestum greinum sem þeir tóku þátt í. Nú taka við erfiðar æfinga fyrir næsta mót en sundmennirnir eru duglegir að ná lágmarkum fyrir AMÍ og nota næsta mót í að ná sem flestum lágmarkum á AMÍ sem fram fer á Akureyri í endaþan júní.



Sundmaður mánaðarins er Kolbrún Eva Pálmadóttir

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

Áhugahópur – Ant og Eddi

Þetta er búin að vera rölegur mánuður hjá Áhugahópi þar sem mikið er af verkefnum og prófum í gangi í háskólunum. Við fáum þó alltaf einn og einn sundmann á æfingar og er það alltaf ánægjulegt.

Háhyrningar/Sverð VAT og Flug/Sprettfiskur NVS – Steindór



“Dugleg börn”

Flottur árangur hef náðst hjá mínum hópnum á síðustu mótum. Margir eru að bæta sig mjög mikið sumir að ná lágmarkum til að færast um hóp, sumir að ná lágmarkum fyrir AMÍ, einhverjir að ná sér í verðlaun í 12 ára og yngri þrátt fyrir að vera bara 10 ára, og enn aðrir að keppa í fyrsta skipti í hinum ýmsu greinum.

Heilt yfir er ég mjög stoltur af mínum hópnum fyrir dugnað kurteis og góða ástundun. Árangur á Páskamótinu var frábær, og margir eru komnir með lágmark ég er því afar stoltur af mínum sundbörnum. Tilfærsla milli hópa verður síðan strax eftir Páska.

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Eva Rut Halldórsdóttir

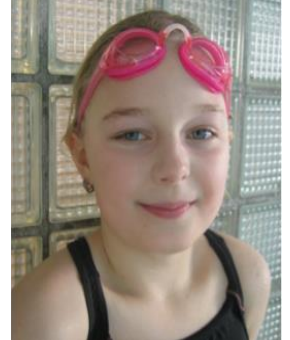
Eva mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Stefánía Ósk Halldórsdóttir

Stefanía mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum/Flugfiskum er Glódís Líf Gunnarssdóttir

Glódís mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

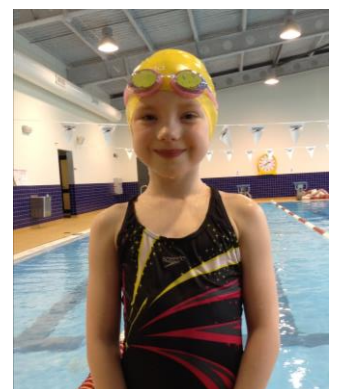


Sverðfiskar og Flugfiskar Akurskóli – Hjördís

Sverðfiskar fóru á þrjú sundmót. Fjölismót, Ármannsmót og svo Páskamót ÍRB. Flestallir sundmenn í þessum hóp hafa nú pufað að keppa í 200m sundi og gekk þeim öllum vel.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Elísabet Jóhannsdóttir.

Hún er dugleg, stundvís og samviskusöm. Mætir vel og finnst gaman á æfingum. Henni hefur



farið fram í flugsundi og bringusundi.



Flugfiskar voru duglegir að undirbúa sig fyrir Ármannsmót sem haldið var í Laugardal. Krakkarnir stóðu sig öll vel á bæði Ármannsmótinu og Páskamótinu.

Sundmaður mánaðarins í flugfiskum er Eva Júlía Ólafsdóttir.

Hún er dugleg á æfingum, með góða mætingu og er stundvís. Henni hefur farið mjög fram síðasta mánuðinn.



Heiðarskóli - Ester

Frá Heiðarskóla Flugfiskum og Sprettfiskum: Aldrei lognmolla hjá hópunum okkar! Aftur og aftur er ég svo stolt af sundkrökkunum okkar – þau hafa öll lagt sig svo vel fram þennan mánuðinn í undirbúningi fyrir Ármannsmótið og Páskamótið okkar. Öll stóðu þau sig frábærlega.

Við komum öll út úr Ármannsmótinu með okkar bestu tíma og fjórir Sprettfiskar, Inga Bryndís, Fjóra Margrét, Embla, Thelma Helgadóttir, náðu markmiðum hópsins og færast upp í Flugfiska eftir páska! Til hamingju.

Okkur fannst við varla vera komin heim frá Reykjavík þegar við kepptum á Páskamótinu þar sem allir stóðu sig FRÁBÆRLEGA. Allir flugfiskarnir okkar kepptu í fjórsundi á páskamótinu og stóðu sig vel.



Úrslitin koma síðar. Til hamingju!

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Kristín Embla Magnúsdóttir

Það er stutt síðan Kristín Embla byrjaði í hópnum hjá okkur og passar hún mjög vel inn í hópinn. Þó að hún hafi misst af nokkrum æfingum vegna veikinda þá kom hún

sterk tilbaka og keppti á tveimur mótum, Ármannsmótinu og páskamótinu, þar sem hún náði besta tíma í þremur af fjórum greinum sem hún tók þátt í. Frábær frammistaða!



Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum er Inga Bryndís Pétursdóttir

Inga Bryndís er frábær! Hún er mjög jákvæð og frábært brosið í stíl. Inga Bryndís varð einnig veik í smá tíma en þegar hún kom til baka ætlaði hún ekki að dragast aftur úr og lagði sig alla fram sem skilaði henna fremst í hópinn. Inga Bryndís hefur lagt extra mikið á sig á æfingum í undirbúningi fyrir

Ármannsmótið og Páskamótið sem skilaði henna besta tíma í öllum greinum sem hún tók þátt í og færslu upp í Flugfiska strax eftir páskafrí!



Frá Sundskólanum: Laxar hafa verið að æfa svo mikið þennan mánuð og mikil spennan er fyrir Páskamótið! Allir sem kepptu stóðu sig rosalega vel í sínu fyrsta móti á þessu ári (og margir að keppa í sínu fyrsta móti) Allir luku við a.m.k. einu sundi og margir kepptu í tveimur greinum og syntu yndislega. Gaman, gaman og gaman hjá okkur í Gullfiskum – þau elska að leika sér í lauginni. Við getum núna kafað undir línuna og í gegnum hringina. Bomba og Gamli úlfur eru ennþá uppáhaldsleikirnir okkar. Silungar hafa verið að einbeita sér að synda yfir alla laugina þennan mánuðinn og það gengur mjög vel. Að vera í djúpu lauginni er uppáhaldið því þá líður okkur eins og fullorðnum. Þegar við syndum í djúpu erum við að vinna með öryggi í vatninu og að æfa okkur að hlusta!

Sprettfiskar, Laxar, Silungar & Gullfiskar Akurskóli - Helga

Marsmánuður hófst á dótatíma hjá öllum hópum því framundan var undirbúningur fyrir Páskamót ÍRB hjá Löxum og Sprettfiskum. Undirbúningurinn gekk vel og var m.a. æfing í Vatnaveröld. Gullfiskar og Silungar hafa einnig keppt að því að ná markmiðum næsta hóps fyrir ofan því uppstokkun verður eftir páska. Gullfiskar og Silungar gerðu sér glaðan dag í Vatnaveröld með foreldrum og gæddu sér á snúð og kókomjólki að busli loknu. Laxar og Sprettfiskar hittust í Akurskóla íklædd buningum og skemmtu sér við leiki og útiveru. Þetta var skemmtilegur mánuður og þegar þetta er ritað er páskamótinu lokið og stóðu krakkarnir sig með glans og færast flest upp um hóp eftir páska.



Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Una Bergþóra Ólafsdóttir

Una átti frábæran marsmánuð. Hún var með 100% mætingu og tók miklum framförum í skrið-, bak- og bringusundi. Hún keppti á Ármannsmótinu og náði þar lágmörkum fyrir Flugfiska bæði í bak- og skriðsundi. Hún keppti í öllum greinum á páskamótinu og stóð sig mjög vel. Flott hjá þér Una Bergþóra! Haltu áfram á þessari braut því æfingin skapar meistarann.



Laxar/Silungar Njarðvíkurskóli – Sóley

Það eru 10 hressir og kátir krakkar sem eru að æfa í Lögum/Silungum í Njarðvíkursundlaug. Við höfum verið að æfa skriðsundið vel núna í mars. Sundmennirnir synda eins og fiskar, ísbirnir, í eldflaug og skriðsund. Við erum að byrja á bringusundinu og gengur það vel eins og allt sem við gerum því sund er svo skemmtilegt.

Það voru 8 sundmenn sem tóku þátt á Þáskamótinu og stóðu þau sig mjög vel. Það voru einhverjir sem náðu að færast upp um hóp og óska ég þeim innilega til hamingju með það!! Gleðilega páska!



Dagatal

Apríl

2.	Þáskamót
11. – 13.	ÍM50
14. – 22.	Þáskafri
26. – 27.	Ísland vs. Færeyjar

Styrktaraðilar



nettó

speedo



HS VEITUR HF



HS ORKA HF