



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf mars 2012

Frá yfirþjálfara

Hve margar upphýfingar getur þú gert? Þetta er spurning sem ég spurði sundfólkið mitt fyrsta mánuðinn sem ég var hér. Mikil tenging er á milli líkamlegs styrks, liðleika og hreyfanleika hjá sundfólki í fremstu röð. Fyrir ári síðan sagði einn þekktasti þjálfari Ástrala, Ian Pope, við mig „auktu þjálfunina á landi, sterkasta sundfólkið er yfirleitt hraðast.“ Á þessu tímabili réðum við styrktarþjálfarann Gunnar Inga Ólafsson, sem gerði alla þjálfun okkar á landi markvissari og einstaklingsmiðaðri fyrir okkar fólk. Hann er ekki bara mikill fagmaður á sínu sviði heldur hefur áhugi hans á sundfólkinu okkar smitað út frá sér og áhugi þeirra á líkamsræktinni hefur gert alla sterkari og bætt árangurinn í lauginni.

Henning Lambertz hefur nýlega byrjað að þjálfa þýska landsliðið í sundi en hann byrjaði 1. janúar á þessu ári. Hann tekur við þýska liðinu eftir að það hafi átt sitt versta tímabil frá upphafi og unnu þeir ekki til neinna verðlauna á Ólympíuleikunum í fyrsta skipti síðustu 80 ár. Sund er stór íþrótt í Þýskalandi og væntingarnar eru miklar. Frá Þýskalandi hafa komið margt frábært sundfólk t.a.m. heimsmeistarinn í millilengdum í skriðsundi Paul Biederman.

Ein af fyrstu spurningunum sem hann spurði sundfólkið sitt var, hve margar upphýfingar getið þið gert? Honum til mikillar undrunar voru sumir þarna í þýska landsliðinu sem gátu ekki einu sinni náð 5 upphýfingum en samt ætlaði það sundfólk að keppa á heimsklassa við besta íþróttafólk á jörðinni. Hann sagði að Þjóðverjar hefðu gleymt að leggja áherslu á nokkur svið íþróttarinnar og það fyrsta sem hann gerði var að byggja upp íþróttafólkið. Hann lagði samt alltaf áherslu á að það var sama hvaða leið íþróttamaðurinn veldi til að bæta sig þá þyrfti hann alltaf að synda mikið með daglega.

Meðal annars mun hann vera með æfingabúðir þar sem æfingarnar verða mjög erfiðar líkt og hermenn ganga í gegnum þar sem engar afsakanir verða teknar gildir. Æfingabúðirnar verða hrikalega erfiðar en einnig mjög skemmtilegar. Heildarnálgun hans í þjálfuninni mun byggja á 5 skrefa kerfi.

- 1) Betri leiðsögn í hvernig eigi að herða sig.
- 2) Kynning á verðlauna- og hvatakerfum.
- 3) Sífellt upplýsingaflæði á milli sundsambandsins og þjálfara varðandi þjálfun og framfarir.
- 4) Miðstýring í sundsambandinu og stærri klúbbum.
- 5) Tvö landslið – Elítan og Efnilegir sem þurfa meiri leiðsögn til að taka næsta skref.

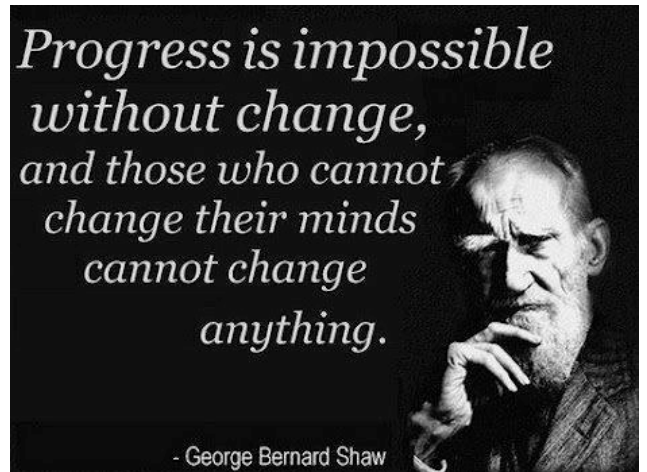
Hann leggur áherslu á mikilvægi góðrar leiðsagnar. Hann ræddi um að Michael Phelps var ekki sagt allt sem hann ætti að gera til að verða frábær, heldur hvernig hvernig þjálfarinn hans Bob Bowman, mótaði hug hans á réttan veg til að Michael sjálfur gat unnið kerfisbundið að velgengi sinni. Aðaláherslunar voru dagleg markmið, á hverri æfingu, endurmat á markmiðum og svo aftur markmiðsetning. Sem unglingur lærði Michael að fylgja keppnisáætlu sinni í keppnum það vel eftir að hann gat synt í mótum á tímum sem voru sekúndubrotum frá þeim tíma sem markmiðið hans var.

Hann lagði einnig áherslu á að allir vissu hvað væri ætlast til af þeim væri lyklatríði. Hann sagði að margir þjálfarar í Þýskalandi hefðu á tilfinningunni að þeir væru einangraðir frá áætlun sambandsins og einnig að margir sem væru að gera góða hluti litu út fyrir að vera sadistar af öðrum eða jafnvel af þeim sjálfum, bara fyrir það að krefjast þess að þátttakendur á æfingum leggðu sig alla fram og stefndu eins hátt og mögulegt væri í sundi. Eins og hann sagði „þeir

þorðu að vinna vinnuna sína“ en út af því að árangurinn hafði dvinað á landsvísu trúðu þeir því að þeir væru að fara yfir strikið frekar en einfaldlega að gera það sem þurfti.

Hann sagði einnig að til að tryggja það að efnilegt sundfólk væri alltaf til staðar þyrfti að vera í góðu sambandi við skólana en hann nefndi reyndar líka að skólakerfið í Þýskalandi væri ekki hliðhollt afreksíþróttum eða fylgjandi kröfunum sem þarf til að verða í heimsklassa. Hann lagði til að það þyrftu að vera sérstakir íþróttaskólar fyrir bestu íþróttamennina, ekki bara að nafninu til, heldur þyrftu þeir að gera ráð fyrir því að íþróttamennirnir gætu skipulagt námið í samræmi við íþróttina og ættu þann möguleika á því að æfa íþrótt sína samhliða náminu. Því flestir íþróttamenn sem ætla að vera í heimsklassa þurfa að æfa jafnmikinn tíma og sá tími sem almennir nemendur eyða í skólanum sjálfum.

Megináherslan hans fyrir Þýskaland mun vera byggð á orðinu Kaizen- sem er japanska orðið fyrir breytingar. Sem minnir mig á aðra tilvitnun sem ég sá nýlega varðandi breytingar. (Framfarir eru ómögulegar án breytinga og þeir sem geta ekki breytt þeirra eigin hugsun geta ekki breytt neinu.)



Margir berjast gegn breytingum og eyða mikilli orku í að halda öllu eins og það hefur verið eða halda hlutumum þægilegum. En í þrótt eins og sundinu verða engar framfarir án breytinga. Án óþægindana verður engin áskoran. Án áskorana verða engar breytingar. Það leiðir okkur aftur að þeirri hugsun að án breytinga verða engar framfarir. Hugsjið ykkur ef þið eruð að lyfta lóðum og hvaða áhrif það hefur á líkamann ykkar. Þið verðið sterkari með æfingunni en ef þið haldið ekki áfram að þyngra lóðin þá hættið þið að verða sterkari. Líkamsstyrkurinn stendur í stað. Það sama á við í sundinu.

Ég líki starfinu mínu við störf annarra þjálfara sem ég hef rætt við. Ég er hérna til að búa til áskorandi umhverfi sem færa fram þær breytingar sem þarf til að verða betri. Ég veit og hef séð það um allan heim hvað það þarf til að komast á toppinn. Já, ég trúi því að við höfum getuna til að gera frábæra hluti hérna í Reykjanesbæ. En það sem ég ætlast til er ekki auðvelt og þessar breytingar verða ekki þægilegar en ég hvet ykkur til að líta á þessi óþægindi sem áskoranir í ferlinum ykkar í að verða betri.



Stjórnin og ég höfum verið að vinna með skólunum í að byggja upp hvetjandi umhverfi fyrir sundið og við erum alltaf að vinna í því að verða betri á landsvísu því allt hefur þetta áhrif á sundfólkið okkar. Þetta eru hlutir sem geta tekið tíma en við erum alltaf að vinna að því að bæta okkur.

HÚRRA fyrir því að við kappkostum á að verða betri!

Þið getið lesið greinina um endurreisn Þýskalands hérna: <http://www.swimnews.com/News/view/10092>

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB



Það er mikil ánægja að kynna liðið okkar sem fer á ÍM50. Í ár voru lágmörk SSÍ fyrir mótið gerð mun þyngri en áður. Á síðasta ári sendi ÍRB lið 29 sundmanna, þar af þrjá sem synda erlendis. Núna, þrátt fyrir þyngri lágmörk, sendum við lið 30 sundmanna þar af einn sundmann sem syndir erlendis. Til hamingju þið öll sem lögðuð svo hart að ykkur til þess að þetta gæti orðið að veruleika og gangi ykkur vel á mótinu!

- Aleksandra Wasilewska
- Alexander Páll Friðriksson
- Baldvin Sigmarsson
- Berglind Björgvinsdóttir
- Birta María Falsdóttir
- Björgvín Theodór Hilmarsson
- Daníel Diego Gullien
- Einar Þór Ivarsson
- Eiríkur Ingi Ólafsson
- Erla Sigurjónsdóttir
- Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
- Guðmundur Elí Þórðarson
- Guðrún Eir Jónsdóttir
- Gunnhildur Björg Baldursdóttir
- Ingi Þór Ólafsson
- Íris Ósk Hilmarisdóttir
- Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
- Jón Ágúst Guðmundsson
- Jóna Halla Egilsdóttir
- Jóna Helena Bjarnadóttir
- Karen Mist Arngeirsdóttir
- Kristófer Sigurðsson
- Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
- Rakel Ýr Ottósdóttir
- Sandra Ósk Elíasdóttir
- Stefanía Sigurþórsdóttir
- Sunneva Dögg Friðriksdóttir
- Svanfríður Steingrímsdóttir
- Sylwia Sienkiewicz
- Próstur Bjarnason

Páskamót



Páskamótið var mjög ánægjulegt en þar kepptu um 170 krakkar á þessu skemmtilega móti. Allir sem kepptu fengu páskaegg og sundmenn 10 ára og yngri fengu verðlaunapening sem viðurkenningu fyrir þátttökuna.



Eins og síðast var stærsti hluti mótsins blandaðir riðlar í 25 m greinum en einnig voru nokkrar lengri greinar fyrir þá sundmenn sem eru að reyna að ná viðmiðum fyrir næsta hóp, 29 sundmenn náðu viðmiðum til þess að geta færst upp um hóp eftir páska.

Elstu sundmennirnir voru með á mótinu og þótti mörgum af yngri krökkunum gaman að sjá þau synda. Það er ekki oft sem yngstu krakkarnir fá að sjá bestu sundmennina okkar synda og er þetta frábært tækifæri fyrir þau til þess að sjá hvernig þessar góðu fyrirmyndir fara að.



Fjölismót



Sverðfiskar og allir hópar þar fyrir ofan tóku þátt í þessu skemmtilega móti.

Það voru margir, margir bestu tímar og elstu krakkarnir með sterka tíma sem lofa góðu í lokaundirbúningnum fyrir ÍM eftir 5 og hálfá viku.

Fjölmargir unnu til verðlauna og það var oft sem við áttum ÍRB pall með öllum þremur verðlaununum.

Það var skemmtilegt að vera með á móti þar sem ungir sundmenn synda á sama tíma og eldri sundmenn, adnrúmsloftið á mótinu var jákvætt og andinn í liðinu okkar góður bæði meðal sundmanna og foreldra.

SH Mót



Í mars kepptu flestir í elstu hópunum á SH mótinu. Það voru margar mismunandi ástæður af hverju sundmenn kepptu á þessu móti. Fyrir meira reyndari sundmenn var þetta mót eingöngu til að athuga hvernig æfingarnar ganga og keppa þrátt fyrir að þeir væru þreyttir. Núna er meirihluti sundmanna í erfiðum æfingum og að ná nálægt besta tíma svona þreyttur er góður árangur. Sumir náðu meira að segja sínum bestu tímum hingað til. Margir yngri sundmennirnir voru að reyna að bæta við greinum fyrir ÍM50 eða jafnvel ná inn í fyrsta skipti eða bara synda eins vel og þeir gátu og ná sínum bestu tímum.

Það voru nokkur sund sem stóðu upp úr þessa helgi. Birta María og Íris Ósk settu ný ÍRB met og Keflavíkurmet og Sunneva, Eydis Ósk og Sigmar Marijón settu ný UMFN met. Það er líka frábært að sjá aðra sundmenn mjög nálægt innanfélagsmetum og jafnvel Íslandsmetum og enn 9 mánuðir eftir af árinu.

Þrír sundmenn náðu inn á ÍM50 og bætast í hóp þeirra sem þegar hafa náð. Þetta eru þau Björgvin, Matthea og Rakel. Til hamingju!

Æfingabúðir með Selfossi og myndmálstími með sálfræðingi



Í marsmánuði vorum við lánsöm að fá Selfyssinga í helgarheimsókn í æfingabúðir. Liðið gisti á Ásbrú og naut svæðisins og Bláa Lónsins. Liðið okkar var með þeim á þremur æfingum. Tækni og hraðæfing á föstudaginn og úthaldsæfingu á laugardaginn. Myndin að ofan sýnir Jón Ágúst úr ÍRB að aðstoða Selfyssingin Kára synda í bakkann með teygju.

Eftir morgunæfinguna á laugardaginn vorum við svo heppin að fá Huldu Bjarkardóttur, sem hefur þjálfað Breiðablik og er að klára sálfræðináms, til að tala við eldra sundfólkið okkar og Selyssingana um kraft myndmáls. Ótrúleg vinna hefur verið unnið með myndmál á heimsvísu og vonumst við að sundfólkið okkar geti tileinkað og æft það sem Hulda talaði um.

Sönn samvinna tveggja liða! Þakki til allra sem tóku þátt.



Elstu hóparnir í Laser Tag



Landsliðshópur, Keppnishópur og Áhugahópur skelltu sér saman í Laser Tag í Kópavogi og svo á TGI Friday's í snemmbúinn kvöldverð. Laser Tag var frábær skemmtun. Tortimandinn Íris var með hæsta stigaskorið í einni keppni og var með yfir 1700 stig og meðaltal Erlu var ekki mikið lægra og náði hún um 1400 stigum í bæði skiptin. Hér eru nokkrar myndir af hópnum.



Kærar þakki Gunnrún og Lilja fyrir að skipuleggja allt og bestu þakki til allra fyrir þennan skemmtilega dag.

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.

Flott myndband um flugsund. Frábært tækifæri til að skoða góða flugsundstækni.

<http://www.facebook.com/photo.php?v=10200181893661563>

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

Tilfærslur á milli hópa

Það eru þónokkrir sem færast upp um hóp og byrja að synda með þeim hópi strax eftir páskafrí nema annað hafi verið nefnt. Þetta eru hóparnir sem barnið þitt mun synda í miðað við þeim árangri sem það hefur náð. Æfingátímararnir eru sýnilegir á heimasíðu félagsins.

Keppnishópur í Landsliðhóp

Sylwia Sienkiewicz

Háhyrningar í Framtíðarhóp

Berglind Björk Aðalsteinsdóttir
Gabriel Snær Andrason

Sverðfiskar Akurskóla í Háhyrninga

Guðbjörg Telma Þorvaldsdóttir

Flugfiskar Akurskóla í Sverðfiska

Daníel Þór Andrason

Flugfiskar Heiðarskóla í Sverðfiska

Aron Brent Schritter
Jökull Orri Gylfason
Luka Bósniak
Eiður Daði Sigurðsson

Flugfiskar Njarðvíkurskóla í Sverðfiska

Lína Sól Sigurðardóttir

Sprettfiskar Akurskóla í Flugfiska

Guðrún Ósk Magnúsdóttir

Eva Júlía Ólafsdóttir
Alexander Freyr Sigvaldason
Katla María Riley
Helga Liljá Magnúsdóttir

Sprettfiskar Heiðarskóla í Flugfiska

Natan Ivik Aguilar
Andrés Kristinn Haraldsson
Atli Aiden McIane

Sprettfiskar Njarðvíkurskóla í Flugfiska

Eva Lind Guðmundsdóttir

Laxar Akurskóla í Sprettfiskar

Ástrós Ylfa Þrastardóttir
Elenora Rós Hjaltadóttir
Elísabet Jóhannesdóttir
Haukur Freyr Ólafsson
Íris Sævarsdóttir
Katla María Brynjarsdóttir
María Rún Ágústsdóttir
Natalía Dögg Brynjarsdóttir
Una Bergþóra Ólafsdóttir

Laxar Heiðarskóla í Sprettfiska

Fjóla Margrét Viðarsdóttir
Hanna Gróa Halldórsdóttir

Laxar/Silungar Njarðvíkurskóla í Sprettfiska

Dagur Stefán Örvarsson
Ívan Freyr Lucic

Silungar Heiðarskóla verða Laxar/Silungar Heiðarskóla

Silungar Akurskóla í Laxar

Ásta María Arnardóttir
Ísabella Dís Neuman
Þórhildur Lísa Jónatansdóttir
Edda Björk Njálisdóttir

Gullfiskar Akurskóla í Silunga

Guðlaugur Hjalti Konráðsson
Alexander Óskar Haraldsson
Haukur Freyr Eypórsson

Met

Fjölnismót

Kristófer Sigurðsson	800 Skrið (50m)	Karlar-Keflavík
Kristófer Sigurðsson	1500 Skrið (50m)	Karlar-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Stúlkur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Stúlkur-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	100 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Þröstur Bjarnason	800 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík
Þröstur Bjarnason	1500 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Bak (50m)	Telpur-Njarðvík
Sigmar Marjón Friðriksson	100 Skrið (50m)	Sveinar-Njarðvík
Sigmar Marjón Friðriksson	400 Skrið (50m)	Sveinar-Njarðvík
Sigmar Marjón Friðriksson	200 Bak (50m)	Sveinar-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Skrið (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Skrið (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bak (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bak (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bak (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bak (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bak (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bak (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bringa (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bringa (50m)	Snótir-Keflavík
Fannar Snævar Hauksson	200 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	100 Bak (50m)	Hnokkar-Njarðvík

Páskamót

Kristófer Sigurðsson	25 Skrið (25m)	Karlar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	25 Skrið (25m)	Karlar-Keflavík
Kristófer Sigurðsson	25 Bak (25m)	Karlar-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	25 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	25 Bak (25m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	25 Bak (25m)	Stúlkur-Keflavík
Berglind Björgvinsdóttir	25 Bringa (25m)	Stúlkur-ÍRB

Berglind Björgvinsdóttir	25 Bringa (25m)	Stúlkur-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	25 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Guðrún Eir Jónsdóttir	25 Bak (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Guðrún Eir Jónsdóttir	25 Bringa (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Guðrún Eir Jónsdóttir	25 Flug (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Daníel Diego Gullien	25 Bringa (25m)	Piltar-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	25 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Karen Mist Arngæirdóttir	25 Bringa (25m)	Telpur-Njarðvík
Ingi Þór Ólafsson	25 Skrið (25m)	Drengir-ÍRB
Ingi Þór Ólafsson	25 Skrið (25m)	Drengir-Keflavík
Eiríkur Ingi Ólafsson	25 Bak (25m)	Drengir-Keflavík
Eiríkur Ingi Ólafsson	25 Bringa (25m)	Drengir-ÍRB
Eiríkur Ingi Ólafsson	25 Bringa (25m)	Drengir-Keflavík
Eiríkur Ingi Ólafsson	25 Flug (25m)	Drengir-ÍRB
Eiríkur Ingi Ólafsson	25 Flug (25m)	Drengir-Keflavík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	25 Skrið (25m)	Meyjar-Keflavík
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	25 Flug (25m)	Meyjar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	25 Skrið (25m)	Sveinar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	25 Bak (25m)	Sveinar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	25 Flug (25m)	Sveinar-Keflavík
Sigmar Marjón Friðriksson	25 Bringa (25m)	Sveinar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	25 Bak (25m)	Sveinar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	25 Flug (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	25 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Bak (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	25 Bak (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	25 Flug (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	25 Flug (25m)	Snótir-Keflavík

SH Mót

Birta María Falsdóttir	400 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Birta María Falsdóttir	400 Skrið (50m)	Stúlkur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Stúlkur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Stúlkur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	50 Bak (50m)	Telpur-Njarðvík
Sigmar Marjón Friðriksson	200 Skrið (50m)	Sveinar-Njarðvík
Sigmar Marjón Friðriksson	200 Bak (50m)	Sveinar-Njarðvík

Íslandsmet

2004 og fyrr
2005 til 2009
2010 og síðar
Ný met

XLR8 - Breytingar

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

Fjölnismót

Guðrún Eir Jónsdóttir – Gull
Sylvia Sienkiewicz – Gull
Klaudia Malesa – Gull
Ingi Þór Ólafsson – Gull
Eiríkur Ingi Ólafsson – Gull
Sigmar Marjón Friðriksson – Gull
Kolbrún Eva Pálmadóttir – Silfur
Birna Hilmarsdóttir – Silfur
Guðný Birna Falsdóttir – Silfur
Björgvin Theodór Hilmarsson – Silfur
Hildur Írena Guðnýjardóttir – Brons
Heiðrun Katla Jónsdóttir – Brons
Thelma Raket Helgadóttir – Brons
Vigdís Júlía Halldórsdóttir – Brons
Birta Líf Ólafsdóttir – Brons
Berglind Björk Aðalsteinsdóttir – Brons
Þórdís María Aðalsteinsdóttir – Brons
Hafdís Eva Pálsdóttir – Brons

Páskamót

Fannar Snævar Hauksson – Brons

SH Mót

Karen Mist Arngæirdóttir – Gull
Daníel Diego Gullien – Silfur

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Fjölnismót

Aleksandra Wasilewska – Gull
 Íris Ósk Hilmarsdóttir – Gull
 Guðrún Eir Jónsdóttir – Gull
 Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Gull
 Heiðrun Katla Jónsdóttir – Gull
 Stefanía Sigurþórsdóttir – Gull
 Klaudia Malesa – Gull
 Thelma Rákel Helgadóttir – Gull
 Ágústa Marý Einarisdóttir – Gull
 Diljá Rún Ívarsdóttir – Gull
 Sigrún Helga Guðnadóttir – Gull
 Birgitta Rún Vignisdóttir – Gull
 Þórunn Kolbrún Árnadóttir – Gull
 Berglind Björk Aðalsteinsdóttir – Gull
 Birna Hilmarsdóttir – Gull
 Guðný Birna Falsdóttir – Gull
 Þórdís María Aðalsteinsdóttir – Gull
 Hafdís Eva Pálsdóttir – Gull
 Eva Margrét Falsdóttir – Gull
 Kristófer Sigurðsson – Gull
 Baldvin Sigmarsson – Gull
 Þröstur Bjarnason – Gull
 Björgvín Theodór Hilmarsson – Gull
 Ingi Þór Ólafsson – Gull
 Eiríkur Ingi Ólafsson – Gull
 Gabríel Snær Andrason – Gull
 Tristan Þór K Wium – Gull
 Erla Sigurjónsdóttir – Silfur
 Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Silfur
 Birta María Falsdóttir – Silfur
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Silfur
 Hildur Írena Guðnýjardóttir – Silfur
 Rákel Ýr Ottósdóttir – Silfur
 Vigdís Júlía Halldórsdóttir – Silfur
 Birna Ýr Bragadóttir – Silfur
 Birta Líf Ólafsdóttir – Silfur
 Kolbrún Eva Pálmadóttir – Silfur
 Sóley Birta Ólafsdóttir – Silfur
 Eva Rút Halldórsdóttir – Silfur
 Elín Alda Hjaltadóttir – Silfur
 Sólveig María Baldursdóttir – Silfur
 Ásta Kamilla Sigurðardóttir – Silfur
 Ása Gísladóttir – Silfur
 Rákel Ýr Þórðardóttir – Silfur
 Hreiðar Máni Ragnarsson – Silfur
 Ólafur Garðar Reynisson – Silfur
 Sigmar Marjón Friðriksson – Silfur
 Eðvarð Már Eðvarðsson – Silfur
 Fannar Snævar Hauksson – Silfur
 Óliver Andri Einarsson – Silfur
 Benedikt Jens Magnússon – Silfur
 Erna Guðrún Jónsdóttir – Brons
 Guðbjörg Telma Þorvaldsdóttir – Brons
 Dagrún Ragnarsdóttir – Brons
 Guðmundur Elí Þórðarson – Brons
 Jón Ágúst Guðmundsson – Brons
 Einar Þór Ívarsson – Brons
 Eiríkur Beck – Brons

Páskamót

Rákel Ýr Þórðardóttir – Gull
 Lína Sól Sigurðardóttir – Silfur
 Daníel Patrick Riley – Silfur
 Luka Bosnjak – Brons

SH Mót

Birta María Falsdóttir – Gull
 Rákel Ýr Ottósdóttir – Gull
 Birta Líf Ólafsdóttir – Gull
 Guðmundur Elí Þórðarson – Silfur



Við óskum meðlimum áttunda tímabils í Sérsvaitinni 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 áttunda tímabili í Sérsvaitinni. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og Keppnishópi geta tekið þátt í Sérsvaitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum krafti.

Baldvin Sigmarsson
 Þröstur Bjarnason
 Birta María Falsdóttir
 Íris Ósk Hilmarsdóttir
 Guðrún Eir Jónsdóttir
 Svanfríður Steingrímsdóttir
 Eiríkur Ingi Ólafsson

Við óskum meðlimum sjötta tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 3.500 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu sjötta tímabili í Sérsvaitinni.

Sylwia Sienkiewicz

Við óskum meðlimum fimmta tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 3.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu fimmta tímabili í Sérsvaitinni.

Erla Sigurjónsdóttir

Við óskum meðlimum fjórða tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 2.500 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu fjórða tímabili í Sérsvaitinni.

Björgvín Theodór Hilmarsson

Við óskum meðlimum annars tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 1.500 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu öðru tímabili í Sérsvaitinni.

Sandra Ósk Elíasdóttir
 Jóna Halla Egilsdóttir
 Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
 Gunnhildur Björg Baldursdóttir

Við óskum meðlimum fyrsta tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 1.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná fyrsta tímabili í Sérsvaitinni.

Karen Mist Arngeirsdóttir

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Birta María Falsdóttir – Landsliðshópur



Birta (miðjunní) með félögum sínum Berglindi (vinstri) og Guðrúnu (hægri) í Legoland í æfingaferð ÍRB í Danmörku síðasta sumar.

1) Hve lengi hefur þú stundað sund?
Síðan ég var 4 ára

2) Hve margar æfingar stefnir þú á að ná á viku núna?
8 sundæfingar, 3 þrek og 1 yoga

3) Hvaða aðrar æfingar stundar þú til þess að hjálpa þér í sundinu?
Bara þrek og yoga

4) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu 6 mánuði?
Komast á EMU

5) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu tvö ár?
Komast á youth olympics games í Nanjing 2014

6) Hver er besta upplifun sem þú hefur átt með sundliðinu?
Danmörk í fyrra !

7) Hvaða mót sem þú hefur farið á heldur þú mest upp á?
NM/Æ í Danmörku ! En það var líka rosalega gaman á NMU

8) Hvaða sund eða annan árangur hefur þú verið ánægðust með?
800m skriðsund á ÍM 50

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?
800 og 1500m skriðsund og 200m flugsund

10) Hvað fær þig til þess að vakna á morgnanna og mæta á æfingu?
Vakna við símann minn og það sem kemur mér fram úr er tilhugsunin að vera á EMU í sumar

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?
Missy Franklin og Ryan Lochte

12) Til hverja utan við sundið lítur þú mest upp til?
Ég elska Ashley Benson

13) Hvert í heiminum langar þig mest til þess að ferðast?
Kína.

14) Er eitthvað annað en sund sem þú hefur ástríðu fyrir?
Nei, bara liggja uppí rúmi og sofa

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?
Myndir eru When in Rome og Charlie and the chocolatefactory Bók eru allar dagbækurnar og Ef þú bara vissir.

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?
Brjóstsykur og lakkrís

17) Hvernig myndu vinir þínir lýsa þér í einu orði?
Þær segja, æðisleg, ákveðin og ólýsanleg hahaha.

18) Hver er uppáhalds teiknimyndapersónan þín, úr bókum, sjónvarpsþáttum eða bíómyndum?
Stitch.

Björgvín Theódor Hilmarsson – Keppnishópur



1) Hve lengi hefur þú stundað sund?
Ég hef verið að synda síðan ég var 3 ára.

2) Hve margar æfingar stefnir þú á að ná á viku núna?
Um 7-8 æfingar á viku

3) Hvaða aðrar æfingar stundar þú til þess að hjálpa þér í sundinu?
Þrek.

4) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu 6 mánuði?
Ná light purple FINA lit.

5) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu tvö ár?
Að komast í landliðshóp og unglíngalandsliðið.

6) Hver er besta upplifun sem þú hefur átt með sundliðinu?
Ferðin til Benidorm 2010.

7) Hvaða mót sem þú hefur farið á heldur þú mest upp á?
AMÍ 2010.

8) Hvaða sund eða annan árangur hefur þú verið ánægðust með?
200 skrið á AMÍ 2010.

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?
400, 800 og 1500 skrið.

10) Hvað fær þig til þess að vakna á morgnanna og mæta á æfingu?

Pabbi.

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Sun Yang og Cesar Cielo.

12) Til hverja utan við sundið lítur þú mest upp til?

Mömmu og pabba.

13) Hvert í heiminum langar þig mest til þess að ferðast?

Brazílíu og Kína.

14) Er eitthvað annað en sund sem þú hefur ástríðu fyrir?

Fótbolta og Körfubolta.

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?

Uppáhaldsbókin er Vísindamaðurinn og myndin er The Amazing Spiderman.

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?

Bublizz.

17) Hvernig myndu vinir þínir lýsa þér í einu orði?

Skrýtinn.

18) Hver er uppáhalds teiknimyndapersónan þín, úr bókum, sjónvarpsþáttum eða bíómyndum?

Sonic.

Landsliðhópur – Ant

Vá, ég trúi því ekki að þegar þetta er skrifað eru bara nokkrir dagar í ÍM50, eitt stærsta mótið okkar á þessu ári. Hópurinn hefur án alls efa lagt mikið á sig. En því miður í lífinu geta komið upp veikindi eða meiðsl sem hafa áhrif á ferlið og getur það verið erfitt að vera jákvæð, hlutlæg og einbeitt. En að mestu leiti hefur hópurinn mætt á æfingar, tilbúin að leggja á sig vinnuna að markmiðum sínum. Munið allt sem þið hafið lagt á ykkur, treystið tækni ykkar, hæfni ykkar og skipulagi. Þegar þið verið stressuð er það besta sem þið getið gert er að gera það sem þið hafið æft. Hafið þetta efst í huga ykkar.

Sund er grimm íþrótt. Ég held að það er oft vanmetið af fólki sem stundar ekki íþróttina hve mikil vinna fer í hana. Þrír elstu sundmennirnir í hópnunum synda 16 klukkustundir á viku, 5 klukkustundir í æfingasalnum og 1 klukkustund í jóga. Nefnið eina íþrótt á Íslandi sem iðkendur æfa eins mikið. Það sem kemst næst þessu að mínu mati eru fimleikar. Kröfurnar eru gríðarlegar.

Hins vegar það sem mér finnst ótrúlegt er hve líf sundmannana er í góðu jafnvægi. Allir eru þetta góðir námsmenn, eiga góða vini, eyða tíma með fjölskyldunni og ástvinum en ná samt að leggja inn þær æfingastundir sem þarf. Það hefur verið mjög ánægjulegt að vinna með hópnun síðustu 6 mánuði. Sundmennirnir eru alltaf að læra betur og betur verkferlið þeirra sem er lykillinn að velgengni þeirra. Að vinna að litlu hlutunum á hverjum degi sem á endanum gera þau tilbúin í mikilvægu sundin.

Gangi ykkur öllum vel á ÍM50 – ekki halda aftur að ykkur, setjið alla vinnu ykkar í verkið. Munið gæði, gæði, gæði, það mun gera gæfumuninn á keppnisdeginum.

Sundmaður mánaðarins er Birta María Falsdóttir

Síðastliðnir mánuðir hjá Birtu hafa verið frábærir. Birta hefur þurft að sigrast á nokkrum andlegum og líkamlegum hindrunum eftir jólafrí og náð að einbeita sér að komandi stórmótum. Hún hefur þurft að finna aftur tæknina sína eftir að hafa styrkt sig líkamlega og átta sig á því hvernig hlutirnir virka saman. Þetta öfluga samspil tækni og styrks með jákvæðu hugarfari og mikilli einbeitingu hefur leitt til frábærra sunda þar sem hún náði sínum besta tíma í 400m skriðsundi, þrátt fyrir þreytu, á SH mótinu, og sló stúlknamet ÍRB sem hafði staðið lengi. Þegar Birta leggur sig alla fram getur hún gert ótrúlega hluti. Eins og ég segi við alla mína sundmenn, þið berið ábyrgð á frammistöðu ykkar á keppnisdegi, Birta tekur það til sín og útkoman verður sú að hún er að synda vel.

Keppnishópur – Ant

Eins og í Landsliðshópnun er frábær vinna að fara fram í þessum hópi. Sérstaklega eru nokkrir einstaklingar að leggja sig gríðarlega mikið fram á hverri æfingu á hverjum degi. Meirihluti hópsins eru að ná sínum bestu tímum í síðasta mánuði. Ef horft er til síðustu ára þá

er það venjan að sundmennirnir eru að ná sínum bestu tímum í mótunum sjálfum þannig að þetta lítur mjög vel út.

Mætingin hefur aukist mikið hjá hópnun síðustu mánuði. Flestir hafa verið að bæta sig í síðustu mótun þannig að ég vona að þau sjái sambandið þarna á milli sem mun hjálpa þeim í framtíðinni. Einna helst hefur verið bætt viðhorf til æfinganna. Nánast allir eru að leggja miklu meira á sig, ögra sjálfu sér og koma svo brosandí upp úr lauginni eftir alla vinnuna sem þau hafa lagt á sig.

Gangi ykkur öllum vel á ÍM50 – ekki halda aftur að ykkur, setjið alla vinnu ykkar í verkið. Munið gæði, gæði, gæði, það mun gera gæfumuninn á keppnisdeginum.

Sundmaður mánaðarins er Björgvin Theódor Hilmarsson

Björgvin náði lágmörkum fyrir ÍM50 á síðustu stundu. Í sínu síðasta sundi fyrir ÍM50 stórbætti hann tíma sinn í 800m skriðsundi og bætti sinn besta tíma í 400m skriðsundi í leiðinni sem tryggði honum pláss á ÍM50. En þetta er athyglisvert því í 400m sundinu deginum áður náði hann ekki sínum besta tíma. Töfrarnir gerast í tilfinningalegu sundunum. Þegar sundmaður virkilega vill eitthvað, leitar hann mjög djúpt í sál sína til að láta það gerast. Hvað meina ég með þessu? Hugsum tilbaka þennan mánuð. Björgvin er búinn að bæta mikið við sig á æfingum. Hann er búinn að vera einbeittari, jákvæðari og hefur unnið mun meira í andlega og líkamlega hlutanum en áður. Hann er búinn að leggja mikið á sig í landæfingum sínum og hefur hann bætt liðleika sinn mikið eftir að hafa æft sig mikið heima. Það sem ég er að reyna að segja er að þessi ungi maður er fær um miklu meira en það sem við höfum séð hingað til og ég hlakka til að sjá hann synda fleiri 800m sund í framtíðinni og við sjáum öll að hann getur þetta og að vinnusemi borgar sig!

Framtíðarhópur – Eddi

Krakkarnir í Framtíðarhóp eru búnir að vera duglegir að æfa og keppa. Í páskafríinu var boðið upp á tvær æfingar á dag og voru flestir duglegir að nýta sér það. Þrír sundmenn úr hópnun náðu lágmörkum á Íslandsmótið í 50 metra laug sem fram fer dagana 11. – 14. April.

Sundmennirnir eru Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir, Raket Yr Ottósdóttir og Stefania Sigurþórsdóttir, gangi ykkur vel stelpur.

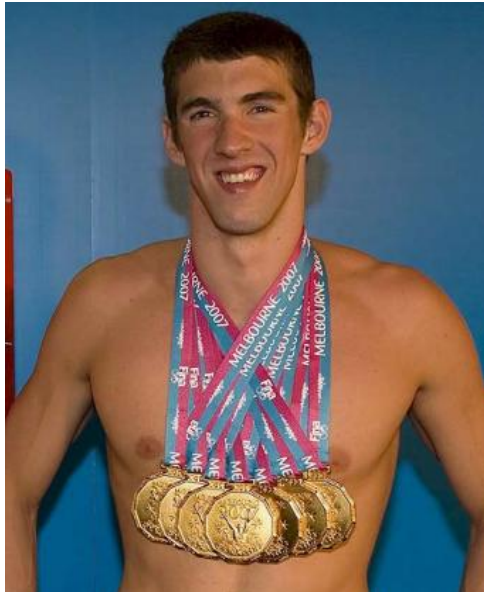
Sundmaður mánaðarins er Kolbrún Pálmadóttir

Kolbrún Eva er búin að sýna miklar og góðar framfarir undanfarna mánuði. Hún er mjög dugleg á æfingum og á svo sannarlega framtíðina fyrir sér ef hún heldur áfram á þessari braut. Kolbrún Eva er ætíð kát og jákvæð.



Áhugahópur – Ant og Eddi

Áhugahópur heldur áfram að stækka með nokkrum nýjum andlitum þennan mánuð. Sundmennirnir eru að læra að í þessum hópi geta þeir náð sínum markmiðum frekar en markmiðum félagsins. Með sveigjanlegu kerfi geta sundmennirnir valið að mæta á einhverja af 6 æfingum í viku, einnig valið hvaða mót þeir sækja og hvaða greinar þeir keppa í. Þeir geta mætt á allar æfingar í vikunni eða bara eina. Þetta er allt spurning um hvað þeir vilja fá út úr þessu. Það er gaman að vinna með þessum sundmönnum og þeim finnst gaman að synda. Gangi ykkur vel, Gummi og Alexander á ÍM50 í þessum mánuði!



Hvaða árangri næ ég í vor?

Sundmenn núna er komið að því. Núna er stuttur tími fram að lokum tímabilsins hjá nokkrum hópum og tími til komin að láta árangurinn af æfingum vetrarins koma í ljós. Næst á dagskrá eru mót eins og Ármannsmótið, og síðan Landsbankamótið okkar. Þar ætlið þið að stefna að því að ná ykkar takmarki. Hvort takmarkið er að ná á AMÍ eða komast uppí Flugfiska, þá þurfið þið æfa vel, nærast vel, passa uppá svefninn, og keppa af mikilli hörku. Þannig náði þið þeim árangri sem ykkur dreymir um. Við uppskerum alltaf eins og við sáum. Gangi ykkur vel í æfingum og keppni á næstu dögum.

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Berglind Björk Aðalsteinsdóttir

Berglind mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Óðinn Örn Brynjarsson

Óðinn mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Guðmundur Leo Rafnsson

Guðmundur mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Spretfiskum er Simon Peter Niznianský

Simon mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.



Frá Akurskóla: Sundkapparnir í Flugfiskum og Sverðfiskum í Akurskóla voru líkt og krakkarnir í Heiðarskóla að læra allar reglur sem settar eru í sundi. Allt frá flugsundi til skriðsunds en einnig var mikið talað um fjórsundið, og hvað það væri skritið að það væru sömu reglur í fjórsundi og þegar öll hin sundin væru talin upp. Það fannst þeim skritið þar sem þetta sund heitir allt annað en hin sundin en samt með allar reglurnar í einu sundi. Krakkarnir voru fljót að læra reglurnar við héldum lítið "mini mót" mánudaginn fyrir páskamót, til að undirbúa okkur fyrir páskamótið sjálft. Þegar við höldum svona minimót þá setjum við öll nöfnin á töflu, lesum upp keppendur, flautum eins og dómari gerir og förum yfir hvort einhver gerði ógilt eða ekki. Í minimóti gera allir eina ferð af hverju sundi. Ef þau gerðu ógilt þurftu þau að endurtaka þá sundaferð og laga það sem var ógilt.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Akurskóla er Guðbjörg Thelma Þorvaldsdóttir

Guðbjörg keppti í 200m skriðsundi á Páskamótinu sem gaf henni tíma til að fara í Háhyrninga Vatnaveröld. Hún synti einnig á Fjölnismótinu 200m til að reyna að ná inn í Háhyrninga. Hún er búin að vera ótrúlega spennt að komast í þann hóp. Guðbjörg er dugleg að fara eftir fyrirætlum og er ákveðin ung stúlka. Hún er góð í öllum sundaferðum og tæknin hjá henni mjög góð.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Akurskóla er Rebekka Marin Arngeirsdóttir

Rebekka hefur verið dugleg og sýnt miklar framfarir síðastliðin einn og hálfan mánuð. Hún er dugleg að mæta og tekur vel eftir á æfingum. Hún er mikil sunddrottning og á eftir að verða ótrúlega flott sundkona. Hún er mjög klár í öllum sundaferðum, hún hefur náð góðum tókum á flugsundinu síðasta mánuðinn.

Frá Heiðarskóla: Krakkarnir í Spretfiskum og Flugfiskum Heiðarskóla voru dugleg að mæta í mars mánuði. Í þessum mánuði vorum við mikið að leggja áherslu á hvaða reglur eru í sundi og tókum við fyrir allar sundgreinar og ræddum hvað má og hvað má ekki. Einn flugfiskur talaði um að þetta væri orðið eins og að vara með langt ljóð að þylja upp reglurnar því við byrjuðum alltaf á flugsundi og enduðum á skriðsundi. Það er gaman að sjá hvað þau eru fljót að læra en það getur verið svoldið flókið að skilja að maður sé "úr leik" eða ógildur ef maður til dæmis setur hendur of langt fyrir neðan maga í bringusundi.

Það var mikið spurt og rætt um þessar reglur en oft varð skemmtilegur leikur úr þessu öllu saman.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Þórunn Anna Einarsdóttir

Þórunn er eina stelpa í strákaflóðinu í Flugfiskum Heiðarskóla en hún gefur þeim ekkert eftir. Hún er ótrúlega dugleg ung stúlka sem er metnaðarfull og ákveðin. Hún keppti á Páskamóti ÍRB og



þætti sig rosalega mikið. Þórunn er dugleg að mæta og er jákvæð og skemmtileg ung stúlka.

Sundmaður mánaðarinn í **Sprettfiskum** Heiðarskóla er **Andrés Kristinn Haraldsson**

Hann er búin að vera ótrúlega duglegur og er mikill kraftur í honum. Hann er bara nýlega byrjaður að synda og stefnir hann langt. Áhugin hjá honum er rosalega mikill og hann er fljótur að læra. Andrés er duglegur að mæta og fer eftir fyrirætlum. Hann er einnig mikill fótbolta kappi.



Frá Sundskóla Heiðarskóla: Í sundskólanum í mars mánuði er búin að vera mikið fjör. Laxahópur fór og keppti á Páskamóti ÍRB. Það voru búnar að vera miklar æfingar til að fara og keppa á þessu móti og krakkarnir orðnir rosalega spenntir. Laugardeginum, helginni á undan



páskamóti höfðum við æfingardag í Vatnaveröld. Þá komu krakkarnir í Löxum Heiðarskóla og æfðu sig áður en þau mættu á sundmótið sjálf. Sundmótið gekk vel hjá Löxum og krakkarnir allir ótrúlega ánægðir með verðlaunapeninginn og páskaeggjð. Silungar hafa verið ótrúlega duglegir og eru alltaf að verða duglegri. Gullfiskar er orðin stór

og skemmtilegur hópur og fullur af frábærum krökkum. Við förum í Vatnaveröld laugardaginn fyrir páska og fengu krakkarnir að leika sér þar. Það var ótrúlega skemmtilegt fyrir þau að hittast svona í annari sundlaug.

Sprettfiskar, Laxar, Silungar og Gullfiskar Akurskóli – Helga



Það sem stóð upp úr í marsmánuði var páskamótið hjá Löxum og Sprettfiskum. Krakkarnir höfðu undirbúið sig mjög vel og náðu flestir markmiðum sínum þ.e. að komast upp í næsta hóp. 9 af 11 Löxum syntu 25m undir 1 mín og fara í Sprettfiska og 5 af 9 Sprettfiskum syntu 50m undir 1:30 og fara í Flugfiska.



Sprettfiskum vil ég þakka samfylgdina og óska þeim alls hins besta með Flugfiskum. Gullfiskar hafa verið að efla öryggi sitt í vatninu og farið í marga skemmtilega leiki. Silungar hafa fengið

þjálfun í að hreyfa sig í vatninu, bæði á bakinu og á kvið, þjálfað stungur og æft sig í að kafa. Allir hópar fengu leik- og dótatíma.

Sundmaður mánaðarinn í **Sprettfiskum** er **Katla María Riley**

Katla María Riley er sundmaður marsmánaðar í Sprettfiskum. Hún er með mjög góða mætinu og hefur tekið miklum framförum. Hún hefur bætt sig verulega í skriðsundi og baksundi. Á páskamótinu náði hún því markmiði að synda undir 1:30 í baksundi og færirst hún við það upp í Flugfiska.



Laxar/Silungar Njarðvíkurskóli – Rúnar

Í byrjun marsmánaðarinnis fengu krakkarnir að vita um Páskamótið sem er haldið árlega. og þau urðu spennt að taka þátt þannig þau lögðu vel á sig og fengu að prufa að synda 25 metra skrið án þess að stoppa og það gekk mjög vel. Þegar Páskamótið kom var spennan í hámarki og krakkarnir tilbúnir í þetta meiri segja sá minnsti sem var einn af þeim fyrstu að stinga sér úti og keppa. Eftir vel heppnað mót, þar sem 2 strákar sem voru færðir upp um einn hóp því þeim gekk svo vel og sýndu flottan árangur, voru allir hinir krakkarnir kátir og sátu með verðlaunin. Þá fengu þau seinasta daginn fyrir páskafríið frjálstan tíma og skemmtu sér allir alveg konunglega.



Dagatal

Apríl

- | | |
|-----------|----------------------|
| 12. – 14. | Íslandsmeistarmót 50 |
| 20. | 5km Meistarmót |
| 20. | ÍRB Langsundsmót |
| 26. – 28. | Ármanismót |



nettó

speedo

