



# OFURHUGI

## Sundráð ÍRB Fréttabréf maí 2012

### Frá yfirþjálfara

Maí mánuður er búinn að vera magnaður mánuður fyrir okkur á svo marga vegu og er þetta fréttabréf troðfullt af mörgum sögum um góðan árangur og skemmtilegheitum. Það þarf að þakka svo mörgum og verður mörgum þakkað í þessu fréttabréfi en einnig verða margar hetjur ónefndar. Hápunktar mánaðarins voru Lokahófið okkar og Landsbankamótið þar sem sást vel hve liðið okkar er yndislegt og hve liðsandi er góður hjá okkur í ÍRB. Bestu þakkir til ykkar sem tóku þátt í þessu með okkur. Ég mun ekki fara í smáatriðum yfir viðburði mánaðarins hér og ég leyfi ykkur að lesa um það í bréfinu heldur ætla ég að tala um árangur og hvað það tekur til að verða bestur.

Nú byrjar vinningstímabilið. Sá tími ársins þar sem unga liðið okkar getur stefnt á gull í aldursflokkum sínum án þess að þurfa að sigra 18 ára eða jafnvel 26 ára Ólympíusundmenn. Ég var að lesa frábæra grein um daginn eftir Wayne Goldsmith, sem er einn fremsti pistlahöfundur í íþróttasálfraði og þá sérstaklega í sundinu. Hann fjallaði um að koma orðinu „Sigur“ (e. winning) aftur í tisku en nú á tímum er það aðalatriðið að taka þátt og að allir verði metnir að verðleikum.

Núna í aðdraganda UMÍ og AMÍ hafa sumir sundmenn í félaginu sett stefnuna á sigur. Wayne fjallar um þetta í sambandi við Ólympíuleikana í Ríó árið 2016 og bendir á það að margir dreyma og stefna á það að vinna en aðeins fáir eru tilbúnir að leggja á sig vinnuna sem þarf til að sigra.

Tilvísanir úr greininni hans Wayne:  
[http://www.geelongcityaquatic.com.au/files/Goldminds%20\\_Winning\\_%201-19-10%20\\_1%20of%203%201063.pdf](http://www.geelongcityaquatic.com.au/files/Goldminds%20_Winning_%201-19-10%20_1%20of%203%201063.pdf)

*Sigur gjörðir...og lykillinn að því öllu er gjörðir. Hugsanir um sigur er einfalt að hugsa. Tala um sigur er auðvelt. En sigur gjörðir...þær þurfa eitthvað annað – þær þurfa orkuna þína, áhugann þinn, skuldbindinguna þína og að þú takir ábyrgðina á því sem þarf til að láta drauminn verða að veruleika. Það er auðvelt að láta sig dreyma „Vá – ég vildi að ég gæti unnið.“ Það er auðvelt að segja „Ég vil vinna“. En ástæðan fyrir því að margir vinna í rauninni ekkert er að margir eru ekki tilbúnir að gera það sem þarf til að vinna.*

*Ímyndaðu þér að þú sért að horfa í töfraspegil á Ólympíumeistarann í uppáhaldsgreininni þinni á Ólympíuleikunum í Ríó árið 2016. Í dag voru þeir í sundlauginni einhvers staðar í heiminum, að gera það sem þú gerir, æfa, teygja, sparka, gera mismunandi æfingar og allt það sem þú gerir á hverjum degi á þínum æfingum.*

*Það er ekki hvað þau gera heldur hvernig þau gera það.*

*Þau komu í lauginna snemma til að gera auka teygjur og auka styrktaræfingar.*

*Þau voru með sína eigin vatnsbrúsa og drukku reglulega á allri æfingunni.*

*Þau snéru alla snúningana eins og það væri síðasti snúningurinn í úrslitunum á Ólympíuleikunum.*

*Þau spyrntu sér frá bakkanum af krafti og hraða.*

*Þau kláruðu hverja endurtekningu eins og þau gera í keppnum.*

*Þau kláruðu alla spretti á hámarkshraða – héldu ekkert aftur að sér þrátt fyrir sársauka og óþægindi.*

*Um leið og æfingu lauk, byrjuðu þau að jafna sig eftir æfinguna og byrjuðu að undirbúa sig fyrir næstu æfingu. Þau tóku þá ákvörðun að þau myndu þjáfa, teygja, styrkjast, sparka, toga, stinga, snúa, synda, og undirbúa sig meira heldur en allir aðrir sundmenn í greininni þeirra í heiminum og þess vegna munu þau vinna Gullið í Ríó. Þau áttu sér draum – þau töluðu um hann – þau trúðu honum – þau gerðu eitthvað í málunum og... þau munu sigra.*

*Þannig að spurningin mín er sú... ef þú veist hvað það þarf til að vinna Ólympíugull í Ríó 2016... af hverju ertu ekki að gera það sem þarf núna? Þú átt þér draum. Þú veist hvað skal segja. Þú veist hvað skal gera... gerðu það þá! Þú getur gert það.*

Nú þegar UMÍ og AMÍ nálgast hratt, hve mikið ertu að leggja á þig eða hve mikið er barnið þitt að leggja á sig til þess að tryggja árangur? Ég segi tryggja að því að afsökun í dag mun ekki láta manni líða betur þegar takmarkinu er ekki náð á keppnisdegi. Ég segi þetta mjög skýrt við alla, ef þú ert viljugur að fórna þér á æfingum og þú nærð ekki markmiði þínu á keppnisdegi þá getur þú huggað þig við það þá. Af minni reynslu að dæma þá mun engin afsökun í undirbúningsferlinum láta sundmanni líða betur á keppnisdeginum.

Það eina sem fær sundmann til að líða frábærlega er að ná markmiði sínu á keppnisdeginum og sigurtílfinnningin verður aldrei betri en hjá þeim sem hafa æft með sigur í huga, á öllum æfingum, á hverjum degi, í hverri viku, í hverjum mánuði, hvert tímabil til að ná að komast á þann stað. Það eru sannir meistarar.

Gangi ykkur öllum vel að byggja ykkur upp fyrir stærstu mót ársins.

Bestu kveðjur,

Anthony Kattan  
 Yfirþjálfari

### UMÍ liðið

Hérna eru þeir keppendur okkar á Unglingameistaramóti Íslands sem náð hafa lágörkum:

Aleksandra Wasilewska  
 Alexander Pál Friðriksson  
 Agata Jóhannsdóttir  
 Baldvín Sigmarsson  
 Berglind Björgvinsdóttir  
 Birta María Falsdóttir  
 Björgvín Theodór Hilmarsson  
 Daniel Diego Gullien  
 Einar Þór Ívarsson  
 Erla Sigurjónsdóttir  
 Guðmundur Elí Þórðarson  
 Guðrún Eir Jónsdóttir  
 Íris Ósk Hilmarsdóttir  
 Jóhanna Júlía Júlíusdóttir  
 Jón Ágúst Guðmundsson  
 Kristófer Sigurðsson  
 Ólöf Edda Eðvarðsdóttir  
 Þröstur Bjarnason

Þeir sem eru að keppast um að komast í landslið og fara því einnig á UMÍ eru:

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir  
 Svanfríður Steingrímsdóttir  
 Sylwia Sienkiewicz

### AMÍ liðið okkar

Hér eru þeir sem hafa náð lágörkunum til þessa fyrir Aldurflokkameistaramót Íslands:

Agata Jóhannsdóttir  
 Aníka Mjöll Júlíusdóttir  
 Berglind Björk Aðalsteinsdóttir  
 Birna Hilmarsdóttir  
 Birta Líf Ólafsdóttir  
 Birta María Falsdóttir  
 Björgvín Theodór Hilmarsson  
 Daniel Diego Gullien  
 Diljá Rún Ívarsdóttir  
 Eiríkur Ingi Ólafsson  
 Erna Guðrún Jónsdóttir  
 Eydís Ósk Kolbeinsdóttir  
 Eva Margrét Falsdóttir  
 Gunnhildur Björg Baldursdóttir

Guðný Birna Falsdóttir  
 Guðrún Eir Jónsdóttir  
 Heiðrún Katla Jónsdóttir  
 Hreiðar Máni Ragnarsson  
 Ingi Þór Ólafsson  
 Írena Guðnýjardóttir  
 Íris Ósk Hilmarsdóttir  
 Jakub Cezary Jaks  
 Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir  
 Jóna Halla Egilsdóttir  
 Karen Mist Arngeirsdóttir  
 Kolbrún Eva Pálmadóttir  
 Klaudia Malesa  
 Ólafur Garðar Reynisson  
 Rakel Ýr Ottósdóttir  
 Sandra Ósk Elíasdóttir  
 Sigmar Marijón Friðriksson  
 Stefania Sigurþórsdóttir  
 Steinunn Rúna Ragnarsdóttir  
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir  
 Svanfríður Steingrimsdóttir  
 Sylwia Sienkiewicz  
 Thelma Rakel Helgadóttir  
 Tristan Þór K Wium  
 Vigdís Júlía Halldórsdóttir

### Lokahóf



Eftir að Landsbankamóti lauk var haldið á glæsilegt lokahóf og uppskeruhátíð ÍRB í hátíðarsal FS. Þangað mættu yfir 200 manns til kvöldverðar og fjölmargar viðurkenningar og verðlaun voru afhent.



Einnig var frábært sirkus atriði og framúrskarandi flutningur okkar manna, Sigmar Marijón og Hreiðar Máni. Takk fyrir sýninguna.



Veitt voru verðlaun fyrir hvatningarkerfi ÍRB og einnig voru verðlaunaðir sundmenn hvers aldursflokks fyrir sig. Árni Sigfússon

bæjarstjóri Reykjanesbæjar afhenti viðurkenningar fyrir XLR8 sundmenn ársins ásamt Sigurbjörgu Róbertsdóttur formanni Sundráðs ÍRB. Ingi Þór Ágústsson var einnig viðstaddur sen hann var fulltrúi stjórnar Sundsambands Íslands. Formaður sunddeildar Keflavíkur Falur Helgi Daðason og formaður sunddeildar UMFN Harpa Kristín Einarsdóttir afhentu einnig verðlaun.



### Aðalvinningshafar:

#### XLR8 Sundmenn ársins

Konur: Jóna Helena Bjarnadóttir (40,000 Kr.)  
 Karlar: Davíð Hildiberg Aðalsteinsson (40,000 Kr.)  
 Stúlkur: Jóhanna Júlía Júlíusdóttir (30,000 Kr.)  
 Piltar: Baldvin Sigmarsson (30,000 Kr.)  
 Telpur: Íris Ósk Hilmarsdóttir (20,000 Kr.)  
 Drengir: Eiríkur Ingi Ólafsson (20,000 Kr.)  
 Meyjur: Eydís Ósk Kolbeinsdóttir (10,000 Kr.)  
 Sveinar: Sigmar Marijón Friðriksson (10,000 Kr.)  
 Hnátur: Diljá Rún Ívarsdóttir  
 Hnokkar: Tristan Þór K Wium  
 Snótir: Eva Margrét Falsdóttir  
 Snáðar: Fannar Snævar Hauksson



Einnig fengu eftirfarandi aðilar viðurkenningu fyrir fyrri árangur sinn í yngstu flokkunum því þetta var í fyrsta sinn sem þessi verðlaun eru afhent.

Hnátur 2011: Stefania Sigurþórsdóttir  
 Hnokkar 2011: Sigmar Marijón Friðriksson  
 Hnátur 2010: Stefania Sigurþórsdóttir  
 Hnokkar 2010: Sigmar Marijón Friðriksson

Snótir 2011: Guðný Birna Falsdóttir  
 Snáðar 2011: Andri Sævar Arnarsson  
 Snótir 2010: Birna Hilmarsdóttir  
 Snáðar 2010: Helgi Snær Elíasson

### Áhugasömustu sundmenn ársins

#### Afrefsflokkar

#### Framúrskarandi mæting

Guðný Birna Falsdóttir  
 Sylwia Sienkiewicz  
 Svanfríður Steingrimsdóttir  
 Íris Ósk Hilmarsdóttir  
 Eydís Ósk Kolbeinsdóttir  
 Eiríkur Ingi Ólafsson  
 Gunnhildur Björg Baldursdóttir  
 Birna Hilmarsdóttir  
 Kolbrún Eva Pálmadóttir  
 Birta María Falsdóttir  
 Diljá Rún Ívarsdóttir

Þröstur Bjarnason  
 Jóna Halla Egilsdóttir  
 Guðrún Eir Jónsdóttir  
 Sandra Ósk Elíasdóttir  
 Karen Mist Arngæisdóttir  
 Birta Líf Ólafsdóttir  
 Baldvin Sigmarsson  
 Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir  
 Björgvin Theodór Hilmarsson  
 Erla Sigurjónsdóttir

**Góð mæting**

Kristófer Sigurðsson  
 Tristan Þór K Wium  
 Berglind Björgvinsdóttir  
 Jón Ágúst Guðmundsson  
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir  
 Stefania Sigurþórsdóttir  
 Ingi Þór Ólafsson  
 Klaudía Malesa  
 Daníel Diego Guillen  
 Aníka Mjöll Júlíusdóttir



**Áhugaflokkarnir**

Áhugahópur	Steinunn Rúna Ragnarsdóttir
	Hreiðar Máni Ragnarsson
Háhyrningar	Óliver Andri Einarsson
Sverðfiskar A	Sólveig María Baldursdóttir
Sverðfiskar V	Óðinn Örn Brynjarsson
Flugfiskar A	Rebekka Marín Arngæisdóttir
Flugfiskar H	Ómar Magni Egilsson
Flugfiskar N	Gabriel Goði Ingason
Sprettfiskar A	Alexander Máni Ólafsson
Sprettfiskar H	Natan Ivik Aguilar
Sprettfiskar N	Þórey Una Arnlaugsdóttir



**Sundfólk ársins í hverjum hópi.**

Landsliðhópur	Erla Sigurjónsdóttir
Keppnishópur	Ingi Þór Ólafsson
Framtíðarhópur	Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Áhugahópur	Guðmundur Elí Þórðarson
Háhyrningar	Þórdís María Aðalsteinsdóttir
Sverðfiskar A	Elín Alda Hjaltadóttir
Sverðfiskar V	Eva Margrét Falsdóttir
Flugfiskar A	Stefanía Ósk Halldórsdóttir
Flugfiskar H	Alexander Viðar Garðarsson
Flugfiskar N	Guðmundur Leo Rafnsson
Sprettfiskar A	Alexander Freyr Sigvaldason
Sprettfiskar H	Rúna Björg Sverrisdóttir
Sprettfiskar N	Bríet Björk Hauksdóttir

Þakka ykkur öllum fyrir frábært kvöld og sérstakar þakkir til Ásu og Reynis fyrir að setja saman þessa frábæru sýningu! Vinnan ykkar og hópsins er ótrúlega vel metin.

**Landsbankamót**



ÍRB var mjög sigursælt á Landsbankamótinu og stóðu krakkarnir okkar sig afar vel í harðri keppni í öllum greinum. Yfir 500 sundmenn frá liðum alls staðar af á landinu kepptu og margir þjálfarnir og foreldrar töluðu um það hve gaman hafði verið þessa helgi, bæði keppnin, skólavistin, bíóið og sjóræningjaleikurinn.



En það gekk ekki bara vel í lauginni, fjölmargir tóku höndum saman til þess að skipuleggja og vinna á þessu á þessu stóra móti. Einhver mót kunna að hafa fleiri sundmenn en þá 530 sem kepptu hér um helgina en þau eru ekki mörg sem eru stærri að umfangi. Hér gistu hundruð barna í Holtaskóla, veittur var matur fyrir enn fleiri, það voru bíóferðir fyrir krakkana sem gistu, 4 mismundandi keppnir í tveimur laugarlengdum, frábært vinalegt andrúmsloft og svo settum við punktinn yfir i-ið með lokahófi Sundráðs ÍRB á sunnudagskvöldinu.



Þetta var svo sannarlega stórt verkefni en margar hendur vinna létt verk og fjölmargir unnu mikilvæg störf á mótinu. Hvert starf er mikilvægt og hver manneskja sem tekur þátt skiptir máli. Kærar þakkir til ykkar allra sem lögðu ykkar af mörkum og unnuð hördum höndum til þess að láta þetta allt ganga svona vel. Bestu þakkir einnig til allra sundkrakkanna okkar sem eru til fyrirmyndar í framkomu, þið eruð okkur til sóma! Sum ykkar aðstoðuðu meira að segja við framkvæmd mótsins þegar þið voruð ekki að keppa sjálf t.d. að afhenda verðlaun,

leika sjóræningja og afhenda bætingarborða - við kunnum vel að meta þessa aðstoð!

### Smáþjóðaleikarnir í Lúxemborg



Til hamingju Davíð með verðlaunin þín fjögur, silfur í 100 bak, 2 silfur og eitt brons með boðsundsveitinni og þar af tvö Íslandsmet í 4x200 skrið og 4x100 fjór.

### ÍRB vann stigakeppnina á Akranesleikunum



Hraustu sundkrakkarnir í ÍRB létu kulda og vind ekki aftra sér og áttu árangursríka helgi á Akranesleikunum þar sem liðið vann stigakeppnina. Stór hópur sundmanna, yfir 60 krakkar fóru upp á Akranes með rútu ásamt Steindóri og Hjördísi þjálfurum og fullt af foreldrum sem hjálpuðu til yfir helgina. Krakkarnir voru á aldrinum 6-15 ára og stóðu þau sig vel í öllum aldursflokkum og greinum. Einhverjir krakkar náðu viðmiðum í nýja hópa og sumir náðu lágmörkum á AMÍ og UMÍ sem eru síðar í mánuðinum. Hegðun krakkanna var alveg til fyrirmyndar og voru þau félaginu sínu til sóma, við getum verið stolt af þeim öllum. Við þökkum þeim foreldrum og þjálfurum sem aðstoðuðu um helgina og við skipulagningu hennar kærlega fyrir að gera þetta að svona góðri helgi.

### Breiðarbliksmót

Vormót Breiðarbliks var lítið og skemmtilegt sprettsundmót þar sem efstu hóparnir okkar tóku þátt. Elstu hóparnir eru á þungum æfingum fyrir UMÍ og var þetta gott tækifæri til þess að synda hratt þrátt fyrir þreytu. Margir yngri sundmenn náðu að bæta tíma sína og ná AMÍ lágmörkum. Hjá eldri sundmönnum voru sumir með fínar bætingar og margir innan við hálf sekúndu frá tímum sínum sem var ánægjulegt að sjá. Á laugardeginum náðu Matthea, Stefanía, Klaudia og Anika fjórum medalíum í einu sundi en þar sem tvær voru með sama tíma og hlutu bronsið (sjá mynd).

Kærar þakkir sundmenn, foreldrar og þjálfarar fyrir skemmtilega helgi.



### Frábær æfingadagur!

Þriðji æfingadagur ársins fyrir okkar yngri sundmenn okkar var haldinn í dag og tókst mjög vel. Alls voru það 60 krakkar sem tóku þátt allt frá Sprettfiskum upp í Háhyrninga. Það er algerlega frábært að svo margir komu og voru með.



Þjálfararnir Hjördís, Helga, Rúnar og Anthony sáu um að stýra krökkunum og fjórir sérstakir gestir úr hópi elstu sundmanna okkar voru ofan í lauginni að hjálpa til, Aleksandra, Erla, Jón Ágúst og Kristófer. Byrjað var á því að gefa yngri krökkunum tækifæri á því að hitta eldri sundmennina og spyrja þau út í ýmislegt sem þau langaði að vita um sund eða reynslu þeirra eldri af íþróttinni. Við höfðum smá áhyggjur fyrirfram að krakkarnir yrðu of feimnir til þess að spyrja en það fór svo þannig á endanum að við náðum ekki einu sinni að svara öllum spurningunum sem krakkarnir höfðu. Þetta var mjög skemmtilegt, auðvelt var að sjá áhugann og gleðina hjá yngri krökkunum og þau lífa greinilega upp til stóru krakkanna.



Eftir spjallið voru æfðar stungur en eitt af markmiðum dagsins var að auka öryggi krakkanna í stungum og mátti sjá miklar framfarir. Eftir 50 mínútur af stunguæfingum og sýnisund eldri sundmannanna var hópnur skipt í 4 lið sem kepptu í skriðsund boðsundi. Í hverju liði var einn eldri sundmaður og byrjuðu þau boðsundið á því að synda 50 m sprett, Erla flug, Jón bak, Kristófer bringu og Aleksandra skriðsund.

Foreldrar og þjálfarar sáu það vel að yngri krakkarnir horfðu á nýju hetjurnar sínar með mikilli aðdáun í svipnum. Að lokum fengu krakkarnir að leika sér í Vatnaveröld þar til æfingadagurinn var búinn. Bestu þakkir til foreldra fyrir að koma með börnin á þennan góða æfingadag á frídeginum ykkar. Við vonum að krakkarnir hafi fengið sem mest út úr deginum og haft gaman af. Kærar þakkir til eldri sundmanna og þjálfara sem stóðu sig svona vel í því að stýra þessu.

#### Háhyrningar og Sverðfiskar í stuði



Sundmenn úr Háhyrningum og Sverðfiskum ú Vatnaveröldinni fóru í skemmtilega ferð í Sandgerði. Byrjað var á því að fara í leiktækin og skólahreystibrautina og síðan var farið í eltingaleik. Þegar því var lokið þá skunduðum við í sundlaugina. Byrjuðum við á því að borða nestið okkar, því næst fórum við í laugina. Þar vorum í góða stund í leikjum í lauginni og óteljandi ferðum í rennibrautinni. Veðurguðirnir voru ekki alveg hagstæðir fyrir okkur því við fengum hávaðarok, en sólin brosti allan tímann og áttum við frábæran dag í Sandgerði. Sundmennirnir voru til fyrirmyndar í hegðun og umgengi og eiga skilið mikið hrós.



#### Silungar/Laxar Njarðvíkurskóla í Innleikjagarðinum



Skemmtidagurinn var haldinn uppá Ásbrú í innleikjagarðinum. Þar skemmtu krakkarnir sér konunglega í klifurkastalanum og litlum hoppukastala sem var á staðnum og svo komu foreldranir með snarl fyrir krakkana og foreldrana sjálfa til að snæða á meðan krakkarnir léku sér.

#### Sprett og Flugfiskar Njarðvíkurskóla á hestbaki



Hestaferð og fjör: Sundmenn í Sprettfiskum og Flugfiskum gerðu sér glaðan dag laugardaginn 4. maí. Farið var í heimsókn í Reiðhöllina á Mánagrund þar sem börnin fengu að fara á hestbaki. Að loknum reiðtúrnum var farið í nokkra leiki. Að lokum þá enduðum við daginn með skúffuköku og djúsi. Frábær dagur hjá krökkunum sem vilja þakka þeim sem skipulögðu og hjálpuðu til við þennan dag.



#### Sverðfiskar/Flugfiskar Akurskóla – grilldagur!



Krakkarnir í Flugfiskum og Sverðfiskum Akurskóla gerðu sér glaðan dag og hittust öll í Sólbrekkuskógi! Grillaðar voru pylsur og allir komu með eitthvað gott að drekka. Krakkarnir fóru smá leiðangur inn í Sólbrekkuskóg í leit að kaninum. Mætingin var góð og mikið fjör var hjá hópunum. Við vorum mjög heppin með veður og dagurinn var frábær.



Gullfiskar, Silungar og Laxar hittust uppá Ásbrú þar sem allir léku sér saman á frábæru leiksvæði sem er innandyra og er ætlað fyrir krakka. Góð mæting var og þótti þetta ótrúlega spennandi. Krakkarnir léku í stórum klifurgrindum, rennibrautum og svo var einnig þarna lítill hoppukastali. Ein mamma í hópnum hafði bakað snúða en krakkarnir komu hver með sinn ávöxt og eitthvað gott að drekka. Þeim fannst þetta alveg frábært, að hittast og fá að leika sér saman fyrir utan sundlaugina.

### Tilfærsla á milli hópa

Eftirfarandi sundmenn færðust upp um hóp eftir Landsbankamótið.

#### Háhyrningar í Framtíðarhóp

Ágústa Marý Einarsdóttir

#### Sverðfiskar Akurskóla í Háhyninga

Sólveig María Baldursdóttir

#### Flugfiskar Akurskóla í Sverðfiska

Bergþóra Sif Árnadóttir  
Rebekka Marín Arngæirsdóttir  
Stefanía Ósk Halldórsdóttir  
Anika Rós Snorradóttir

#### Sprettfiskar Akurskóla í Flugfiska

Elenora Rós Hjaltadóttir  
Elísabet Jóhannesdóttir  
Íris Sævarsdóttir

#### Sprettfiskar Heiðarskóla í Flugfiska

Jóhanna Arna Gunnarsdóttir

#### Sprettfiskar Njarðvíkurskóla í Flugfiska

Bríet Björk Hauksdóttir  
Þórey Una Arnlaugsdóttir

#### Laxar Heiðarskóla í Sprettfiska

Anna Silvía Ingibjörnsdóttir  
Birgitta Rún Björnsdóttir  
Jón Ágúst Jónsson  
Viktória Erla Magnúsdóttir

#### Laxar Akurskóli í Sprettfiska

Ásta María Arnadóttir  
Ísabella Dís Neuman

### 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.

Ekkert frábært kemur án fórna, en sú ákvörðun er undir þér komin. Sigurvegarar verða til á undirbúningstímabilinu. Frábært hvatningarmyndband um hvernig við nálgumst sumar mánuðina. <http://www.youtube.com/watch?v=2zIRcniUVgU>

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

### Met

#### Landsbankamót 25

Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bringa (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bringa (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bringa (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bringa (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	400 Fjór (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	400 Fjór (25m)	Snótir-Keflavík

#### Landsbankamót 50

Birta María Falsdóttir	1500 Skrið (50m)	Konur-Keflavík
Birta María Falsdóttir	1500 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Birta María Falsdóttir	1500 Skrið (50m)	Stúlkur-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	200 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Fjór (50m)	Telpur-Njarðvík

#### Akranesleikar

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bak (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bak (25m)	Snótir-Keflavík

#### Íslandsmet

2004 eða fyrr

2005 til 2009

2010 og síðar

Nýtt met

### XLR8 - Breytingar

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

#### Landsbankamót

Einar Þór Ívarsson – Gull  
Alexander Páll Friðriksson – Silfur  
Agata Jóhannsdóttir – Silfur  
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Silfur  
Daníel Patrick Riley – Brons

#### Akranesleikar

Óliver Andri Einarsson – Brons  
Benedikt Jens Magnússon – Brons

### Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

#### Landsbankamót

Baldvin Sigmarsson – Demanta  
Þróstur Bjarnason – Demanta  
Anika Mjöll Júlíusdóttir – Demanta  
Klaudia Malesa – Demanta  
Birna Hilmarsdóttir – Demanta  
Erla Sigurjónsdóttir – Gull  
Berglind Björgvinsdóttir – Gull  
Agata Jóhannsdóttir – Gull  
Vigdís Júlía Halldórsdóttir – Gull  
Elva Rún Davíðsdóttir – Gull  
Sólveig María Baldursdóttir – Gull  
Ásta Kamilla Sigurðardóttir – Gull  
Jón Ágúst Guðmundsson – Gull  
Eiríkur Beck – Gull  
Daníel Patrick Riley – Gull  
Óliver Andri Einarsson – Gull  
Dagrún Ragnarsdóttir – Silfur  
Anika Rós Snorradóttir – Silfur  
Rebekka Marín Arngæirsdóttir – Silfur  
Stefanía Ósk Halldórsdóttir – Silfur

Aron Brent Schritter – Silfur  
 Kári Snær Halldórsson – Silfur  
 Luka Bosnjak – Silfur  
 Gunnar Már Björgvinsson – Silfur  
 Aleksandra Czaplinska – Brons  
 Þórhildur Erna Arnadóttir – Brons  
 Kristín Embla Magnúsdóttir – Brons  
 Unnar Ernir Holm – Brons  
 Óðinn Örn Brynjarsson – Brons  
 Jökull Orri Gylfason – Brons  
 Þorsteinn Guðni Tyrfingsson – Brons  
 Atli Aiden Mclane – Brons  
 Andrés Kristinn Haraldsson – Brons  
 Hafsteinn Emilsson – Brons

#### Breiðarbliksmót

Sylwia Sienkiewicz – Demanta  
 Ólafur Garðar Reynisson – Gull  
 Alexander Páll Friðriksson – Silfur

#### Akranesleikar

Unnar Ernir Holm – Silfur  
 Bergþóra Sif Árnadóttir – Silfur  
 Natan Ivik Aguilar – Brons  
 Matthildur Emma Sigurðardóttir – Brons  
 María Rán Ágústsdóttir – Brons

#### Sérsvaitin 2016 Tímabil 10

Við óskum meðlimum 10. 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 7.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 10. 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 Steingrimsdóttir  
 Eiríkur Ingi Ólafsson

Við óskum meðlimum 8. tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 5.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 8. tímabili í Sérsvaitinni.

Sylwia Sienkiewicz

Við óskum meðlimum 6. tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 3.500 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 6. tímabili í Sérsvaitinni.

Erla Sigurjónsdóttir

Við óskum meðlimum 5. tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 3.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 5. tímabili í Sérsvaitinni.

Björgvin Theodór Hilmarsson

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.

Sandra Ósk Elíasdóttir  
 Jóna Halla Egíldóttir  
 Eyðís Ósk Kolbeinsdóttir  
 Gunnhildur Björg Baldursdóttir

Við óskum meðlimum 3. tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 2.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 3. tímabili í Sérsvaitinni.

Karen Mist Arngeirsdóttir

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

## Eyðís Ósk Kolbeinsdóttir – Landsliðshópur



Eyðís (vinstri) með Söndru sundmanni mánaðarins í Keppnishópi.

#### 1) Hve lengi hefur þú stundað sund?

Ég byrjaði að æfa sund þegar ég var á fimmta ári, fékk mér svo pásu þegar ég var sjö ára og byrjaði svo aftur átta ára og hef æft sund síðan þá.

#### 2) Hve margar æfingar stefnir þú á að ná á viku núna?

Átta sundæfingar, þrjá þrektíma og yoga.

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

Þrek, yoga og theraband.

#### 4) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu 6 mánuði?

Halda áfram að ná betri og betri árangri.

#### 5) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu tvö ár?

Ná lágmarki/lágmarkum á EYOF.

#### 6) Hver er besta upplifun sem þú hefur átt með sundliðinu?

Danmerkurferðin 2012.

#### 7) Hvaða mót sem þú hefur farið á heldur þú mest upp á?

AMÍ 2012.

#### 8) Hvaða sund eða annan árangur hefur þú verið ánægðust með?

Fyrsta Íslandsmeitið mitt í sundi.

#### 9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

1500 og 800 skrið, 400 fjór og 200 bak.

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

Síminn minn og tilhugsunin um að verða betri.

#### 11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Michael Phelps og Missy Franklin.

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

Mömmu minnar.

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

Ameríku eða Afríku.

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

Myndlist og dýr aðallega hestar og hundar.

#### 15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?

Bækurnar Rökkurhæðir en hef enga sérstaka bíómynd í uppáhaldi.

#### 16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?

Hvítt súkkulaði og peanut butter mm.

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

Skemmtileg og fyndin.

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

Lúlli úr ísöld og gulu karlamir úr myndinni aulinn ég.



Sandra (hægri) með Eydís sundmanni mánaðarins úr Landsliðshópi

1) Hve lengi hefur þú stundað sund?

Síðan ég var 7 ára.

2) Hve margar æfingar stefnir þú á að ná á viku núna?

7-8

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

Þrek 2 í viku.

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

Bæta tímana mína.

5) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu tvö ár?

Komast í landsliðshóp.

6) Hver er besta upplifun sem þú hefur átt með sundliðinu?

Danmerkurferðin.

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?

Ég hef bætt mig mikið í skriðsundi.

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

50 og 100 flug og 50 og 100 skrið.

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

Mamma mín :)

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Michael Phelps.

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

Sjálfs míns :)

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

Orlando í Florida.

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

Vinir mínir.

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?

Garðurinn og í augnablikinu The Host.

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?

Allt sem er sterkt :)

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

Æðisleg.

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

Svampur Sveinsson.

Þessi mánuður er búinn að vera troðfullur hjá hópnum okkar. Ég trúi því varla hve miklu við komum fyrir á svo stuttu tímabili. Landsbankamótið var sýning fyrir hópinn okkar en meirihluti verðlaunana voru ÍRB verðlaun. Á Lokahófinu fengu allir viðkenningu fyrir vinnuna þeirra á árinu.

Erla Sigurjónsdóttir var valin sundmaður ársins í Landsliðshópnum fyrir frábæra vinnu í lauginni og andlega forystu í hópnum. Erla er er frábær fyrirmynd eldri sundmannanna, frábært viðhorf, frábært leiðtogi, frábær mæting, frábært vinnusiðferði og frábæra andlega nálgun til alls sem hún gerir. Hún átti svo sannarlega þessi verðlaun skilið og ég hlakka til áframhaldandi velgengni hjá henni.

Hópurinn keppti einnig á Breiðabliksmótinu í miðri vísitísku og fóru einnig nokkrir yngri sundmennirnir okkar á Akranes að keppa í lok vísitískunnar. Þetta er mjög erfitt og voru margir að ná góðum tímum þá sérstaklega þegar er tekið tillit til aðstæðna sem keppt var við.



Við erum nú í fullum undirbúningi fyrir tvær stærstu aldursflokkekeppnir ársins þar sem sundmennirnir okkar fá að keppa við keppendur á sama aldri á Íslandsmóti. Þessi tvö mót eru í rauninni einu mótin hérna á Íslandi þar sem okkar sundmenn geta borið sig saman við jafnaldra sína og geta séð hverjir koma út á toppnum.

Lokin á árinu eru alltaf annasöm í skólunum og hefur mætingin aðeins dvínað þess vegna, viðhorfið er búið að vera frábært og það eru margir frábærir hlutir að gerast í lauginni þegar sundmennirnir mæta.

### Sundmaður mánaðarins er Eydís Ósk Kolbeinsdóttir

Eydís kom upp í hópinn fyrir nokkrum mánuðum síðan og hefur það augljóslega verið góð breyting fyrir hana. Þetta er mjög mikil breyting fyrir hana að vera umkringd stórum táníngum sem synda mjög hratt og vera á æfingum þar sem gaur sem talar litla íslensku er að setja fyrir settin. Það er eitthvað sem þarf að venjast, það er alveg á hreinu. Í síðasta mánuði hefur Eydís virkilega áttað sig á hlutunum og nú erum við að sjá hvað hún virkilega getur gert. Hún er að bæta sig á öllum sviðum. Vinnan hennar er að góð, tæknin er að verða betri, hraðinn er að aukast, viðhorfið er gott, ánægjan er mikil, einbeitingin er góð, allt er betra. Eydís er fullkomin og það getur stundum verið erfitt og þá sérstaklega þegar þú verður eldri í sundinu. Þegar við erum alltaf að reyna að ná fullkunnun á hverri æfingu þá kemur að því þegar við eldumst að það er ekki alltaf allt sem fer á okkar veg og það er allt í lagi. Eydís er að læra þetta í gegnum miklan baráttuhug sem mun koma henni mjög langt. Hún er að læra að vera jákvæð í þeim keppnum sem fara ekki alveg eins og ætlast var til og læra af þeim keppnum. Þetta er frábært merki um aukinn þroska. Eydís átti nokkur frábær sund í síðasta mánuði og ég hlakka til að sjá áframhaldandi velgengni hjá henni þegar hún þroskast í frábæran ungan sundmann og konu.

### Keppnishópur – Ant

Framfarirnar í þessum hópi eru frábærar. Nánast allir sundmennirnir í þessum hópi eru að vinna heimavinnuna sína vel, setja sér markmið og uppfæra færslubókina sína með miklum hug og nákvæmni. Einnig og eru þau að festa sig í sessi sem keppnisfólk á æfingum og í keppnum og það sést vel í sundlauginni.

Ingi Þór Ólafsson var valinn sundmaður ársins í Keppnishópnum á lokahófinu í þessum mánuði og þrátt fyrir ungan aldur er hann einn af sterkustu leiðtogum hópsins, alltaf jákvæður og umhyggjusamur þar sem hann er alltaf að reyna að hjálpa liðsfélugum sínum á öllum sviðum sundsins. Ingi Þór hefur alla burði til að verða mjög farsæll í lauginni næstu árin og ég hlakka mjög mikið til að sjá framfarirnar hans.





Þessi hópur hefur haft mjög mikið að gera þennan mánuði eins og Landsliðshópurinn, fjölda móta eins og Landsbankamótið, Breiðabliksmótið og Akranesleikarnir og nú erum við að klára árið með AMÍ og UMÍ sem eru á næstunni. Það er hægt að ná fram ótrúlega góðri vinnu síðustu vikurnar fyrir lokamótin og því legg ég mikla áherslu á að klára tímabilið vel og leggja sig alla fram á æfingum nú þegar skólinn er búinn og hvíla sig vel heima á milli. Á endanum er það sekúndan sem mun gera gæfumuninn.

### Sundmaður mánaðarins er Sandra Ósk Elíasdóttir

Sandra var frá hluta mánaðarins með fjölskyldu sinni en það getur enginn tekið það frá Söndru að hún er búin að rokka á æfingum. Sandra hefur lagt mikla áherslu á að bæta tæknina hjá sér á mikilvægum stöðum og hefur aukið kraftinn á æfingum. Sandra er farin að synda á sínum tímum og bætingarnar í tækninni sjást mjög greinilega. Hún stóð sig vel á öllum mótunum í þessum mánuði og bætti sig í nánast öllum sundum og hefur nú val um að keppa í mörgum greinum á AMÍ. Það hefur alltaf verið gott að vinna með Söndru og hún stendur sig vel í markmiðsetningu og vinnu í Æfingarbókinni. Haltu áfram þessari frábæru vinnu Sandra, haltu áfram að ýta sjálfri þér lengra á æfingu og frábærir hlutir munu gerast!

### Framtíðarhópur – Eddi

Sundmenn í Framtíðarhóp eru í óða önn að undirbúa sig fyrir AMÍ sem fram fer í lok júní. Mikil eftirvænting er fyrir mótnu enda sundmenn drífir áfram af áralangri sigurvefð. Undanfarnir tvö mót hafa gengið vel og hafa sundmenn safnað verðlaunapeningum, bætingum og lágmarkum á þeim mótum. Lágmarkamót verður haldið bráðlega en þar gefst sundmönnum tækifæri á að bæta við sig fleiri greinum á AMÍ. Meðlimir Framtíðarhóps munu leggja sig alla fram við æfingar næstu vikurnar til að árangur á AMÍ verði sem allra bestur.



### Sundmaður mánaðarins er Stefanía Sigurþórsdóttir

Stefanía er gríðarlega efnileg sundkona. Stefanía er harðdugleg á æfingum og er með sín markmið alveg á hreinu. Einstaklega skemmtileg stelpa og góður félagi.

### Áhugahópur – Ant og Eddi

Þessi mánuður var frábær mánuður fyrir Áhugahópin. Í fyrsta lagi kepptum við á Landsbankamótnu þar sem bæði Hreiðar og Steinunn náðu AMÍ lágmarkum, Hreiðar í fyrsta skipti og stóð allt liðið upp fyrir honum og fagnaði þegar hann náði því. Yndislegt að sjá. Steinunn náði einnig sínum fyrsta UMÍ lágmarki!



Á lokahófinu var Gummi valinn sundmaður ársins í Áhugahópnum fyrir liðsanda og frammistöðu. Steinunn og Hreiðar voru verðlaunuð fyrir metnaðarfyllstu sundmennirnir í hópnun og mjög góða og jafna mætingu.

Í næsta mánuði munu margir sundmennirnir okkar vera í eldflunni á UMÍ og AMÍ og við óskum þeim góðs gengis!



### Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld og Flugfiskar og Sprettfiskar Njarðvíkurskóli – Steindór

#### Njótum þess að vera úti í sumar

Nú liður að sumfríinu og eftir Akranesleikana þá eru Flugfiskar farnir í frí en Sverðfiskar og Háhyrningar verða á æfingum fram í lok júní. Mikilvægt er að vera duglegur að hreyfa sig þrátt fyrir að sundæfingar séu hættar, til þess að vera í góðu líkamlegu ástandi í haust. Um leið og ég þakka ykkur kærlega fyrir veturinn vil ég hvetja ykkur til að vera dugleg að leika ykkur úti, fara í gönguferðir, hjólferðir sundferðir ofl. sem styrkir líkamann. Njótið sumarsins og ég hlakka til að hitta ykkur aftur í haust.

Sumarkveðja © Steindór

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

Daníel mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

#### Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Óðinn Örn Brynjarsson

Óðinn mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

#### Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Þórey Una Arnlaugsdóttir

Þórey Una mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

#### Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Elín Rós Guðmundsdóttir

Elín mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



**Frá Flugfiskum og Sverðfiskum Akurskóla:** Það hefur allt verið á fullu hjá Flugfiskum og Sverðfiskum Akurskóla núna síðustu vikur. Allir voru hressir og kátir eftir vel heppnað Landsbankamót sem haldið var í Vatnaveröld. Krakkarnir fengu verðlaun og ótrúlega margir fengu bætingarmiða. Eftir Landsbankamótið höfum við verið að æfa okkur fyrir Akranesleikana og er mikil spenna í hópnum fyrir því móti.



**Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Akurskóla er Dagrún Ragnarsdóttir**

Dagrún er dugleg að mæta á æfingar. Hún keppti á Landsbankamótinu og stóð sig mjög vel. Hún mun keppa á Akranesleikunum.



**Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Akurskóla er Kristín Embla Magnúsdóttir**

Kristín Embla keppti í fyrsta skipti í flugsundi á Landsbankamótinu og stóð sig eins og hetja. Hún hefur sýnt miklar framfarir síðastliðinn mánuð og mun hún keppa á

Akranesleikunum. Kristín Embla er dugleg að mæta á æfingar og fer eftir fyrir mælum þjálfara.

**Frá Sprettfiskum og Flugfiskum í Heiðarskóla:** Sprettfiskar byrjuðu í sumarfríi að loknu Landsbankamóti. Krakkarnir í hópnum stóðu sig mjög vel á þessu stærsta sundmóti félagsins. Mörg þeirra voru að stíga stórt skref þegar þau syntu sund sem þau höfðu ekki synt áður í keppni. Þau sýndu miklar framfarir og frábært að sjá þau, því einhver þeirra eru á sínu fyrsta sundári.

Flugfiskarnir hafa verið að æfa eftir Landsbankamótið. Þau hafa verið að stefna að þátttöku á Akranesleikunum. Undirbúningurinn hefur verið mikill sundlega og ekki síður mikil spenna fyrir öðrum þáttum eins og að gista saman í skólanum og fleira á þessu skemmtilega móti.



**Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Ómar Magni Egilsson**

Ómar mætir vel, hann fer eftir fyrir mælum þjálfara og er duglegur á æfingum. Ómar synti á Landsbankamótinu og stóð sig vel, honum fannst ótrúlega gaman í Sjórnæingjaleiknum!



**Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Heiðarskóla er Lena Natalia Andradóttir**

Lena hefur verið dugleg á æfingum og mætir vel. Hún keppti á Landsbankamótinu í Vatnaveröld og bætti sig í sínum sundum.

**Frá Sundskólanum í Heiðarskóla:** Nú er sundskólinn kominn í sumarfrí. Segja má að allir hafi útskrifast úr sínum hóp með topp einkunn! Laxarnir kepptu á Landsbankamótinu og stóðu sig eins og hetjur. Mörg þeirra fóru í Sjórnæingjaleikinn og fannst það nú ekki leiðinlegt. Í vikunni áður er sundskólinn fór í sumarfrí héldum við sumarslútt. Við fórum uppí leikjagarðinn á Ásbrú og krakkarnir fengu að leika þar. Allir komu með einn ávöxt til að næra sig og eitthvað gott að drekka.

Allir hópar áttu góðan en stuttan maímánuð. Hápunktur hans og jafnframt lokapunktur sundársins var Landsbankamótið í Vatnaveröld. 2 laxar náðu lágmarkum fyrir Sprettfiska og 4 sprettfiskar náðu lágmarkum fyrir Flugfiska og byrjuðu þeir strax að æfa og einn þeirra tók stefnuna á Akranesleikana. 2 sprettfiskar hlutu verðlaun á lokahófi Landsbankamótsins. Alexander Máni hlaut verðlaun fyrir bestu mætinguna og Alexander Freyr var valinn sundmaður ársins. Ég vil þakka sundkrökkum og foreldrum þeirra fyrir frábæran vetur og vonandi sé ég ykkur öll í lauginni næsta vetur.



**Sundmaður mánaðarins er Elenóra Rós Hjaltadóttir**

Elenóra Rós er sundmaður maímánaðar í Sprettfiskum. Elenóra hefur tekið miklum framförum. Hún er mikill orkubolti og er mjög dugleg á æfingum. Mæting var góð. Hún synti á Landsbankamótinu og náði lágmarkum fyrir Flugfiska bæði í baksundi og skriðsundi. Hún hóf æfingar með Flugfiskum og keppti þar



sem hún stóð sig vel.

Laxar og silungar eru nú komnir í sumarfrí. Síðustu vikurnar hafa verið mjög skemmtilegar og hef ég kynnst krökkunum vel og lært inn á þá. Krakkarnir prufuðu að keppa á páskamótinu og fannst þeim það mjög skemmtilegt að fá að keppa í 25m skriðsundi.

Krakkarnir hafa lært mikið. Síðasta daginn hjá okkur var boðið upp á leikdag. Þar var farið í leiki, frjálst og farið í pottinn. Krakkarnir eru spennir að byrja aftur næsta haust og taka næsta sundár með stæl.

Dagatal

Júní

1. – 9.	Mare Nostrum
13.	ÍRB Lágmarkamót
15. – 16.	UMÍ
28. – 30.	AMÍ

Styrktaraðilar

