



# OFURHUGGI

**Sundráð ÍRB Fréttabréf maí 2014**

## Frá yfirþjálfara

Maí er alltaf mjög viðburðamikill mánuður hjá liðinu. Það voru tvö stór mót, Landsbankamót og Akranesleikar, sem þurftu mikla skipulagningu frá mörgum. Einnig var Lokahófið okkar þar sem mætingin var mjög góð, vel skipulagt og mjög ánægjulegt.

Yngri hóparnir okkar kláruðu æfingarnar fyrir sundárið og eldri hóparnir okkar á fullu í undirbúningi fyrir AMÍ og UMÍ sem eru haldin í júní. Vissulega annasamir tímar. Þú getur lesið um allt þetta seinna í fréttabréfinu.

Í ár sendir ÍRB 48 sundmenn á AMÍ, það er 11 fleiri en í fyrra þegar mótinu var breytt í mót fyrir 15 ára og yngri og 3 fleiri en 2012 þegar 18 ára og yngri gátu keppt. Þetta gæti hugsanlega verið stærsta AMÍ liðið okkar til þessa, spennandi og ágætis vitnisburður um hve góða þjálfara við erum með og hve duglegir sundkrakkarnir í liðinu okkar eru! Vel gert allir saman.

AMÍ verður haldið í Reykjanesbæ og eins og venjulega mun ÍRB vera með frábært mót með frábærri skipulagningu á þessu Íslandsmóti. Við stefnum á gæði á hverju sviði og munum sundið einungis undirstrika þetta. Merki AMÍ var hannað af þjálfara okkar, Ester Ellen Nelson og flottir bolir hafa verið gerðir fyrir alla keppendur. Skoðið vandlega og þið munið sjá fjóra sundmenn falda í logoinu, einn fyrir hvert sund. Ég held að þið verðið öll sammála um að þetta líti vel út.



Af hverju er ÍRB að styrkjast svona mikið á sama tíma og íþrótt eins og sundið er í keppni um þátttakendur við margar aðrar íþróttir? Við höfum rætt þetta við eldri hópana okkar og einnig hvernig þau geta líka haldið áfram að bæta sig. Liðið okkar setur markið mjög hátt. Við erum með mjög hæfa þjálfara og búumst við að sundfólkið okkar leggi mikið á sig og sýni öðrum virðingu. Háir staðlar sem unnið er að krafti getur framkallað frábæran árangur. En það þarf að leggja mikið á sig.

Þó að það sé mikill munur á skuldbindingu og viðhorfi til æfinga hjá elstu hópunum þá er enginn bestur og enginn verstur á öllum sviðum. Á æfingu læt ég sundfólkið vita af þessu. Ef við tökum allan hópinn 33

sundmenn og við setjum 17 í miðjuna þá er spurningin hvort ertu fyrir neðan eða ofan miðju? En það þýðir ekki hvort ertu fljótari. Ég bið þau að taka allt inn í dæmið. Erud þið fyrir ofan eða neðan miðju þegar við hugsum um þessi 10 atriði:

- 1) Suldbinding
- 2) Viðhorf
- 3) Úthald
- 4) Ná Target tímum
- 5) Tæknivinnu
- 6) Áhugasemi
- 7) Leiðtogaæfni
- 8) Líkamlega áreynslu
- 9) Stundvísi
- 10) Athygli á smáatriði

Þetta er stuttur listi en vonandi útskýrir þetta hugmyndina. Þó að einstaklingur sé góður í keppnum þýðir það ekki að hann sé áhugasamur. Þó að einstaklingur mætir á æfingar þýðir það ekki að hann leggi mikið á sig og nái markmiðunum sínum. Þó að einstaklingur reyni mikið á sig líkamlega þýðir það ekki að hann bæti tæknina sína. Þetta fékk sundmennina virkilega til að staldra við og hugsa um hvað þau væru að gera vel og hvar var hægt að bæta sig.

Ef hópurinn bætir meðaltalið sitt og allir sundmenn bæta sig á hverju sviði þá verður hópurinn betri. Af hverju er ÍRB að standa sig svona vel núna? Því að meðaltalið er mun betra í okkar liði heldur en öðrum liðum. Mun þetta endalasta? Bara ef við höldum áfram að ýta okkur lengra og stefnum á því að bæta meðaltalið okkar á öllum sviðum.

Hvað gerist ef sundmaður hættir að bæta sig? Það er mun auðveldara að greina heldur en að laga. Þegar sundmaður hættir að bæta sig þarf hann augljóslega að bæta sig á einhverju sviði. En með réttari skuldbindingu og áhugasemi á réttum sviðum þá getur hver sundmaður bætt sig.

Þegar sundmenn eldast þá verða þessi svæði flóknari þá þarf áreynslan sem til þarf að aukast enn meira. Það gæti verið vandamál með viðhorfið, áhugasemi, tækni, áreynslu, skuldbindingu og margt fleira. Sumt getur bara verið bætt heima eins og hvíld og næring. Að vinna með íþróttafólk er flókið. En eitt er alltaf víst að þegar það er vilji þá er leið. Með réttari orku sem fer á rétta staði þá eru framfarir alltaf mögulegar.

Gangi ykkur vel á komandi mótum.

Áfram ÍRB

Anthony Kattan  
Yfirþjálfari ÍRB

## AMÍ liðið



Hér eru þeir sem keppa fyrir hönd ÍRB á AMÍ:

- Aníka Mjöll Júlíusdóttir
- Ásta Kamilla Sigurðardóttir
- Birna Hilmarsdóttir
- Birta Líf Ólafsdóttir
- Bjarnís Sól Helenudóttir
- Clifford Dean Helgasson
- Daniel Patrick Riley
- Diljá Rún Ívarsdóttir
- Eiríkur Ingi Ólafsson
- Erna Guðrún Jónsdóttir
- Erna Rós Agnarsdóttir
- Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
- Eva Margrét Falsdóttir
- Eva Rút Halldórsdóttir
- Fannar Snævar Hauksson

Gunnhildur Björg Baldursdóttir  
 Guðný Birna Falsdóttir  
 Hafdís Eva Pálsdóttir  
 Heiðrún Katla Jónsdóttir  
 Hreiðar Máni Ragnarsson  
 Ingi Þór Ólafsson  
 Jakub Cezary Jaks  
 Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir  
 Jóna Halla Egilsdóttir  
 Karen Mist Arngeirsdóttir  
 Kári Snær Halldórsson  
 Kólbrun Eva Pálmadóttir  
 Klaudia Malesa  
 Kristján Kári Róbertsson  
 Már Gunnarsson  
 Nina Björg Ágústsdóttir  
 Rakel Ýr Ottósdóttir  
 Rebekka Marín Arngeirsdóttir  
 Sandra Ósk Elíasdóttir  
 Sigmar Marjón Friðriksson  
 Sigrún Helga Guðadóttir  
 Sólveig María Baldursdóttir  
 Stefania Sigurbórsdóttir  
 Stefania Ósk Halldórsdóttir  
 Steinunn Rúna Ragnarsdóttir  
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir  
 Svanfriður Steingrimsdóttir  
 Sylwia Sienkiewicz  
 Tristan Þór K Wium  
 Unnar Ernir Holm  
 Vigdís Júlía Halldórsdóttir  
 Þórdís María Aðalsteinsdóttir  
 Þórunn Kolbrún Árnadóttir



Mikill fjöldi verðlauna var veittur fyrir árið 2013 og sundtímabilið 2013/2014. Listi yfir stærstu verðlaunin er hér á eftir. Kærar þakkir til allra þeirra frábæru foreldra sem skipulögðu kvöldið og sérstaklega Önnu Mariu sem leiddi skipulagið í ár. Þetta var alveg frábært kvöld, takk allir sem gerðu þetta mögulegt og takk allir fyrir komuna við vonum að þið hafið skemmt ykkur vel.



#### Frábær kvöldstund á Lokahófinu



Sundráð ÍRB hélt árlegt lokahóf sitt í beinu framhaldi af Landsbankamóttinu um miðjan maí. Eins og venjulega var þetta skemmtilegt kvöld og um yfir 200 manns sóttu hófið. Maturinn var frábær og stóra happdrættið gladdi marga vinningshafa. Kynnir kvöldsins var Brynjar Freyr sem stóð sig vel og við þökkum honum kærlega fyrir.



Mörg skemmtiatriði voru á dagskrá þar á meðal voru atriði úr Ávaxtaköfunni, Kolbrún Eva tók lagið, Hreiðar Máni og Már léku frumsamið lag eftir Má sem bæði söng og spilaði og svo sýndu elstu stelpurnar dansatriði. Allt mjög skemmtilegt og heimagerðu atriðin sýna hve hæfileikaríkt fólk við höfum meðal okkar.

#### Helstu verðlaun kvöldsins:

#### XLR8 Sundmenn ársins (útskýringar á XLR8 á heimsíðum)

Konur: Erla Sigurjónsdóttir (40.000 Kr.)  
 Karlar: Kristófer Sigurðsson (40.000 Kr.)  
 Stúlkur: Íris Ósk Hilmarsdóttir (30.000 Kr.)  
 Piiltar: Baldvin Sigmarsson (30.000 Kr.)  
 Telpur: Sunneva Dögg Friðriksdóttir (20.000 Kr.)  
 Drengir: Ingi Þór Ólafsson (20.000 Kr.)  
 Meyjur: Stefania Sigurbórsdóttir (10.000 Kr.)  
 Sveinar: Sigmar Marjón Friðriksson (10.000 Kr.)  
 Hnátur: Guðný Birna Falsdóttir  
 Hnokkar: Kári Snær Halldórsson  
 Snótir: Eva Margrét Falsdóttir  
 Snáðar: Ómar Magni Egilsson



#### Sprettundköngur og sprettunddrottning ársins (samanlagðir timar úr 25 m greinum)

Konur: Erla Sigurjónsdóttir  
 Karlar: Kristófer Sigurðsson  
 Stúlkur: Íris Ósk Hilmarsdóttir  
 Piiltar: Þróstur Bjarnason  
 Telpur: Sylwia Sienkiewicz  
 Drengir: Eiríkur Ingi Ólafsson  
 Meyjur: Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir  
 Sveinar: Sigmar Marjón Friðriksson  
 Hnátur: Guðný Birna Falsdóttir  
 Hnokkar: Fannar Snævar Hauksson  
 Snótir: Eva Margrét Falsdóttir  
 Snáðar: Guðmundur Leo Rafnsson

## Mesta skuldbinding sundmanna á árinu:

## Afrekshópar

## Frábær mæting

Birta María Falsdóttir  
Íris Ósk Hilmarsdóttir  
Guðrún Eir Jónsdóttir  
Svanfriður Steingrimsdóttir  
Sylwia Sienkiewicz  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir  
Karen Mist Arngæirdóttir  
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir  
Gunnhildur Björg Baldursdóttir  
Stefanía Sigurþórsdóttir  
Agata Jóhannsdóttir  
Björgvín Theodór Hilmarsson  
Ingi Þór Ólafsson  
Sandra Ósk Elíasdóttir  
Jóna Halla Egilsdóttir  
Rakel Ýr Ottósdóttir  
Jóhanna Matthea Jóhannsdóttir

## Góð mæting

Erla Sigurjónsdóttir  
Baldvin Sigmarsson  
Þröstur Bjarnason  
Eiríkur Ingi Ólafsson  
Aníka Mjöll Júlíusdóttir  
Klaudia Malesa  
Diljá Rún Ívarsdóttir  
Birta Líf Ólafsdóttir  
Kolbrún Eva Pálmadóttir  
Tristan Þór K Wium  
Birna Hilmarsdóttir  
Þórdís María Aðalsteinsdóttir

## Hópar aðrir en afrekshópar

Keppnishópur	Steinunn Rúna Ragnarsdóttir
Háhyrningar	Solveig María Baldursdóttir
Sverðfiskur A	Hafsteinn Emilsson
Sverðfiskur V	Rebekka Marín Arngæirdóttir
Flugfiskur A	Alexander Máni Ólafsson
Flugfiskur H	Óli Viðar Sigurbjörnsson
Flugfiskur N	Guðmundur Leo Rafnsson
Sprettfiskur A	Ásta María Arnardóttir
Sprettfiskur H	Anton Logi Steinólfsson
Sprettfiskur N	Þórey Una Arnlaugsdóttir



## Liðsmenn ársins í hópum

Landsliðhópur	Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Úrvalshópur	Agata Jóhannsdóttir
Keppnishópur	Hreiðar Máni Ragnarsson
Framtíðarhópur	Stefanía Sigurþórsdóttir
Háhyrningar	Eva Margrét Falsdóttir
Sverðfiskur A	Þórhildur Erna Arnadóttir
Sverðfiskur V	Stefanía Ósk Halldórsdóttir
Flugfiskur A	Matthildur Emma Sigurðardóttir
Flugfiskur H	Þórhildur Ósk Þ. Snædal
Flugfiskur N	Randíður Anna Vigfúsdóttir
Sprettfiskur A	Athena Líf Þrastardóttir
Sprettfiskur H	Thelma Helgadóttir
Sprettfiskur N	Bríet Björk Hauksdóttir

Þegar við tölum um árangur erum við ekki bara að árangurinn hafi verið góður í lauginni. Landsbankamótið er mjög stórt verkefni og það er frábær árangur að geta skipulagt og haldið svona stórt mót með góðri þátttöku fjölmargra sjálfbóðaliða en á mótinu syntu yfir 500 sundmenn víðsvegar af landinu og voru um 200 fleiri skráningar í sund í ár miðað við í fyrra.



Mótið rann vel, jafnvel þó laugardagsmorgunin hafi verið afar langur. Fjölmargir voru við vinnu á mótinu fullt af dómurum og öðrum starfsmönnum mótsins, jafnvel enn fleiri foreldrar unnu svo við hin ýmsu störf eins og að sjá öllum fyrir mat, afgreiðslu í sjoppu, fararstjórn, gæslu í skóla, veita verðlaun og svo mætti lengi telja. Í ár buðum við upp á nýbreytni en sent var beint frá mótinu í gegn um vefmyndavélar sem foreldrar úr hópnum hafa séð um að útvega og setja upp. Við þökkum öllum kærlega fyrir aðstoðina. Við kunnum svo sannarlega að meta ykkar framlag og það skiptir miklu máli fyrir liðið okkar.

En árangurinn í lauginni var líka mjög góður. 34 Landsbankamótsmet voru slegin af sundmönnum frá ýmsum liðum, þar á meðal ÍRB og 14 Keflavíkur og Njarðvíkurmet voru slegin af okkar sundfólki. Úrslitin voru glæsileg og lofar það góðu fyrir AMÍ og UMÍ. Það voru þúsundir bestu tíma á mótinu hjá krökkum í öllum liðum og fengu sundmenn viðurkenningarborða fyrir að bæta tíma sína.

Samkvæmt hefðinni endaði mótið fyrir 8 ára og yngri á sjóræningjaleik þar sem elstu sundstrákarnir okkar stóðu í eldínunni til þess að skemmta yngstu sundkrökkunum. Áður höfðu elstu strákarnir og stelpurnar sýnt nokkur sund fyrir þau yngstu, í ár var það 200 skrið hjá stelpunum og 200 fjór hjá strákunum. Flottir tímar náðust í þessari sundsýningu sumir þeir bestu í sögu ÍRB. Allir sundmenn 8 ára og yngri fengu svo þátttökuverðlaun fyrir dugnað sinn á mótinu.

Í hópi 12 ára og yngri veittum við verðlaun í aldursflokkum 9-10 ára og 11-12 ára fyrir allar greinar. ÍRB var með næstum því 50% gullverðlaunanna eða 28 af 64 og var svo með 21 silfur og 22 brons! Frábært hjá þessum ungu sundkrökkum.

Hjá eldri krökkunum vorum við aftur með verðlaun í fjórum flokkum eftir FINA stigum. Langt skriðsund, sprettir, fjórsund og 200 m annað en skrið. ÍRB stelpurnar voru í 3 efstu sætunum í öllum flokkunum fjórum í opnum flokki og strákarnir voru með 2 í efstu sætunum í öllum sundflokkunum í opnum flokki. Þetta lofar líka góðu fyrir stóru mótin sem eru framundan. Kristófer Sigurðsson var stigahæsti karlinn á mótinu með 638 FINA stig í 100 skrið og Sunneva Dögg Friðriksdóttir var stigahæsta konan á mótinu með 655 FINA stig í 800 skrið.



Takk kærlega aftur allir fyrir þessa miklu vinnu og til hamingju sundmenn með glæsilegan árangur.

## Brjáluð velgengi á Akranesleikum

ÍRB vann hvorki meira né minna en 126 verðlaun (43%) á Akranesleikunum, þar af 47 gull (46%) og fóru þar af leiðandi heim með bikarinn fyrir stigakeppni liða. Aðstæður voru mjög erfiðar um helgina fyrir bæði sundmenn, þjálfara og foreldra en veðurguðirnir buðu að þessu sinni upp á vind, rigningu og kulda. Þetta reyndi á þólrifin hjá sundmönnum og stuðningsaðilum en flestir tala þó um að helgin hafi verið skemmtileg og góð upplifun. Við vorum með tæplega 100 sundmenn frá ÍRB sem syntu á mótinu og voru sundmenn úr öllum hópum frá Flugfiskum og upp úr sem kepptu. Það voru nokkur hundruð bestu tímar og líka mörg ný lágmark á AMÍ sem er um miðjan júní. Flestir keppendur frá okkur gistu í skólanum sem er rétt hjá lauginni og við þökkum kærlega þeim sem hjálpuðu til með því að vera fararstjórar eða voru í að skipuleggja helgina.



## Snilldar Vormót



Hin 14 ára Karen Mist Arngreisdóttir sló 12 ára gamalt aldursflokka Eri Daggar Haraldsdóttur í 50 m bringusundi. Karen synti á tímanum 34.64 aðeins 5 mínútum eftir að hafa bætt tíma sinn í 100 skrið en eldra metið var 34.68. Það verður gaman að fylgjast með henni bæta það enn meira á árinu.

Þetta var ekki eina gamla metið til þess að falla. Sunneva Dögg Friðriksdóttir sló stúlknamet UMFN frá 2003 í 50 skrið en Erla Dögg átti það einnig. Fannar Snævar Hauksson sló hnokkamet Jóhanns Árnasonar í 50 bak síðan 1995 og var aðeins hálfri sek frá meti þjálfara síns Eðvarðs Þórs Eðvarðssonar en hann á ÍRB metið í

flokknum síðan 1977. Gangi ykkur vel með þetta Eddi og Fannar!

Nokkrir sundmenn notuðu tækifærið eftir helgina á Akranesi til þess að ná síðustu lágmarkunum sínum fyrir AMÍ og nokkrir ungir sundmenn náðu sínu fyrsta lágmarki! Til hamingju. Við erum glöð að tilkynna að við munum senda 48 sundmenn í ár, það er 11 fleiri en á síðasta ári - alveg frábært. Við unnum sannfærandi sigur í fyrra og á örugglega eftir að ganga jafn vel ef ekki betur. Haldið áfram að vera svona dugleg, minna en 2 vikur til stefnu!

Á vormótinu voru líka sett 16 ný ÍRB met í blönduðum boðsundum. Sum þeirra voru alveg ný en önnur bætingar á eldri metum, það elsta síðan 2004. Við sendum inn tilkynningar um mörg þeirra sem Íslandsmet til SSÍ. Þau munu skoða þetta en við búumst við að flest þeirra verði á Íslandsmetaskránni.

Til hamingju allir og kærar þakkar til þeirra sem hjálpuðu til.

## Vel lukkaður æfingadagur



Þriðji og síðasti æfingadagur sundársins var sérstaklega tileinkaður snúningum. Þjálfararnir fengu það verkefni að kenna öllum að gera ýmsa mismunandi snúninga fyrir lok æfingarinnar. Þetta var nokkur áskorun þar sem margir sundkrakkar eru nýkomnir upp um hóp.

Sprettfiskar áttu að klára að synda 50 m með stungu og snúningi, flugfiskar 100 m með stungu og þremur snúningum og sverðfiskar áttu að ná að synda 200 m með stungu og 7 snúningum.

Allir sundmenn sem gátu verið alla æfinguna stóðu sig með þrýði og náðu markmiðinu. Það var frábært að sjá og sýnir okkur að oft geta krakkarnir miklu meira en við höldum.

Bestu þakkar fá þjálfararnir Sóley, Hjördís, Ester og Helga fyrir góða vinnu með sundkrökkunum.

## Leikdagur hjá Flug og Sprettfiskum

Það var mikil stemming á Leikdegi hjá Flugfiskum og Sprettfiskum í Njarðvíkurlaug. Farið var í leiki í lauginni og að lokum gæddu allir sér á Svala og gómsætri skúffuköku.



## Leikdagar hjá Sundskóla og Sprettfiskum í Heiðarskóla



Lokaæfingar fyrir sumarfrí voru haldnar um miðjan mánuð hjá Gullfiskum, Silungum, Löxum og Sprettfiskum og við vorum með fjölskyldu leikdag til að halda upp á lok sundársins. Frábær skemmtun

með sundkrökkunum, foreldrunum og systkinum þar sem við lékum okkur, hlógum og syntum saman.

### Sólin skein á Meistaralið ÍRB í grillveislu liðsins



Frábært veður var þegar meistaralið ÍRB hittist með foreldrum þeirra. Flott grill, skemmtilegir leikir og liðsuppbygging átti sér stað. Fjölskyldurnar nutu þess að vera saman þennan frábæra dag, lognið á undan storminum. Koma svo ÍRB!



### Hópa færslur

Eftirfarandi sundmenn hafa náð markmiðum síns hóp og færast um hóp í haust.

#### Háhyrningar í Framtíðarhóp

Hafdís Eva Pálsdóttir

#### Sverðfiskur Vatnaveröld í Háhyrninga

Nína Björg Ágústsdóttir  
Randíður Anna Vigfúsdóttir

#### Sverðfiskar Akurskóla í Sverðfiska Vatnaveröld (Val)

Elísabet Jóhannesdóttir  
Eva Júlía Ólafsdóttir  
Jóhanna Arna Gunnarsdóttir  
María Rán Ágústsdóttir  
Matthildur Emma Sigurðardóttir  
Nesrine Malek Medaguine  
Aleksandra Czaplinska

#### Flugfiskar Akurskóla í Sverðfiska

Alda Líf Ívarsdóttir (Akurskóli aðeins) – Verða að færast  
Kátla María Brynjarsdóttir (Akurskóli aðeins) – Verða að færast  
Reynir Aðalbjörn Ágústsson (Akurskóli aðeins) – Verða að færast

#### Flugfiskar Heiðarskóla í Sverðfiska

Þórhildur Ósk Þ Snædal (Aku eða Vat) – Verða að færast  
Þórunn Anna Einarsdóttir (Aku eða Vat) – Verða að færast  
Rúna Björg Sverrisdóttir (Aku aðeins) - Val  
Bjarney Eir Sigurðardóttir (Aku aðeins) - Val  
Kristín Embla Magnúsdóttir (Aku aðeins) - Val

#### Flugfiskar Njarðvíkurskóla í Sverðfiska

Guðmundur Leo Rafnsson (Aku eða Vat) – Verða að færast  
Khadija Björt Y Boumihd (Aku aðeins) - Val  
Oliwia Czaplinska (Aku aðeins) – Val

#### Sprettfiskar Akurskóla í Flugfiska

Arnar Milos Arnbjörnsson  
Denas Kazulis  
Sandra Rose Hjaltadóttir

Viktor Breki Þórisson

#### Sprettfiskar Heiðarskóla í Flugfiska

Kristján Pétur Ástþórsson

#### Laxar Akurskóla í Sprettfiska

Íris Arna Ragnarsdóttir  
Thelma Lind Kolbeinsdóttir  
Þórður Aðalsteinn Jóhannesson

#### Laxar Heiðarskóla í Flugfiska

Patrik Vypel

### Youtube myndbönd mánaðarins

Í hverjum mánuði ætlum við benda á nokkur Youtube myndbönd fyrir sundmenn að skoða og einnig foreldra þeirra Þessi myndbönd munu sýna eitthvað æðislegt sem þið ætluð að reyna að tileinka ykkur í ykkar sundi.

Hvað hvetur sundfólk áfram. Frábært myndband þar sem eldri sundmaður gerði þetta myndband fyrir skólann. Það er bara þú og laugin:

<https://www.youtube.com/watch?v=7g3Y00-R4qk&app=desktop>

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

### Met

#### Landsbankamót 50m

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	50 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	400 Skrið (50m)	Stúlkur-Keflavík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	50 Bak (50m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Fjór (50m)	Telpur-Njarðvík

#### Landsbankamót 25m

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	400 Skrið (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	200 Flug (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	200 Fjór (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	400 Fjór (25m)	Hnokkar-Njarðvík
María Rán Ágústsdóttir	100 Bak (25m)	Snótir-Njarðvík
María Rán Ágústsdóttir	200 Bak (25m)	Snótir-Njarðvík

#### Akranesleikar

Clifford Dean Helgasson	4x50 Skrið (25m)	Hnokkar-ÍRB
Kristján Kári Róbertsson		
Kári Snær Halldórsson		
Fannar Snævar Hauksson		

#### ÍRB Vormót 25

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	50 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Bak (25m)	Telpur-Njarðvík
Karen Mist Argeirsdóttir	50 Bringa (25m)	Telpur-Íslands
Karen Mist Argeirsdóttir	50 Bringa (25m)	Telpur-ÍRB
Karen Mist Argeirsdóttir	50 Bringa (25m)	Telpur-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	50 Bak (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	100 Bak (25m)	Hnokkar-Njarðvík

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	4x100 Skrið (25m)	Piltar/Stúlkur-ÍRB
Baldvín Sigmarsson		
Íris Ósk Hilmarsdóttir		
Þröstur Bjarnason		

Íris Ósk Hilmarsdóttir	4x100 Fjór (25m)	Piltar/Stúlkur-ÍRB
Karen Mist Argeirsdóttir		
Baldvín Sigmarsson		
Þröstur Bjarnason		

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	4x50 Skrið (25m)	Piltar/Stúlkur-ÍRB
Baldvín Sigmarsson		
Íris Ósk Hilmarsdóttir		
Þröstur Bjarnason		

Sunneva Dögg Friðriksdóttir 4x100 Skrið (25m) Piltar/Stúlkur-ÍRB  
Baldvin Sigmarsson  
Íris Ósk Hilmarsdóttir  
Pröstur Bjarnason

Íris Ósk Hilmarsdóttir 4x50 Fjór (25m) Piltar/Stúlkur-ÍRB  
Karen Mist Arngeirsdóttir  
Baldvin Sigmarsson  
Pröstur Bjarnason

Íris Ósk Hilmarsdóttir 4x100 Fjór (25m) Piltar/Stúlkur-ÍRB  
Karen Mist Arngeirsdóttir  
Baldvin Sigmarsson  
Pröstur Bjarnason

Karen Mist Arngeirsdóttir 4x100 Skrið (25m) Drengir/Telpur-ÍRB  
Jakub Cezary Jaks  
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir  
Sigmar Marjón Friðriksson

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 4x50 Fjór (25m) Drengir/Telpur-ÍRB  
Jakub Cezary Jaks  
Gunnhildur Björg Baldursdóttir  
Sigmar Marjón Friðriksson

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 4x100 Fjór (25m) Drengir/Telpur-ÍRB  
Jakub Cezary Jaks  
Gunnhildur Björg Baldursdóttir  
Sigmar Marjón Friðriksson

Kolbrún Eva Pálmadóttir 4x100 Skrið (25m) Sveinar/Meyjar-ÍRB  
Tristan Þór K Wium  
Clifford Dean Helgasson  
Diljá Rún Ívarsdóttir

Andri Fannar Ævarsson 4x50 Fjór (25m) Sveinar/Meyjar-ÍRB  
Diljá Rún Ívarsdóttir  
Tristan Þór K Wium  
Kolbrún Eva Pálmadóttir

Andri Fannar Ævarsson 4x100 Fjór (25m) Sveinar/Meyjar-ÍRB  
Diljá Rún Ívarsdóttir  
Tristan Þór K Wium  
Kolbrún Eva Pálmadóttir

Kári Snær Halldórsson 4x50 Skrið (25m) Hnokkar/Hnátur-ÍRB  
Hafðís Eva Pálsdóttir  
Fannar Snævar Hauksson  
Eva Margrét Falsdóttir

Fannar Snævar Hauksson 4x100 Skrið (25m) Hnokkar/Hnátur-ÍRB  
Eva Margrét Falsdóttir  
Kári Snær Halldórsson  
Hafðís Eva Pálsdóttir

Fannar Snævar Hauksson 4x50 Fjór (25m) Hnokkar/Hnátur-ÍRB  
Kári Snær Halldórsson  
Eva Margrét Falsdóttir  
Hafðís Eva Pálsdóttir

Fannar Snævar Hauksson 4x100 Fjór (25m) Hnokkar/Hnátur-ÍRB  
Kári Snær Halldórsson  
Eva Margrét Falsdóttir  
Hafðís Eva Pálsdóttir

Íslandsmet  
2004 og eldri  
2005 til 2009  
2010 og síðar  
Nýtt

#### XLR8 - Breytingar

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

#### Landsbankamót

Elva Björg Elvarsdóttir – Silfur  
Ingi Þór Ólafsson – Silfur  
Erna Rós Agnarsdóttir – Brons  
Nesrine Malek Medaguine – Brons

#### Akranesleikar

Hafðís Eva Pálsdóttir – Silfur  
Andri Fannar Ævarsson – Brons

#### Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

#### Landsbankamót

Birta María Falsdóttir – Demanta  
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Demanta  
Sóley Birta Ólafsdóttir - Gull  
María Rán Ágústsdóttir – Gull  
Már Gunnarsson – Gull  
Unnar Ernir Holm – Gull  
Eva Júlía Ólafsdóttir – Gull  
Hildur Írena Guðnýjardóttir – Silfur  
Nína Björg Ágústsdóttir – Silfur  
Thelma Lind Einarsdóttir – Silfur  
Þórhildur Ósk Þ Snædal – Silfur  
Randiður Anna Vígfúsdóttir – Silfur  
Matthildur Emma Sigurðardóttir – Silfur  
Jóhanna Arna Gunnarsdóttir – Silfur  
Þórunn Anna Einarsdóttir – Silfur  
Kátla María Riley – Silfur  
Ingi Þór Ólafsson – Silfur  
Andri Fannar Ævarsson – Brons  
Alda Líf Ívarsdóttir – Brons  
Rakel Anna Ágústsdóttir – Brons  
Árný Eyja Ólafsdóttir – Brons  
Thelma Kristín Freysdóttir – Brons  
Fjola Margrét Viðarsdóttir – Brons  
Thelma Helgadóttir – Brons  
Natalía Dögg Brynjarsdóttir – Brons  
Ásta María Arnadóttir – Brons  
Una Bergþóra Ólafsdóttir – Brons

#### Akranesleikar

Ástrós Elísa Eypórsdóttir – Gull  
Matthildur Emma Sigurðardóttir – Gull  
Jóhanna Arna Gunnarsdóttir – Gull  
Stefanía Ósk Halldórsdóttir – Gull  
Kristófer Sigurðsson – Gull  
Ingi Þór Ólafsson – Gull  
Andri Fannar Ævarsson – Gull  
Halldór Már Jónsson – Gull  
Alda Líf Ívarsdóttir – Silfur  
Rúna Björg Sverrisdóttir – Silfur  
Alda Kristín A. Owen – Brons  
Inga Bryndís Pétursdóttir – Brons  
Álfrún Ragnarsdóttir – Brons  
Elenora Rós Hjaltadóttir – Brons  
Reynir Aðalbjörn Ágústsson – Brons

#### Sérsvaitin Ríó 2016 Tímabil 10



Við óskum meðlimum 10. 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 7.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 10. tímabili í Sérsvaitinni. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og

Úrvalshópi geta tekið þátt í Sérsvéitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum krafti.

Agata Jóhannsdóttir  
Birta María Falsdóttir  
Björgvin Theodór Hilmarsson  
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir  
Gunnhildur Björg Baldursdóttir  
Guðrún Eir Jónsdóttir  
Íris Ósk Hilmarsdóttir  
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir  
Jóna Halla Egilsdóttir  
Karen Mist Arngeirsdóttir  
Rakel Yr Ottósdóttir  
Sandra Ósk Elíasdóttir  
Stefanía Sigurþórsdóttir  
Sunneva Dógg Friðriksdóttir  
Svanfríður Steingrímsdóttir  
Sylwia Sienkiewicz

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

### Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

## Guðrún Eir Jónsdóttir – Landsliðshópur



### Guðrún (miðja) með liðsfélögum, Sunnevu (vinstri) og Aleks (hægri)

- Þessi stelpa hefur haft mikil áhrif á sundkonurnar okkar. Hún er framúrskarandi og Guðrún eins og margir aðrir dái hana.  
<https://www.youtube.com/watch?v=hRzoOwvLWpo>
- Getur þú blásið loftbólurhring?  
<https://www.youtube.com/watch?v=koJjiae4PM>
- Mjög svalt myndband sem kemur alltaf reglulega upp sem hvatningarmyndband. Ef þú hefur ekki séð það vertu þá velkomin í harkið. Horðu á það núna ;)  
<https://www.youtube.com/watch?v=Tzm6TEManmQ>
- Lagið hennar Guðrúnar og frábært myndband:  
<https://www.youtube.com/watch?v=2vjPBrBU-TM>
- Eldri stelpurnar eru mjög hrifnar af þessari kvikmynd, kíkið á hana.  
<https://www.youtube.com/watch?v=sutgWjz10sM>
- Farðu ferð til paradísar:  
<https://www.youtube.com/watch?v=hwJ6EgBUUnU>
- Guðrún elskar þessa figúru. Einhver annar?  
<https://www.youtube.com/watch?v=BWiUHR7OFHo>
- Guðrún flissaði yfir þessu. Kannski hræðir þetta þig:  
<https://www.youtube.com/watch?v=RtJGaA1moRo>
- Viltu gera amerískar pönnukökur – skoðuðu þá þessa uppskrift.

<https://www.youtube.com/watch?v=2vjPBrBU-TM>

- Fair eru betri en Guðrún í random hlutum og þetta myndband er algjörlega random. En af hverju að setja þetta á netið?

<https://www.youtube.com/watch?v=xnG6U-2-1pI>

## Jóna Halla Egilsdóttir – Úrvalshópur



### Jóna (vinstri) með liðsfélaga sínum Söndru

- Einn af bestu sundmönnum heims sýnir fjölhæfni sína þegar hann syndir grein sem er ekki ein af hans uppáhalds fyrir skólaliðið sitt.  
<https://www.youtube.com/watch?v=zYMPUpa3jh4&app=desktop>
- Lærið að tala Ryan Lochte-sku:  
<https://www.youtube.com/watch?v=cO4IG6tRAHs&app=desktop>
- Líf sundmannsins er öðruvísi, hér er innri rödd eldri sundmanns. Frábært myndband.  
<https://www.youtube.com/watch?v=7g3Y0O-R4qk&app=desktop>
- Ef Clueless var mynd sem þér líkaði og svo einn af bestu tónlistarmönnum þessa dagana þá er þetta myndband þér að skapi.  
<https://www.youtube.com/watch?v=O-zpOMYRi0w&app=desktop>
- Frábær mynd, frábærir leikarar. Jóna mælir með þessari:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ke1Y3P9D0Bc&app=desktop>
- Sumarið er komið – Hér vill Jóna vera:  
<https://www.youtube.com/watch?v=1T70W9u071Q&app=desktop>
- Þessir eru ofur vinsælir – Skoðið X factor áheyrnina hjá þeim. Bara 10 tíma long.  
<https://www.youtube.com/watch?v=pzffMSLpT0U&app=desktop>
- Let it go er eitt vinsælasta lag þessa úr einni stærstu mynd ársins en þetta fær mann til að hlæja:  
<https://www.youtube.com/watch?v=UFatVn1hP3o&app=desktop>
- Sushi ótrúlega gott þegar það er ferskt og ekki það erfitt að búa til. Vantar þig hjálp. Skoðuðu þá þetta myndband:  
<https://www.youtube.com/watch?v=eLRL18LvYo&app=desktop>
- Kominn tími á landafræði kennslu ;) Við smá takt:  
<https://www.youtube.com/watch?v=TBmZiOHRVJ0&app=desktop>

Maí var stútfullur mánuður hjá eldri hópnum okkar. Ekki var bara mikið að gera í lauginni heldur var mikið að gerast í lífi sundfólksins. Í lauginni áttum við góð mót og einnig Lokahófið okkar sem var frábært kvöld. Sumir voru í prófum og voru að útskrifast, vettvangsferðir, sumarfrí að hefjast og fyrir suma, vinna. Mikið að gera og margar skuldbindingar sem þurfti að skipuleggja til að ná góðu jafnvægi. Flestir náðu gulri mætingu sem er frábært í undirbúningi okkar fyrir AMÍ og UMI sem eru á næsta leiti.

Eldri sundmenn okkar í þessum hópnum munu mynda stærsta hluta liðsins í þessum liða keppnum. Þeir eru leiðtogar liðsins og munu vera fyrirmyndir, bæði í og úr lauginni. Þetta eru stundirnar sem eldri sundmennirnir okkar sýna sína leiðtogahæfileika. Það var frábært að sjá þessa ungu einstaklinga taka frumkvæðið og vera flottar fyrirmyndir fyrir okkar yngri sundkrakka. Gangi ykkur öllum vel í undirbúningi og á mótunum sem er framundan.

#### Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Guðrún Eir Jónsdóttir

Guðrún er stöðug ung kona sem er oft í þeim hópi sem kemur til greina sem sundmaður mánaðarins. Síðan á Euro Meet hefur Guðrún sýnt góðar framfarir í keppnum sem kom best fram á ÍM50 þar sem sumir tímar hennar voru framúrskarandi. Guðrún stendur sig vel á æfingum og leggur sig vel fram þar. Hún getur náð settum á æfingum sem margir í hennar hópi eiga í miklum vandræðum með. Hún er einnig mjög mikilvægur liðsfélagi, hún er mjög vel liðin og félagskapur hennar er alltaf góður. Guðrún var mjög kappsöm að keppa á Akranesleikunum sem eru oft taldir vera krakkaleikar af þeim eldri (sem er ekki rétt) og það stóð virkilega upp úr. Þetta er sund kona sem nýtir sér tækifærin sem henni býðst til að skora á sjálfa sig og njóta þess að synda. Guðrún mun halda til náms í Bretlandi í næsta mánuði og óskum við henni frábærar veru þar. Vel gert Guðrún!

#### Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Jóna Halla Egilsdóttir

Sund er erfitt fyrir stelpur, sérstaklega í kringum 15 ára aldurinn. Að mæta á æfingar verður ekki nóg til að bæta sig, kröfurnar á æfingum aukast og það getur verið erfitt að ná jafnvægi á milli æfinga og lífsins fyrir utan sundið. Á síðasta ári ákvað Jóna að minnka mætingakröfurnar sínar. Hún notað tímann vel til að endurskoða sundið sitt. Á síðustu mánuðum hefur hún verið að auka skuldbindingu sína við æfingar og einnig aukði gæði æfinganna sinna. Þetta er stærsta breytingin þennan mánuðinn. Jóna hefur tekið það að sér að leiða sum settin og hefur gert það frábærlega vel. Mætingin hennar er aftur orðin mjög góð, bókavinnan hennar og viðhorf hennar hefur batnað gríðarlega mikið og hún er aftur orðin mjög jákvæð til sundsins síns. Mótin hjá henni hafa verið mjög góð þar sem hún hefur náð frábærum tímum inn á milli. Áframhaldandi bæting á stöðugleika á æfingum mun leiða til stöðugleika í keppnum. Gangi þér vel Jóna. Æfðu vel!

#### Keppnishópur – Ant og Eddi

Keppnishópur hefur að mestu leyti verið að undirbúa sig fyrir og keppa á Akranesleikunum, ÍRB Vormóti og Landsbankamótinu. Þetta var mjög spennandi mánuður þar sem margir bestu tímar sáust og ný markmið náðust. Allir í hópnum náðu lágmarkum á AMÍ eða UMI og það verður gaman að sjá alla taka þátt í þessum mótum.



#### Sundmaður mánaðarins er Steinunn Rúna Ragnarsdóttir

Steinunn fékk viðurkenningu fyrir mestu skuldbindingu ársins í hópnum á Lokahófinu og ekkert hefur breyst þar þennan mánuð. Steinunn heldur áfram að mæta vel og hefur oft tekið það að sér að leiða hópinn á æfingum eitthvað sem gerðist aldrei fyrir hálfu ári síðan. Hún er með frábært viðhorf á æfingum og keppnum og heldur stöðugt áfram að bæta sig og hvað mest upp á síðkastið. Ég hlakka til að sjá hana eiga frábært mót á AMÍ. Það ætti að verða virkilega gott mót. Go for it Steinunn!

Æfingar hafa gengið vel í maí, krakkarnir eru búnir að mæta ágætlega og sýna fina takta á æfingum. Akranesleikarnir voru síðustu helgina í maí og gekk mótíð alveg prýðilega. Allir náðu að bæta tímana sína og fengum við í ÍRB talsvert af verðlaunum. Næsta mót er AMÍ sem fram fer hjá okkur um miðjan júní. AMÍ er venju samkvæmt hápunktur sundtímabilsins. Það er góður hugur í sundmönnum Framtíðarhóps og ætla þeir sér stóra hluti á AMÍ.



#### Sundmaður mánaðarins er Þórunn Kolbrún Árnadóttir

Þórunn Kolbrún hefur bætt sig mikið upp á síðkastið og verið til fyrirmyndar í æfingasókn. Þórunn er alltaf kát og ánægð og á eftir að verða hörkugóð sundkona.

#### Áhugahópur – Ant og Eddi

Það er alltaf áhugavert að sjá hverjir mæta úr Áhugahópi. Við erum með marga sundmenn á skrá og þeim er velkommið að mæta á allar æfingar hjá eldri hópnum. Það er oft óvænt en alltaf kærkomið að fá þessa sundmenn og sjá þá njóta þess að synda með okkur.

#### Sverð VAT og Flug/Sprettfiskur NVS – Steindór



#### Í lok tímabilsins

Kæru sundmenn og foreldrar, takk fyrir frábært sundár sem er að ljúka. Tímabilið hefur einkenst af mikilli gleði, ánægju og dugnaði og í sem fæstum orðum dettur mér bara eitt í hug. Þið eruð frábær ☺

Um sl. helgi fórum við á Akranesleikana og kepptum þar með góðum árangri þrátt fyrir ömurlegt veður, allir voru með bros á vör og þessi ferð var einkar skemmtileg.

Núna þegar sumarið færast yfir þá fara yngri sundmenn í frí og koma síðan aftur hressir og endurnærðir að hausti, Háhyrningar æfa samt aðeins lengur eða fram yfir AMÍ. Ég hlakka til að sjá ykkur í haust og njótið þið sumarins ☺  
Kær kveðja, Steindór  
sundþjálfari

#### Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Eva Margrét Falsdóttir

Eva mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis



#### Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Thelma Lind Einarsdóttir



Thelma mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



**Sundmaður mánaðarins Flugfiskum er Oliwia Czaplinska**

Oliwia mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

### Sverðfiskur og Flugfiskur Akurskólí – Hjördís

Ég vil þakka Flugfiskum og Sverðfiskum Akurskóla fyrir veturinn og hlakka til að sjá þau næsta haust hress og kát eftir sumarið. Krakkarnir hafa staðið sig vel núna undir lokin. Þau fóru á Landsbankamótið sem haldið var í Vatnaveröld. Flest allir bættu tímana sína. Farið var í bíóferð á laugardeginum.



Hluti af hópnum fóru í ferð uppá Akranes þar sem keppt var á Akranesleikunum. Allir stóðu sig vel og var mikið fjör hjá krökkunum. Ég vona að þið hafið það sem best í sumar!

**Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum er María Rán Ágústsdóttir**



María er dugleg að mæta á æfingar og hefur henni farið framm á æfingum. Hún er jákvæð og skemmtileg ung stúlka. Hennar bestu sund að mínu mati er 100m fjórsund og Skriðsund. Hafðu það gott í sumar og vertu dugleg að æfa þig!

**Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Reynir Aðalbjörn Ágústsson**

Hann er duglegur á æfingum og samviskusamur. Honum hefur farið fram í öllu sundaðferðum síðastliðið ár. Hans bestu sund að mínu mati eru skriðsund og baksund. Ég vil hvetja hann að vera duglegur að synda í sumarfríinu. Hafðu það gott í sumar!

### Heiðarskólí - Ester

Maí var fullur af fjöri og mikilli vinnu hjá okkur þar sem mikið var að gerast og margt að segja frá!

Við byrjuðum mánuðinn á Landsbankamótinu þar sem sundkrakkarnir okkar stóðu sig frábærlega með marga bestu tíma. Þar má sérstaklega nefna og óska til hamingju Kristjáni Pétri Ástþórssyni sem var með bestu tíma í öllum þremur sundunum sínum og komst upp í Flugfiska með árangri sínum

Síðustu æfingarnar fyrir sumarfrí voru um miðjan mánuð hjá Gullfiskum, Silungum, Löxum og Sprettfiskum og við vorum með fjölskyldu leikdag til að halda upp á lok tímabilsins. Það var mjög skemmtilegt með krökkunum og fjölskyldum þeirra þar sem var leikið, synt og hlegið saman.

Einnig var Lokahóf hjá okkur. Þar var liðsfélagi ársins í hópnum valinn: Þórhildur Ósk Snædal og Thelma Helgadóttir. Aftur innilegar hamingjuóskir með valið og frábært tímabil.

Flugfiskar héldu áfram æfingum fyrir Akranesleikana. Mikil spennan var í hópnum varðandi ferðina og keppnina og urðu þau ekki fyrir vonbrigðum. Nánast allir sem tóku þátt náðu sínum bestu tímum í nánast öllum greinum. Þar var kalt og blautt og SKEMMTILEGT! Innilega þakkir til foreldranna: Hrafnhildur, Guðný Ósk og Anna Guðný (og allra hinna foreldranna) sem lögðu svo mikið á sig alla helgina við að halda öllum öruggum, heitum, á réttum stað og tilbúin í hvert sund. Við gætum ekki gert hlutina sem við gerum sem lið án ykkar.

Sérstaklega stórar hamingjuóskir til Þórhildar Óskar og Þórunnar Önnu sem unnu sér inn pláss í Sverðfiskum-Vatnaveröld. Þið hafið



báðar staðið ykkur svo vel á þessu ári og ég er mjög stolt af ykkur og árangri ykkar í sundinu. Við munum sakna ykkar – Haldið áfram að standa ykkur! ;

Hjartanlegar þakkir til allra krakkanna og allra foreldrana. Þetta er búið að vera frábært tímabil og ég hef haft gaman af því að kynnst ykkur öllum. Takk fyrir veturinn og eigið FRÁBÆRT Sumar!! Kveðjur, Ellen ;)

**Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Fjóla Margrét Viðarsdóttir**

Litla flotta Fjóla var sú fyrsta til að byrja að æfa í hópnum hjá mér og fyrstu þrjár æfingarnar vorum bara tvær saman. Það er magnað hvað hlutirnir hafa breyst á tímabilinu en á síðustu æfingunni voru 12 í lauginni. Fjóla hefur lagt alltaf meira og meira á sig á æfingum og þar var engin breyting á í þessum mánuði. Hún hefur bætt sig mikið í lauginni á þessu tímabili þar sem hún hefur bæði einbeitt sér að tækni og hraða sem hefur skilað sér: Bæting í öllum greinum á Akranesleikunum og Landsbankamótinu. Frábært! Til hamingju Fjóla Margrét – Við erum ofurstolt af þér! ;)



**Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum er Patrik Vyplel**

Patrik synti með löxum allt tímabilið en Landsbankamótið var fyrsta mótið hans Patriks og hann stóð sig frábærlega, svo vel að hann tryggði sér sæti í Sprettfiskum! Patrik keppti í öllum greinunum sem hann var skráður í og hélt ró sinni allt



kvöldið – Ég held að hann hafi ekki einu sinni kvíðinn við það að synda í stóru lauginni! Til hamingju Patrik! Þú stendur þig vel!

Gleðilegt sumar og njótið þess að fara í sund með fjölskyldunni :)

### Sprettfiskur, Laxar, Silungar & Gullfiskur Akurskóli - Helga



Sundhóparnir voru fámennir að loknu páskamóti því margir sundmenn færðust upp um hópá og flestir færðust upp úr Sprettfiskum. Laxar og Sprettfiskar voru því sameinaðir síðustu vikuna. Gullfiskar og Silungar fengu dótadag í síðustu vikunni og skemmtu allir sér vel. Laxar og Sprettfiskar enduðu sundárið á Landsbankamóti með glæstum sigrum og færðust flestir upp um hóp. Íris, Thelma og Þórður færðust upp í Sprettfiska og Viktor, Denas og Sandra færðust upp í Sprettfiska. Glæsilegt hjá þeim. Nú er skemmtilegu sundári lokið þar sem flestir náðu markmiðum sínum. Það var ekki bara æft á árinu því hóparnir hittust utan sundsins og skemmtu sér saman. Ég vil þakka sundmönnum og foreldrum þeirra kærlega fyrir veturinn og vonandi sjáumst við í lauginni næsta haust. Hafið það gott í sumar.



### Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Arnar Milos Arnbjörnsson

Arnar hefur mætt vel í allan vetur og framfarir hafa verið góðar. Hann stóð sig vel á Landsbankamótinu og keppti í fyrsta sinn í bringusundi og náði góðum tíma. Hann byrjaði að æfa með Flugfiskum. Arnar er að ljúka leikskóla og á framtíðina fyrir

sér í sundinu. Hann er með mikið keppnisskap og á eftir að vinna glæsta sigra. Haltu áfram á þessari braut!

### Laxar/Silungar Njarðvíkurskóli – Sóley



Það voru hressir og kátir krakkar sem kláruðu tímabilið með Silungum/Löxum í Njarðvíkursundlaug. Það voru ekki margar sundæfingar eftir páskafrí og því stuttur tími til að æfa sig fyrir Landsbankamótið. Það voru fimm duglegir sundmenn sem tóku þátt á Landsbankamótinu og stóðu þau sig öll mjög vel.

### Dagatal

#### Júní

2.	Vormót ÍRB
13. – 15.	AMÍ
28. – 29.	UMÍ

### Styrktaraðilar



nettó

speedo

