



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf Nóvember 2012

Frá yfirþjálfara

Kæru félagsmenn og foreldrar

Þvílíkur mánuður sem þetta hefur verið og aðeins nokkrir dagar í hátíðarnar. Þegar þetta fréttabréf er skrifað erum við að undirbúa okkur undir Jólamótið með 160 sundmenn sem eru tilbúnir að keppa en þetta mót frábær vettvangur til að koma öll saman sem eitt félag. Stuttu á eftir verður svo Aðventumót sem er yfirleitt síðasta tækifærið til að bæta við sig í Ofurhuga og XLR8 stigum fyrir árið 2012 og jafnvel til að ná Íslenskum aldursflokkametum áður en sundmenn verða of gamlir. Við hlökkum til að sjá spennandi keppni og langar að þakka öllum foreldrum sem gera svona mót möguleg. Þessi mót eru fyrir krakkana okkar og án ykkar er þetta ekki hægt.



ÍM25 var árangursríkt fyrir ÍRB. Þemað var að nú væri tími til að gera hluti: „It's ÍRB Business Time“ og sundmennirnir sönnuðu það rækilega. Eins og á öllum stórmótum voru frábær sund og síðan einhver sem ollu vonbrigðum en yfir heildina sýndi þetta mót að framtíðin er björt hjá ÍRB. Hér að neðan er mynd af því sem gerðist eftir mótið. Þrír af strákunum daginn eftir ÍM25 í þreki. Ekki vanmeta hve erfið þessi íþrótt er, það tók sundmennina nokkrar vikur að ná sér eftir þetta mót og sumir eru enn að byggja sig upp. Það er mjög erfitt andlega að byggja sig upp til að keppa á sterkum mótum og sýna sitt besta þar.



Í þessum mánuði kom ÍRB fleirum í unglíngalandslið en nokkuð annað lið, miklu fleirum ef við eigum að vera hreinsklin, og síðan einn sundmann sem æfir erlendis í landsliðið. Þá settum við 5 íslensk

aldursflokkamet í þessum mánuði. Þið getið lesið um allt þetta nánar í þessu fréttabréfi. Tími ÍRB er greinilega kominn!

Foreldraráðin hafa staðið sig vel og fullt af skemmtilegum viðburðum í þessum mánuði hafa litið dagsins ljós. Fleira er í pípunum og þið getið lesið um þessa skemmtilegu viðburði í fréttabréfinu. Hópar hafa hist og sundmenn hafa spilað tölvuleiki saman, horft á mynd saman, skreytt piparkökur, farið á skauta og í bíó. Þakkar fá foreldrarinnir sem hafa staðið fyrir þessu og þjálfararnir og við hlökkum til að sjá hvað verður næst.

Fylgist með á næstu vikum til að fylgjast með hvenær jólafríið er hjá ykkar sundmanni. Passið vel upp á ykkur því nú er allra veðra von. Haldið á ykkur hita og haldið áfram að æfa vel.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Á ÍM25 var ÍRB „Business Time“



Það var flugeldasýning á ÍM25 hjá okkar unga ÍRB liði. Á hverju ári verðum við eldri og sterkari. Þrátt fyrir að við gerðum okkur ekki vonir um að vinna flestu verðlaunin á opnu móti með svona unga sundmenn þá náðum við markmiðum okkar um að koma flestum að í unglíngalandsliðið. Við áttum 11 af þeim 17 sem verið var að skoða fyrir unglíngalandsliðið sem eru um 41%. Við áttum einnig þrjá sundmenn; Sunnevu Dögg, Baldvin Sigmarrson og Þröst Bjarnason sem náðu lágmörkum í landsliðsverkefni en eru of ung til að vera valinn. Já, framtíðin er björt og að lokum voru það 8 sundmenn frá ÍRB sem voru valdir og samtals vour það 19 sem fengu sæti í landsliðinu frá öllum félögum. Þið getið lesið nánar um þetta í Vel gert greininni hér að neðan.

Besti árangurinn sem náðist á mótinu af sundmanni ÍRB var þegar Kristófer Sigurðsson náði yfir 700 FINA stigum. Hann er fyrsti sundmaðurinn okkar til að ná þessum árangri á eftir Davíð Hildiberg og fer nú í hóp þeirra 13 sem eru á skrá hjá okkur og hafa náð yfir 700 stig miðað við stigin í dag. En þetta eru m.a. þau Örn Arnarson, Eydís Konráðs, Eðvarð Þór, Árni Arnarson og Erla Dögg Harlads. Erla, Árni og Örn eru þau einu sem hafa náð yfir 800 Fina stig og Kristófer hefur sett sér það sem sitt langtíamarkmið. Hann synti 700 stiga sundið í 400m skriðsundi og setti nýtt ÍRB met í piltaflokk og sló út gamalt met hjá Keflavík sem Birkir Már átti og ÍRB met sem Sindri Þór átti. Hann endaði þriðji í sundinu á eftir Antoni Sveini og Aroni Erni.



Hjá stelpunum var það Íris Ósk Hilmarsdóttir sem var stigahæst. Hún náði 691 FINA stgum þegar hún synti 200m baksund og setti tvö íslensk aldursmet í leiðinni, fyrst um morguninn og bætti það svo seinnipartinn. Hún mun síðan reyna að bæta tímann sinn enn meira á NMU í desember. Núna var hún að bæta met Eyglóar Óskar Gústafsdóttur sem hún setti fyrir þremur árum en Eygló er ein af okkar allra bestu sundkonum og Ólympíufari. Íris hlaut silfrið á eftir Eygló í þessu sundi.



Á mótinu unnu 9 sundmenn 14 verðlaun. Hér má sjá hverjir unnu:

Davíð Hildiberg Aðalsteinsson Silfur 100 Fjórðund
Berglind Björgvinsdóttir Brons 200 Fjórðund
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir Silfur 200 Bringasund og 400 Fjórðund
Birta María Falsdóttir Silfur 1500 Skriðsund
Íris Ósk Hilmarsdóttir Gull 100 Baksund Silfur og 200 Baksund
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir Gull 200 Flugsund og Brons 100 Flugsund
Baldvin Sigmarsson Silfur 200 Flugsund og 200 Bringusund
Erla Sigurjónsdóttir Silfur 200 Flugsund
Kristófer Sigurðsson Brons 200 Skriðsund og 400 Skriðsund



En ÍRB var ekki bara að vinna verðlaun á mótinu. Þrjú íslensk aldursflokkamet féllu einnig. Íris Ósk setti met í 200m baksundi í teltnaflokki og teltnasveitin setti tvö met í 4x100m skriðsundi og 4x100m fjórðundi. Liðið skipuðu þær: Íris Ósk Hilmarsdóttir, Laufey Jóna Jónsdóttir, Birta María Falsdóttir og Sunneva Dögg Friðriksdóttir.

Það var frábær andi í liðinu og allir voru stoltir í ÍRB bolunum sínum merktum ÍRB Business time og voru svo með í Hip Hop þemanu fyrsta kvöldið.



Þakkið til foreldranna sem sáu um hópinn þessa helgi. Sérstakar þakkið til Dúnu og Magneu sem fylgdu hópnum alla leið. Stuðningur ykkar var ómetanlegur. Takk!

Átta á leið til Finnlands



Hér er mynd af þeim átta sem voru valin til að fara á NMU í Finnlandi og innan sviga þær greinar sem þau keppa í. Frá vinstri: Jón Ágúst Guðmundsson (100, 400, 1500 skrið), Kristófer Sigurðsson (100, 200, 400 skrið), Erla Sigurjónsdóttir (50, 100, 200 flug), Ólöf Edda Eðvarðsdóttir (100, 200 bringa, 400 fjór), Berglind Björgvinsdóttir (50, 100, 200 bringa), Íris Ósk Hilmarsdóttir (50, 100, 200 bak), Jóhanna Júlía Júlíusdóttir (50, 100, 200 flug), Birta María Falsdóttir (100, 400, 800 skrið)

Við erum stolt af því að segja frá því að átta sundmenn okkar fara á Norðurlandameistaramót unglunga sem haldið verður í Finnlandi eftir

tvær vikur. Jón Ágúst, Erla Sigurjóns, Kristófer Sigurðs, Jóhanna Júlía, Ólöf Edda, Berglind Björgvins, Birta María og Íris Ósk náðu öll inn á mótið og við óskum þeim velfarnaðar í undirbúningnum.

Þetta verður fyrsta landsliðsverkefni sem Berglind nær inn á og óskum við henni til hamingju með það. Kristófer og Jón náðu lágmarknum í fyrra en komust ekki á mótið svo þetta verður líka þeirra fyrsta mót þar sem þeir keppa fyrir Íslands hönd.

Til hamingju öll, við erum stolt af ykkur.

Tvö íslensk aldursflokkamet á langsumdmóti í 50m laug

Langsumdmót ÍRB fór fram í mánuðinum og stóðu krakkarnir sig frábælega. Tvö ný íslensk aldursflokkamet voru sett í 1500 m skriðsundi, Eydis Ósk Kolbeinsdóttir í meyflokki og Birta María Falsdóttir í teltnaflokki. Á þessum 4 klukkutímum náðu krakkarnir að bæta samtals 175 tíma! Úrslitin má skoða hér.



Á myndinni er Eydis Ósk (t.v.) með félaganum Sylwii.

Davíð Hildiberg synti vel á EM



Okkur langar til þess að hrósa Davíð fyrir góðan árangur á Evrópumeistaramótinu í 25 m laug. Davíð bætti sig í öllum greinum og var besti árangurinn 698 FINA stig í 100 m baksundi.

Vel gert Davíð, æfingarnar ganga greinilega vel í Bandaríkjunum.

Vonumst til að sjá þig fljótlega aftur á Íslandi.

Vatnaveröld - Yngri sundmenn á skautum



Sundkrakkarnir í Sverðfiskum og Háhyrningum fóru frábæra ferð á skauta þann 21. nóv. sl. Farið var í Egilshöll og skautað í klst. og síðan var Pizzuveisla í lokin. Krakkarnir skemmtu sér afar vel þrátt fyrir byltur á svellinu og blöðrum á fótunum. Foreldrar sáu um að skutla og sækja og aðstoðuðu við Pizzaborðið og á svellinu. Takk fyrir frábæran dag sundmenn, foreldrar og foreldraráð.



Akurskóli – Yngri sundmenn í bíó

Sverðfiskar, Flugfiskar and Sprettfiskar sem æfa í Akurskóla fóru í bíó um daginn. Krakkarnir sáu myndina Wreck-it Ralph í þrívídd, borðuðu popp og nutu samverunnar. Bíóferðin heppnaðist vel, krakkarnir hegðu sér vel og skemmtu sér konunglega.



Akurskóli - Silungar og Gullfiskar skreyttu piparkökur

Sú nýbreytni er á þessu sundári að hóparnir gera eitthvað skemmtilegt saman utan sundsins. Gullfiskar og Silungar hittust í K-húsinu og skreyttu piparkökur þann 25. nóv. Laxar og Silungar/Laxar stefna að því að koma saman í desember.



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.

Hvort sem þetta er raunverulegt eða ekki þá er þetta brjálæðislega myndbönd og gleður alla sem tengjast sundi.

<http://www.facebook.com/photo.php?v=10152062555987925&set=vb.180188655664&type=2&theater>

Og hér er eitt fyrir mömmurnar en það var Birta María Falsdóttir sem mælti með þessu. Hafið vasaklúttinn tilbúinn!

<http://www.facebook.com/photo.php?v=10152271814270403>

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

Met

ÍM25

Kristófer Sigurðsson	400 Skrið (25m)	Karlar-Keflavík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	400 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Kristófer Sigurðsson	100 Skrið (25m)	Piltar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	100 Skrið (25m)	Piltar-Keflavík
Kristófer Sigurðsson	200 Skrið (25m)	Piltar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	200 Skrið (25m)	Piltar-Keflavík
Kristófer Sigurðsson	400 Skrið (25m)	Piltar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	400 Skrið (25m)	Piltar-Keflavík
Alexander Páll Friðríksson	200 Bak (25m)	Piltar-Njarðvík
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	100 Skrið (25m)	Stúlkur-Keflavík
Birta María Falsdóttir	1500 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Birta María Falsdóttir	1500 Skrið (25m)	Telpur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (25m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (25m)	Telpur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (25m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (25m)	Telpur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (25m)	Telpur-Íslands
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (25m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (25m)	Telpur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	400 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	800 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Skrið (25m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	800 Skrið (25m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Fjór (25m)	Meyjar-Njarðvík
Karen Mist Arngeirsdóttir	200 Bringa (25m)	Meyjar-Njarðvík

Baldvín Sigmarsson	4x100 Skrið (25m)	Piltar-ÍRB
Þróstur Bjarnason		
Jón Ágúst Guðmundsson		
Kristófer Sigurðsson		

Birta María Falsdóttir	4x50 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir		
Laufey Jóna Jónsdóttir		
Íris Ósk Hilmarsdóttir		

Birta María Falsdóttir	4x100 Skrið (25m)	Telpur-Íslands
Sunneva Dögg Friðríksdóttir		
Laufey Jóna Jónsdóttir		
Íris Ósk Hilmarsdóttir		

Birta María Falsdóttir	4x100 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir		
Laufey Jóna Jónsdóttir		
Íris Ósk Hilmarsdóttir		

Íris Ósk Hilmarsdóttir	4x100 Skrið (25m)	Telpur-Íslands
Laufey Jóna Jónsdóttir		
Birta María Falsdóttir		
Sunneva Dögg Friðríksdóttir		

Íris Ósk Hilmarsdóttir	4x100 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Laufey Jóna Jónsdóttir		
Birta María Falsdóttir		
Sunneva Dögg Friðríksdóttir		

Langsundsmót 50m laug

Sunneva Dögg Friðríksdóttir	1500 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Þróstur Bjarnason	1500 Skrið (50m)	Karlar-Keflavík
Þróstur Bjarnason	1500 Skrið (50m)	Piltar-Keflavík
Birta María Falsdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-Íslands
Birta María Falsdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-ÍRB
Birta María Falsdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	200 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	400 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	800 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	1500 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Skrið (50m)	Meyar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	800 Skrið (50m)	Meyar-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	800 Skrið (50m)	Meyar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	1500 Skrið (50m)	Meyar-Íslands
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	1500 Skrið (50m)	Meyar-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	1500 Skrið (50m)	Meyar-Njarðvík
Tristan Þór K Wium	800 Skrið (50m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	800 Skrið (50m)	Hnokkar-Keflavík
Tristan Þór K Wium	1500 Skrið (50m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	1500 Skrið (50m)	Hnokkar-Keflavík

Íslandsmet
2004 and Before
2005 to 2009
2010 and after

XLR8 - Breytingar

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

ÍM25

Davíð Hildiberg Aðalsteinsson – Brons

Langsundsmót 50

Diljá Rún Ívarsdóttir – Gull
Tristan Þór K Wium – Gull

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Langsundsmót 50

Berglind Björgvinsdóttir – Demanta
Svanfríður Steingrimsdóttir – Demanta
Sylwia Sienkiewicz – Demanta
Karen Mist Arngeirsdóttir – Demanta
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir – Demanta
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Demanta
Ísól Hanna Guðmundsdóttir – Demanta
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Demanta
Thelma Rakel Helgadóttir – Demanta
Diljá Rún Ívarsdóttir – Demanta
Birna Hilmarsdóttir – Demanta
Eiríkur Ingi Ólafsson – Demanta
Sigmar Marjón Friðriksson – Demanta
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Gull
Rakel Ýr Ottósdóttir – Gull
Sigrún Helga Guðnadóttir – Gull

Sérsvaitin 2016 Tímabil 4

Við óskum meðlimum fjórða 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 2.500 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná fjórða 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.

Jón Ágúst Guðmundsson
Baldvin Sigmarsson
Berglind Björgvinsdóttir
Þröstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Svanfríður Steingrimsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Eiríkur Ingi Ólafsson

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

Erla Sigurjónsdóttir
Kristófer Sigurðsson

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 öðru tímabili í Sérsvaitinni.

Björgvin Theodór Hilmarsson
Sylwia Sienkiewicz

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.

Laufey Jóna Jónsdóttir

Til hamingju, haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Kristófer Sigurðsson – Landsliðshópur



1) Hve lengi hefur þú stundað sund?

Síðan ég var 6 ára.

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

Svona 9

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

Gymmið kemur þar sterkt inn.

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

750 FINA stig.

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

800 FINA stig og svo einhver mót erlendis.

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

Allar utanlandsferðir.

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

Ekki neitt sérstakt.

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

400 skrið á ÍM25.

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

100, 200 og 400 skrið.

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

Mamma mín eða pabbi.

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Allra þeirra sem hafa náð í gullpening á ólympiuleikumum.

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

Sacha Baron Cohen.

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

Eitthvert í Asíu.

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

Fara á skíði.

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?

Viltu vinna milljarð og svo...Viltu vinna milljarð.

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?

Veit ekki hvað það heitir en það er saltlakkrís með hörðu súkkulaði inni.

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

Bestur

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

Tímon

Ingi Þór Ólafsson – Keppnishópur



Ingi með sundmanni mánaðarins frá síðasta mánuði, Sylwiu.

1) Hve lengi hefur þú stundað sund?

Ég byrjaði að æfa sund þegar ég var 7 ára en þegar ég var 9 ára tók ég mér pásu í eitt ár og fór að æfa körfubolta. Sem betur fer byrjaði ég aftur í sundinu.

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

7-8 sundæfingar og 2 þrekæfingar.

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

Þrek, theraband og dans.

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

Komast inn á ÍM50

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

Bara einbeita mér vel á æfingum og síðan að keppa erlendis.

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

Það var rosalega skemmtilegt þegar við fórum til Danmerkur.

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?

200m flug á AMÍ 2012.

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

200m flug og 1500m skrið.

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

Pabbi minn.

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Michel Phelps, Ryan Lochte.

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

Foreldra minna.

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

París.

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

Dans og myndbandagerð.

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?

Hungurleika bækurnar og The Hunger Games.

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?

Peanut butter M&M

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

Ekki hugmynd, vonandi eitthvað jákvætt.

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

Barney Stinaon úr How I Met Your Mother

Landsliðshópur – Ant



Nóvember var þéttur fyrir Landsliðshóp með ÍM25 og val í landslið. Sundmennirnir stóðu sig frábærlega á ÍM og helmingur af hópnum heldur til Finnlands á Norðurlandameistarmót unglunga í desember. Af hinum 7 sem eru ekki að fara voru 3 mjög nálægt því að ná lágmarknum – og við erum að tala um hundraðahluta hér – og þrír aðrir náðu tímunum en voru of ungir til að fá að fara. Eins og augljóst er þá er að skila sér gríðarleg skuldbindin, frábært viðhorf og mikið vinnusiðferði. Það var frábært að fá Alexander og Laufeyju Jónu í hópinn en góð mæting og árangur tryggði þeim sæti í hópnum. Ég hlakka til að sjá framhald á þessu. Þessi grein verður stutt í þetta sinn þar sem fjallað er um aðra þætti annars staðar í fréttabréfinu.

Sundmaður mánaðarins er Kristófer Sigurðsson

Kristófer kom aldeilis sterkur inn í þessum mánuði eftir smá aðgerð í þeim síðasta og náði nokkrum stórum áföngum á ÍM25. Þarna skipti máli endalast jákvætt viðhorf Kristófers og staðföst vinna hans við að ná markmiðum sínum og vinna stanslaust að þeim. Kristófer vann ekki aðeins verðlaun í fyrsta skipti á ÍM heldur veitti öðrum mjög sterkum sundmönnum á Íslandi harða keppni. Hann náði 700 FINA stigum eins og áður segir sem ert stórt skref og fer nú á heimasíðuna okkar með öðrum sem það hafa gert. Kristófer er einnig þekktur fyrir að vera einn af ljúfustu strákunum og hann er með frábæra kímniáfu, er sanngjarn og góður og góð fyrirmynd fyrir yngri sundmenn. Hann er mjög skuldbundinn, ihugull á æfingum og við hlökkum til að sjá enn stærri hluti frá þessum unga manni.

Keppnishópur – Ant

Þessi hópur er sá hópur þar sem sundmenn ákveða sig hvað þeir vilja í sundi, hve samkeppnishæfir þeir vilja vera. Þetta er annað hvort hópurinn ákveða að kafa djúpt og fara alla leið eða að ákveða að það sé nægjanlegt að vera í þessum hópi og keppa á þeim grundvelli án þess að vera alltaf að reyna að vera efstur og bestur. Við sáum frábær úrslit hjá mörgum í þessum hópi á ÍM25. Sumir voru að ná sínum bestu tímum í langan tíma og er það alltaf gaman að sjá. Ólöf Edda tryggði sér sæti í NMU liðinu og það var einkar ánægjulegt. Eins og hér að ofan verður þessi grein stutt þar sem fjallað er um margt af því sem tengist þessum hópi annars staðar í fréttabréfinu.



Sundmaður mánaðarins er Ingi Þór Ólafsson

Ingi er einfaldlega sjóðheitur í sundinu. Hann er að læra hvernig á að æfa, hvernig á að ýta á sjálfan sig og hann er að læra hve

hæfileikaríkur hann í raun er. Það sem honum þótti einu sinni erfitt finnst honum nú ekkert mál þar sem hann veit að það er nægjanlegt að hann ákveði með sjálfum sér að koma sjálfum sér á nýjan stað. Hann er alltaf brosandí og er að þroskast í það að verða ungur leiðtogi. Sést hefur til hans þar sem hann segir öðrum til í þrekinu og í sundlauginni. Hann er alltaf að reyna að hjálpa öðrum og hlustar á allt sem sagt er og sýnir þar mikinn þroska. Og þetta hefur sannarlega borgað sig. Hann hefur bætt 400m skrið tímarn sinn um 30 sekúndur á aðeins tveimur mánuðum. Og 800m skriðsundtíminn hans og 1500m tíminn hafa batnað enn frekar. Þetta er mjög spennandi. Þetta sýnir að góðir gæjar geta líka verið afreksmenn – allt sem þeir þurfa er að vilja það fyrir sig sjálfan. Vel gert ungi maður! Haltu svona áfram og sjáðu hvað gerist næst!

Áhugahópur – Ant og Eddi

Áhugahópur stækkar og það er frábært. Sundmennirnir eru að taka þátt í mótum og margir af þeim sem eru í hópnum voru margir hverjir að ná Demantaofurhuga í þessum mánuði sem þýðir að þeir hafa keppt í öllum greinum á árinu. Frábær árangur hjá sundmönnum í þessum hópi.



Guðmundur Elí (fyrir miðri mynd) átti gott mót á ÍM25 og náði bestu tímnum sínum í öllum sundunum sem hann keppti í þar á meðal 100m skrið sem var góður tími og var næstum búinn að bæta 50m tímann sinn í leiðinni. Það var flott að sjá hann setja inn nýja tækni með góðum árangri og hann var flottur meðlimur í hópnum þessa helgi.

Framtíðarhópur – Eddi



Æfingar hafa gengið mjög vel í nóvember og hefur æfingasókn verið til fyrirmyndar. Fjórir sundmenn úr Framtíðarhópi tóku þátt á Íslandsmeistaramótinu sem fram fór um miðjan nóvember. Jóhanna Júlía Júlíusdóttir varð Íslandsmeistari í 200 metra flugsundi og bætti sig í 100 metra flugsundi þar sem hún hafnaði í 3. sæti. Einnig keppti Jóhanna í 100 metra skriðsundi þar sem hún bætti 17 ára gamalt met Eyðisar Konráðsdóttur um tæpa hálf

sekúndu. Karen Mist Arngeirsdóttir stóð sig mjög vel, setti Njarðvíkurmet í 200 metra bringusundi og komst í úrslit í því sundi aðeins 12 ára gömul. Eyðis Ósk Kolbeinsdóttir stóð sig einnig mjög vel og setti Njarðvíkurmet í 800 metra skriðsundi og 200 metra fjórsundi. Ingunn Eva Júlíusdóttir komst í úrslit í 50 metra bringusundi sem er vel af sér vikið af 13 gamalli stúlku. Krakkarnir héldu síðan áfram að standa sig vel á Langsundsmótinu sem haldið var helgina eftir en þar litu nokkur met dagsins ljós.

Sundmaður mánaðarins er Diljá Rún Ívarsdóttir

Diljá Rún er mjög dugleg að æfa, hún gerir alltaf sitt besta og þess vegna sýnt mjög miklar framfarir undanfarna mánuði. Það er einstaklega gaman að þjálfá Diljá því hún er alltaf tilbúin að bæta við sig á æfingum. Diljá er skemmtilegur félagi og er alltaf kát og hress.

Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld og Flugfiskar og Sprettfiskar Njarðvíkurskóla – Steindór

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Gabríel Snær Andarson

Gabríel mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.



Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Eva Rut Halldórsdóttir

Eva mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.



Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Jónatan Magnús Guðmundsson

Jónatan mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.



Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Guðmundur Leo Rafnsson

Guðmundur mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.



Sundmaður mánaðarins er Emma Jónsdóttir

Hún er í Sprettfiskum og er að fara að keppa í fyrsta skipti í sundi núna á Jólamóti ÍRB. Hún er rosalega dugleg á æfingum og fer eftir fyrirsmælum. Hún er með rosalega flotta tækni. Hún er einnig fimleikadrottning.



Frá Sundskóla í Heiðarskóla:

Sundmönnum í hefur gengið vel upp á síðkastið. Gullfiskar eru orðnir mjög klárir að kafa. Við leikum mikið og er mikið glens og gaman. Silungar eru nú farnir að æfa sig svolítið að sleppa kútnum og synda sjálf. Það gengur misvel en æfingin skapar meistarann. Það hefur verið í upphaldi að fara í leikin Björn frænda og fá að hoppa í hringina. Laxa hóparnir eru tveir. Krakkarnir í Laxahópnum eru að fara að keppa á sínu fyrsta móti, Jólamóti ÍRB sem haldið verður í Vatnaveröld. Aukaæfing var í Vatnaveröld laugardeginum áður til að lofa börnunum að prufa laugina áður en þau mæta til keppni. Allir eru rosalega spenntir fyrir þessu fyrsta móti hjá þessum duglegu sundkrökkum.

Sverðfiskar og Flugfiskar/Sprettfiskar Akurskóla og Flugfiskar/Sprettfiskar, Laxar, Silungar og Gullfiskar Heiðarskóla – Hjördís

Frá Sverðfiskum: Sundmennirnir hafa verið að fara vel yfir tæknina í fjórundinu og þá sérstaklega snúninga. Það voru nokkrar langar æfingar hjá Sverðfiskum í nóvember, til að undirbúa þá sundmenn sem fara að synda 200m á komandi mótum. Svölítið var um veikindi í Sverðfiskum, en þar sem þetta eru nú svo hraustir krakkar misstu þau ekki margar æfingar úr.



Sundmaður mánaðarins Birna Ýr Bragadóttir

Hún hefur náð tíma í 200m sundi til að komast í næsta hóp sem er Háhyrningar í Vatnaveröld og hefur verið að fara á TS æfingar með þeim. Hún náði tímanum fyrir Háhyrninga á SH mótinu sem var í lok október. Birna er dugleg og fer eftir fyrirsmælum. Hún er jákvæð og

á framtíðina fyrir sér sem sundkona.



Frá Sprettfiskum/Flugfiskum Akurskóla: Núna í nóvember hefur verið mikill undirbúningur fyrir Jólamót ÍRB. Við byrjuðum á að æfa að stinga okkur og fara yfir snúninga. Í flugfiskahópnum vorum við, líkt og í Heiðarskóla að fara vel yfir fjórundið. Það eru nokkrir úr flugfiskum Akurskóla sem ætla að keppa í 100 fjór og reyna að ná þeim markmiðstíma sem þarf svo hægt sé að fara í Sverðfiska. Sprettfiskarnir voru rosalega dugleg í nóvember og eru alltaf að verða duglegri. Þau eru farin að synda fleiri ferðir sem sýnir að þau eru að æfa af fullum krafti.

Sprettfiskar, Flugfiskar og Sverðfiskar Akurskóla fóru saman í bíóferð

á myndina Wreck it Ralph í Sambíóunum Keflavík. Myndin var sýnd í 3D og vakti mikla lukku. Krakkarnir voru þrúð og stillt eins og vanarlega. Þau skemmtu sér vel og allir komu brosandí út =)



Sundmaður mánaðarins er Benedikt Jens Magnússon

Hann varð fyrir smá óhappi í byrjun sundtímabils og þurfti því að vera frá í 3 vikur. Hann er rosalega duglegur og jákvæður strákur. Hann var mjög duglegur að mæta þennan mánuð og er ekki að sjá að hann hafi misst úr vegna

óhappsins. Ótrúlega duglegur strákur sem hefur mikinn áhuga á að ná langt.

Frá Sprettfiskum/Flugfiskum Heiðarskóla: Svölítið hefur verið um veikindi hjá krökkum núna þennan síðasta mánuð, en eru þau nú öll að hressast. Fjórundið hefur hvað mest verið æft hjá Flugfiskum þennan mánuð, lög mikil áhersla á snúninga og í hvaða röð sundin eru. Hjá sprettfiskum var lögð áhersla á að byrja að ná þessari flugsundshreyfingu og ná bringusundinu alveg eins vel og hægt er.

Laxar, Silungar og Gullfiskar Akurskóla – Helga

Nóvembermánuður hefur verið mjög skemmtilegur. Laxar hafa verið að undirbúa sig fyrir jólamótið. Tvær æfingar voru í Vatnaveröld hjá Löxum og gengu þær mjög vel og eru nú flestir tilbúnir að keppa í 25 m laug. Ég mun sjá eftir mörgum góðum sundmönnum sem munu færast upp í Sprettfiska eftir mótið. Aðrir hópar fóru í vatnsleikjagarðinn í Vatnaveröld og höfðu gaman af. Einhverjar tilfærslur verða í þeim hópum en ekki í eins miklu magni og í Löxum.

Nú þegar jólamánuðurinn er genginn í garð og mikið er um að vera, vil ég beina þeim tilmælum til foreldra að krakkarnir haldi áfram að vera dugleg að mæta á æfingar. Að lokum óska ég ykkur gleðilegrar jóla og farsæls komandi árs. Laxar, sem hækka sig upp um hóp, takk fyrir veturinn og haldið áfram á sömu braut. Þið hafið mætt vel, lagt ykkur vel fram á æfingum og tekið miklum framförum. Þið eruð frábær!



Laxar/Silungar Njaróvíkurskóla – Rúnar

Sundmennirnir eru duglegir að mæta og er alltaf mikið fjör í lauginni á meðan sundæfingin er. Í nóvember héldu krakkarnir áfram að synda í djúpu og finna öryggið með og án armkúta.



Dagatal

Desember

5.	Jólamót
7. – 9.	Aðventumót
12. – 16.	HM25
14. – 16.	NMU

Styrktaraðilar



nettó

speedo®



HS ORKA HF



HS VEITUR HF