



ÓFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf nóvember 2013

Frá yfirbjálfara

Kæru félagar

Þetta er síðasta fréttabréfið á þessu ári en desember útgáfan kemur út í janúar. Ég vil óska ykkur öllum gleðilegrar hátíðar og megi hátíðin færa ykkur góðar stundir með fjölskyldu og vinum.

Nóvember hefur verið algjör stjörnu mánuður hjá sundmönnum ÍRB. Stelpurnar unnu bæði fyrstu og aðra deildina í Bikarnum og strákarnir náðu öðru sætinu en þeir bættu sig um þrjú sæti frá því í fyrra. En fremur unnu strákarnir og stelpurnar flest verðlaun á ÍM25 og Kristófer Sigurðsson varð Íslandsmeistari í 200m og 400m skriðsundi, Baldvin Sigmarsson og Íris Ósk Hilmarsdóttir urðu Íslandsmeistarar í 400m fjórsundi og Sunneva Dögg Friðriksdóttir varð Íslandsmeistari í 1500m skriðsundi á nýju aldursflokka. Stefania Sigurbórsdóttir sló þrjú aldursflokka og 9 boðsundssveitir bættu einnig aldursflokka. Aðrir sundmenn og boðsundssveitir voru einnig mjög nálægt verðlaunum eða metum þannig að það verður mjög athyglisvert að fylgjast með okkar sundmönnum á Norðurlandamótinu í desember og einnig á Aðventumótinu hérna í Reykjanesbæ.

Þessi framúrskarandi árangur okkar sundmanna hefur ekki orðið til á einni nóttu heldur verður þessi árangur ekki til nema með harðri vinnu síðustu ára og skuldbindingu sundmannanna, foreldra þeirra, þjálfara okkar og aðra starfsmanna og einnig stjórnarinnar. Ég trúir að eftirfarandi lögmál tekur saman að hverju við vinnum að hérna hjá ÍRB.

Forsenda Smávægilega Forskots Lögmálsins (The Slight Edge Principle) byrjar þegar við stöndum frammi fyrir þeim einföldu ákvörðum sem við þurfum að taka á hverjum degi. Síðan segir lögmálið að fólk sem nær árangri taka góðar einfaldar ákvarðanir á hverjum degi, því þau átta sig á því að þegar lengra er litið þá eru það litlu einföldu ákvarðanirnar sem fá okkur til að blómstra. Á hinn bóginn kemur fram að fólk sem nær ekki árangri tekur ekki daglegar góðar ákvarðanir af því að þau trúa því að þær skipta ekki máli eða þá að það býr til afsakanir til að sleppa þeim. Rauði þráðurinn í Lögmálinu er að allar þessar einföldu ákvarðanir skipta máli að því að þegar við söfnum þeim saman þá munu þær annaðhvort leiða til árangurs eða til mistaka.

Þær daglegu ákvarðanir að vakna á morgnana og mæta á æfingu, vinna í því að verða betra og vinna í tækninni og ná markmiðum mun allt koma heim og saman þegar til lengri tíma er litið. Þú gætir haldið að ein æfing skipti ekki máli en það er uppsafnaði þátturinn yfir mörg ár sem skapar meistara. Taktu réttar ákvarðanir daglega og allt annað mun gerast.

Það er búið að vera frábært að sjá suma hópana koma saman fyrir utan sundið og njóta samverunnar með hvert öðru, sem er svo stór hluti af starfinu hjá ÍRB. Elstu hóparnir hafa verið gríðarlega upptekin en fundu sér samt tíma í mánuðinum til að hittast á Pizza Hut eftir eitt mótið og skemmtu sér saman. Það hafa verið náttfatapartý, skauta- og búningapartý hjá yngri hópunum. Endilega fylgist með því sem er að gerast hjá hópunum í næstu mánuðum og einnig í þessu blaði.

Þessi mánuður er stuð-mánuðurinn þannig að ég ætla að hafa þetta stutt. En í desember er árlega skemmtilega jólamótið okkar til að hlakka til og einnig er síðasta mótið okkar Aðventumótið og jólahlaðborðið okkar. Það er frábært að hafa ykkur öll með og ég vonast til að sjá ykkur öll á nýju ári og hlakka til að vinna með ykkur að ná enn lengra með ÍRB.

Gleðileg jól og farsælt komandi ár.
Anthony Kattan
Yfirbjálfari ÍRB

ÍRB sýndi vaxandi styrk á Bikarmóti SSI



Bikarhelgin var mjög skemmtileg og árangursrík fyrir ÍRB. Sundmenn frá okkur voru samtals 36 og kepptu í þremur liðum, kvennalið og karlalið í 1. deild og b-lið kvenna í 2. deild. Keppnin var hörð og spennandi, staðan breyttist oft og ekki munaði miklu í lokin.



Stelpurnar í A-liðinu unnu 1. deild og höfðu betur eftir mikla keppni við SH. Á síðasta bikarmóti voru stelpurnar í 2. sæti og í ár voru þær að vinna bikarkeppnina í fyrsta sinn síðan 2008.



Strákarnir voru traustir í 2. sætinu og unnu sig upp úr 5. sæti sem þeir enduðu í síðast og færðust nær strákunum í SH sem hafa haldið þessum titli í þó nokkur ár.



Stelpurnar í B-liðinu voru mjög flottar með fjölmargar bætingar á tímum og unnu verðskuldað 2. deildina þar sem þær kepptu við A-lið úr öðrum liðum t.d. Fjölni og UMSK.



Stefanía Sigurbórsdóttir átti frábært mót og bætti þrjú Íslandsmet í flokki 11-12 ára, allt met sem Eygló Ósk Gústafsdóttir átti. Stefania bætti metið í 400 skrið og 400 fjór um 2 sek og 800 skrið um 7 sek. Til hamingju Stefania.

Fleiri flott met voru slegin á mótinu t.d. bætti Sunneva Dögg Friðriksdóttir opna ÍRB metið í 800 skrið á tímanum 9:03 og nálgast hún 9 mínútna múrinn hratt, stelpurnar í boðsundinu

bættu opna metið í 4x100m fjór en metið átti sveit sem þær Eydis Konráðsdóttir og Íris Edda Heimisdóttir voru hluti af.



Okkar árlega keppni milli kynjanna var háð um helgina en þá keppa strákarnir og stelpurnar um bikar en til þess að vinna hann þarf t.d. að bæta tímana sína sem mest og vera með frábæran liðsanda en gefin eru stig fyrir ýmislegt í þeim dúr. Bæði strákarnir og stelpurnar lögðu sig vel fram en strákarnir unnu þó að lokum en aðeins með 5 stiga mun.



Kærar þakkar til allra sem tóku þátt í vinnu og skipulagi um helgina, sérstaklega Magnea og Anna sem voru fararstjórar, þjálfarar og stuðningsfólk sem hefur unnið marga tíma í undirbúningi með sundmönnum og svo að sjálfsögðu kærar þakkar líka til sundmannanna sem hafa lagt mikið á sig og æft stíft en það sýnir sig að vinnan borgar sig.

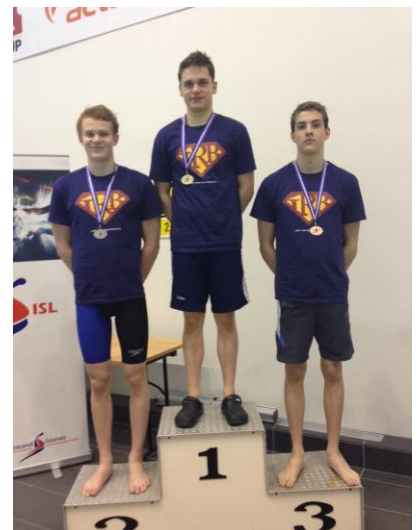
ÍRB með flest verðlaun á ÍM25

Það sást vel um á ÍM25 hve mikið ÍRB hefur vaxið á síðastliðnu ári. Þennan góða árangur má þakka margra ára góðri vinnu. Íslandsmeistaramótið var haldið í Ásvallalaug og stóð það í þrjú daga. Lið ÍRB var skipað 30 sundmönnum og var það fjölmennasta liðið á mótinu. Undanrásir voru sýntar á morgnana og úrslit síðdegis. ÍRB þrefaldaði fjölda verðlauna síðan 2012 en okkar sundfólk vann samtals 41 verðlaun núna um helgina og vann ÍRB flest verðlaun bæði í karla og kvennaflokki. Við áttum næstflestu Íslandsmeistara karla og vorum í þriðja sæti í fjölda Íslandsmeistara kvenna, þetta er mjög góður árangur hjá okkar unga liði en sundmenn okkar á mótinu voru 11-18 ára. Í heildina vorum við með 31% allra verðlauna sem veitt voru á mótinu.



10 sundmenn náðu í landsliðsverkefni. Ólöf, Kristófer, Baldvin, Þröstur, Erla, Sunneva, Birta, Íris, Sylwia og Svanfríður náðu öll á Norðurlandameistaramót Unglinga (NMU) sem er í Færeyjum í byrjun desember og eru þau um helmingur liðsins sem fer þangað. Íris og Kristófer náðu bæði lágmarkum á Evrópumeistaramótið en þau munu einbeita sér að NMU þar sem þau fá tækifæri til þess að keppa í fleiri greinum, ná í úrslit og keppast við að ná verðlaunasæti.

Kristófer náði flestum FINA stigum af öllum ÍRB sundmönnum á ÍM en hann var með 743 FINA stig í 400 skrið þar sem hann varð Íslandsmeistari. Þess má geta að Kristófer var með þriðju hæstu FINA stigin á mótinu á eftir ólympíufarum Jakobi Jóhanni Sveinssyni (Ægi) og Kristni Þórarinssyni (Fjölni). Kristófer varð líka Íslandsmeistari í 200 skrið. Sunneva Dögg var með flest FINA stig meðal ÍRB kvenna eða 718 stig í 1500 skrið þar sem hún var Íslandsmeistari og sló Íslandsmet í aldursflokki 13-14



ára. Hún kom á eftir Eygló Ósk Gústafsdóttur (Ægi), Ingu Elínu Cryer (Ægi) og Karen Sif Vilhjálmssdóttur (SH) í fjölda FINA stiga. Íris Ósk Hilmarsdóttir var með næst flest FINA stig ÍRB kvenna með 714 stig í 200 m baksundi og hún náði Íslandsmeistaratitli í 400 m fjórsundi. Baldvin Sigmarsson var Íslandsmeistari í 400 fjór þar sem hann var mjög nálægt Íslandsmetinu í flokki 15-17 ára.

Fjögur Íslandsmet í aldursflokkum voru sett á mótinu af sundmönnum ÍRB. Eydis Ósk Kolbeinsdóttir, Svanfríður Steingrimsdóttir, Sylwia Sienkiewicz og Sunneva Dögg Friðriksdóttir bættu Íslandsmetið í flokki 13-14 ára í 4x100m fjór um 2 sek en metið átti ÍRB síðan árið 2010. Stefania Sigurþórsdóttir, Anika Mjöll Júlíusdóttir, Jóhanna Matthea Jóhannaesdóttir og Klaudia Malesa bættu þrjú Íslandsmet í flokki 11-12 ára. Í 4x100m skrið og 4x200m skrið sem var met síðan 2005 og 4x100m fjór sem var síðan 2012 - allt met sem ÍRB átti fyrir. Það var sérstaklega ánægjulegt að sjá þær bæta 4x200m skrið um meira en 20 sekúndur.

Mörg ÍRB, Keflavíkur og Njarðvíkurmet voru slegin og má sjá þau hér fyrir neðan. Baldvin Sigmarsson og Íris Ósk Hilmarsdóttir náðu meira að segja að bæta met sem voru eldri en síðan 2004 t.d. náði Íris að bæta met sem ólympíufarinn Eydis Konráðsdóttir átti síðan 1996 í 50 m baksundi.

Það gerðist tvisvar að ÍRB átti alla þrjú verðlaunahafana á pallinum en það var í 400 m fjórsundi kvenna og karla en þess má geta að 400 m fjórsund er talin ein af erfiðari sundgreinum. Hjá körlunum voru það Baldvin Sigmarsson sem vann gullið, Kristófer Sigurðsson sem vann silfrið og Þröstur Bjarnason bronsið. Hjá konunum voru það Íris Ósk Hilmarsdóttir sem vann gullið, Eydis Ósk Kolbeinsdóttir sem vann silfrið og Sylwia Sienkiewicz sem vann brons.

ÍRB vann brons í öllum 8 boðsundunum en í fyrri unnum við engin verðlaun í boðsundi. Kristófer Sigurðsson, Þröstur Bjarnason, Baldvin Sigmarsson og Jón Ágúst Guðmundsson unnu þrisvar í karlaflokki. Erla Sigurjónsdóttir, Íris Ósk Hilmarsdóttir, Sunneva Dögg Friðriksdóttir og Birta María Falsdóttir, Karen Mist Arngæirsdóttir og Berglind Björgvinsdóttir unnu þrisvar í kvennaflokki og þær þrjár sem taldar voru fyrst upp voru í öllum boðsundunum. Erla Sigurjónsdóttir, Íris Ósk Hilmarsdóttir og Kristófer Sigurðsson ásamt Baldvini Sigmarssyni og Presti Bjarnasyni unnu tvö blönduð boðsund en keppt var í þeim í fyrsta sinn núna á ÍM og var keppnin spennandi og skemmtilegt að fylgjast með sundinu.

Til verðlauna unnu:

Kristófer Sigurðsson – Gull í 200 skrið og 400 skrið, silfur í 200 bak og 400 fjór, brons í 100 skrið og 100 fjór
Íris Ósk Hilmarsdóttir – Gull í 400 fjór, silfur í 200 skrið, 50 bak, 100 bak, 200 bak, 200 fjór og brons í 100 fjór
Baldvin Sigmarsson - Gold í 400 fjór, silfur í 200 flug og 200 fjór og brons í 100 Back og 200 bringu
Sunneva Dögg Friðriksdóttir - Gold in the 1500 skrið og silfur í 400 skrið
Erla Sigurjónsdóttir - Silfur í 100 og 200 flug
Þröstur Bjarnason – Silfur í 800 skrið og brons í 1500 skrið, 200 flug og 400 fjór
Svanfríður Steingrimsdóttir – Silfur í 200 bringu
Eydis Ósk Kolbeinsdóttir – Silfur í 400 fjór
Karen Mist Arngæirsdóttir – Brons í 100 og 200 bringu
Sylwia Sienkiewicz – Brons í 200 Fly og 400 IM
Birta María Falsdóttir – Brons í 1500 skrið

Sundmenn nældu sér í mikla reynslu á mótinu og margir áttu mjög góð sund þó þau séu ekki talin hér upp. Flottar bætingar og markmið sem náðust eru líka mikilvægur árangur til dæmis náðu margir að bæta við lágmarkum á Euro Meet í Luxemburg sem ÍRB fer á með um 24 sundmenn í febrúar.

Liðið átti saman góða stund á lokahófi SSÍ í lok síðasta dags. Hófið var stýtt að þessu sinni og á eftir að veita sumar viðurkenningar sem venjulega hafa verið veittar á þessu kvöldi. Sundmönnum og starfsmönnum voru þökkúð stórf sín í þágu SSÍ og borinn var fram góður matur sem við nutum í góðum félagskap.

Ekki má gleyma að þakka öllum þeim sem áttu sinn þátt í helginni og undirbúningi liðsins fyrir mótið. Sérstaklega viljum við þakka stuðningsfólkinu okkar, Inga Gunnari (þrekþjálfara) Þórunni (jógakennara), Cörlu (nuddara) og Fal (sjúkrapjálfara). Einnig fararstjórunum þeim Magneu, Baldri og Elvari og öllum sem hjálpuðu þeim líka Edda fyrir sína frábæru vinnu í þjálfun og mótun ungra sundmanna og öllum sínum stuðningi sem hann hefur veitt liðinu og svo stjórnarfólki og dómurum sem leggja mikið á sig í vinnu fyrir liðið.

Til hamingju öll og gangi ykkur vel!

Áfram ÍRB!

Fimm Íslandsmet á haustmóti ÍRB



Haustmót ÍRB var hið fínasta mót þar sem sundmenn nýttu tækifærið til þess að slá Íslandsmet, ná lágmarkum á ÍM25 og Euro meet ásamt því að ná sér í reynslu í því að synda langsund. Allir yngstu krakkarnir á mótinu (Háhyrningar) syntu 400 skrið eða 1500 skrið. Hin unga og efnilega Eva Margrét sem er 8 ára synti 1500 skrið og stóð sig alveg frábærlega vel. Hún setti ÍRB met í 200, 400, 800 og 1500 skrið allt í einu sundi. Til hamingju öll sem prófuðuð að synda langsund í fyrsta sinn, bættuð tíma ykkar eða náðuð lágmarkum á mótinu!

Á mótinu voru nokkur met loksins slegin. Elsta metið sem féll var slegið af einni af eldri stelpunum okkar, Íris Ósk bætti ÍRB met Eydisar Konráðsdóttur í 100 bak kvenna frá árinu 1997.

15-17 ára stelpurnar Aleksandra, Ólöf Edda, Birta María, Sunneva Dögg og Íris Ósk slógu met sem boðsundsveit úr Ægi átti síðan 2006 í 4x100 fjórsundi (25 m laug) og 4x200 skrið (í 50 m laug). Sunneva setti í leiðinni nýtt Njarðvíkurmet í opnum flokki sem Erla Dögg átti síðan 2007 og ÍRB teltnamet síðan 2012.



Ungu stelpurnar þær 11-12 ára stóðu sig líka vel. Stefania, Anika Mjöll, Matthea og Klaudia slógu Íslandsmet í meyjaflokki sem ÍRB átti síðan 2005 í 4x50 skrið (25 m laug) og í 4x100 skrið og 4x100 fjór (50 m laug) en sveit frá ÍRB átti þau síðan 2012. Stefania setti líka nýtt ÍRB met í 100 skrið í fyrsta sprettinum í boðsundinu en það met átti Soffía Klemenzdóttir síðan 2005 og var Stefania aðeins hálfri sek frá Íslandsmetinu í meyjaflokki.

Það var afar flott að sjá hve margir náðu bestu tímum sérstaklega miðað við hvar við vorum stódd í æfingafærlinu, rétt fyrir hvíldartímabilið sem var að hefjast í undirbúningi fyrir ÍM25 eftir nokkrar vikur af erfiðum æfingum. Án efa mjög spennandi tímar frumrand hjá ÍRB.

Takk allir sem unnu í sjálfböðavinnu og gerðu þetta mögulegt, takk fyrir þjálfarar og sundmenn fyrir ykkar miklu vinnu.

Gleðistund Háhyringar and Sverðfiskur Vatnaveröld

Háhyringar og Sverðfiskar áttu frábæra sund í K-salnum í nóvember að lokinni sundæfingu. Farið var í leiki og að lokum gæddu allir sér á pizzu.



Búningapartý hjá Löxum og Sprettfiskum Akurskóli



Laugardaginn 9. nóvember héldu Laxar og Sprettfiskar í Akurskóla búninga- og pizzupartý í sal Akurskóla. Fyrst var dansað og farið í leiki og síðan fengu allir, foreldrar og börn gómsæta pizzu og djús. Að sjálfsgöðu voru foreldrar og systkini velkomn með. Við áttum saman frábæra stund og við hlökkum til að hittast aftur eftir jól.

Náttfatapartý Sverðfiska Akurskóli



Í haust hittust stelpurnar í Sverðfiskum í Akurskóla heima hjá Þórhildi Ernu eftir æfingu og héldu náttfatapartý. Stelpurnar mættu með bangsa og góða skapið, bökuðu saman orkustangir, horfðu á eina mynd og fengu popp. Ótrúlega flottar. Þar sem það hefur fjölgað í Sverðfiskum síðan þá verður jafnvel enn meira fjör í næsta partýi sem verður eftir jól.

Hjólaskautapartí Silungar Akurskóli

Ákveðið var að halda hjólaskautapartí fyrir krakkana og við fengum góðfúslega aðgang að hjólaskautahöllinni uppi á Ásbrú. Þar hittust bæði foreldrar og börn og gerðu sér glaðan dag. Krakkarnir höfðu ýmist með sér hjólaskauta, hjólabretti, hlaupahjól og hjól og skemmtu sér konunglega. Foreldrunum leiddist heldur ekki að sitja saman, maula sælgæti og spjalla. Þeim þótti þetta mjög skemmtilegt og spennandi.



Færslur um hóp

Eftirfarandi sundfólk hefur náð lágmarkum fyrir næsta hóp og flytjast um hóp.

Úrvalshópur í Landsliðshóp

Guðrún Eir Jónsdóttir
Karen Mist Argeirsdóttir

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.

Ótrúleg myndbönd og textar.

DREAM - DRAUMUR

<http://www.youtube.com/watch?v=q-jwWYX7Jlo>

DESIRE - LÖNGUN

<http://www.youtube.com/watch?v=CMm6tDavSXg>

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

Met

ÍRB Haustmót 25m laug

Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (25m)	Konur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (25m)	Konur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (25m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (25m)	Stúlkur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	400 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	400 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	800 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	800 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	1500 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	1500 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík

Íris Ósk Hilmarsdóttir 4 x 100 Fjör (25m) Stúlkur-Íslands
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
Aleksandra Wasilewska
Sunneva Dögg Friðríksdóttir

Íris Ósk Hilmarsdóttir 4 x 100 Fjör (25m) Stúlkur-Íslands
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
Aleksandra Wasilewska
Sunneva Dögg Friðríksdóttir

Klaudia Malesa 4 x 50 Skrið (25m) Meyjar-Íslands
Aníka Mjöll Júlíusdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Stefanía Sigurþórsdóttir

Klaudia Malesa 4 x 50 Skrið (25m) Meyjar-ÍRB
Aníka Mjöll Júlíusdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Stefanía Sigurþórsdóttir

ÍRB Haustmót 50m

Sunneva Dögg Friðríksdóttir 200 Skrið (50m) Konur-Njarðvík
Guðrún Eir Jónsdóttir 200 Skrið (50m) Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 200 Skrið (50m) Telpur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 200 Skrið (50m) Telpur-Njarðvík
Stefanía Sigurþórsdóttir 100 Skrið (50m) Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir 100 Skrið (50m) Meyjar-Keflavík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir 100 Bak (50m) Meyjar-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir 400 Skrið (50m) Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir 400 Skrið (50m) Snótir-Keflavík

Sunneva Dögg Friðríksdóttir 4 x 200 Skrið (50m) Konur-ÍRB
Aleksandra Wasilewska
Birta María Falsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir

Sunneva Dögg Friðríksdóttir 4 x 200 Skrið (50m) Stúlkur-Íslands
Aleksandra Wasilewska
Birta María Falsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir

Sunneva Dögg Friðríksdóttir 4 x 200 Skrið (50m) Stúlkur-ÍRB
Aleksandra Wasilewska
Birta María Falsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir

Stefanía Sigurþórsdóttir 4 x 100 Skrið (50m) Meyjar-Íslands
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Aníka Mjöll Júlíusdóttir
Klaudia Malesa

Stefanía Sigurþórsdóttir 4 x 100 Skrið (50m) Meyjar-ÍRB
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Aníka Mjöll Júlíusdóttir
Klaudia Malesa

Aníka Mjöll Júlíusdóttir 4 x 100 Fjór (50m) Meyjar-Íslands
Stefanía Sigurþórsdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Klaudia Malesa

Aníka Mjöll Júlíusdóttir 4 x 100 Fjór (50m) Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Klaudia Malesa

ÍM25

Kristófer Sigurðsson 200 Skrið (25m) Karlar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson 200 Skrið (25m) Karlar-Keflavík
Kristófer Sigurðsson 200 Skrið (25m) Karlar-Keflavík
Þröstur Bjarnason 800 Skrið (25m) Karlar-Keflavík
Þröstur Bjarnason 1500 Skrið (25m) Karlar-ÍRB
Þröstur Bjarnason 1500 Skrið (25m) Karlar-Keflavík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 200 Skrið (25m) Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 400 Skrið (25m) Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 400 Skrið (25m) Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 800 Skrið (25m) Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 800 Skrið (25m) Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 1500 Skrið (25m) Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 1500 Skrið (25m) Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 1500 Skrið (25m) Konur-Njarðvík
Birta María Falsdóttir 1500 Skrið (25m) Konur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir 50 Bak (25m) Konur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir 50 Bak (25m) Konur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir 100 Bak (25m) Konur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir 100 Bak (25m) Konur-Keflavík
Þröstur Bjarnason 800 Skrið (25m) Piltar-ÍRB
Þröstur Bjarnason 800 Skrið (25m) Piltar-Keflavík
Þröstur Bjarnason 1500 Skrið (25m) Piltar-ÍRB
Þröstur Bjarnason 1500 Skrið (25m) Piltar-Keflavík
Baldvin Sigmarsson 200 Flug (25m) Piltar-Keflavík
Baldvin Sigmarsson 400 Fjór (25m) Piltar-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir 200 Skrið (25m) Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir 200 Skrið (25m) Stúlkur-Keflavík
Birta María Falsdóttir 1500 Skrið (25m) Stúlkur-ÍRB
Birta María Falsdóttir 1500 Skrið (25m) Stúlkur-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir 1500 Skrið (25m) Stúlkur-Njarðvík
Íris Ósk Hilmarsdóttir 50 Bak (25m) Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir 50 Bak (25m) Stúlkur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir 100 Bak (25m) Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir 100 Bak (25m) Stúlkur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir 200 Bak (25m) Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir 200 Bak (25m) Stúlkur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 100 Skrið (25m) Telpur-Njarðvík

Sunneva Dögg Friðríksdóttir 200 Skrið (25m) Telpur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 200 Skrið (25m) Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 400 Skrið (25m) Telpur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 400 Skrið (25m) Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 800 Skrið (25m) Telpur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 800 Skrið (25m) Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 1500 Skrið (25m) Telpur-Íslands
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 1500 Skrið (25m) Telpur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 1500 Skrið (25m) Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 100 Bak (25m) Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 200 Bak (25m) Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 400 Fjór (25m) Telpur-Njarðvík
Stefanía Sigurþórsdóttir 400 Skrið (25m) Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir 400 Skrið (25m) Meyjar-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir 400 Fjór (25m) Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir 400 Fjór (25m) Meyjar-Keflavík

Sunneva Dögg Friðríksdóttir 4 x 200 Skrið (25m) Konur-ÍRB
Aleksandra Wasilewska
Birta María Falsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir

Sunneva Dögg Friðríksdóttir 4 x 200 Skrið (25m) Stúlkur-ÍRB
Aleksandra Wasilewska
Birta María Falsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 4 x 100 Fjór (25m) Telpur-Íslands
Svanfríður Steingrimsdóttir
Sylwia Sienkiewicz
Sunneva Dögg Friðríksdóttir

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 4 x 100 Fjór (25m) Telpur-ÍRB
Svanfríður Steingrimsdóttir
Sylwia Sienkiewicz
Sunneva Dögg Friðríksdóttir

Stefanía Sigurþórsdóttir 4 x 100 Skrið (25m) Meyjar-Íslands
Aníka Mjöll Júlíusdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Klaudia Malesa

Stefanía Sigurþórsdóttir 4 x 100 Skrið (25m) Meyjar-ÍRB
Aníka Mjöll Júlíusdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Klaudia Malesa

Stefanía Sigurþórsdóttir 4 x 200 Skrið (25m) Meyjar-Íslands
Aníka Mjöll Júlíusdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Klaudia Malesa

Stefanía Sigurþórsdóttir 4 x 200 Skrið (25m) Meyjar-ÍRB
Aníka Mjöll Júlíusdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Klaudia Malesa

Aníka Mjöll Júlíusdóttir 4 x 100 Fjór (25m) Meyjar-Íslands
Stefanía Sigurþórsdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Klaudia Malesa

Aníka Mjöll Júlíusdóttir 4 x 100 Fjór (25m) Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Klaudia Malesa

BIKAR

Sunneva Dögg Friðríksdóttir 800 Skrið (25m) Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 800 Skrið (25m) Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 800 Skrið (25m) Telpur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðríksdóttir 800 Skrið (25m) Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 100 Bak (25m) Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 200 Bak (25m) Telpur-Njarðvík
Stefanía Sigurþórsdóttir 400 Skrið (25m) Meyjar-Íslands
Stefanía Sigurþórsdóttir 400 Skrið (25m) Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir 400 Skrið (25m) Meyjar-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir 800 Skrið (25m) Meyjar-Íslands
Stefanía Sigurþórsdóttir 800 Skrið (25m) Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir 800 Skrið (25m) Meyjar-Keflavík
Stefanía Sigurþórsdóttir 400 Fjór (25m) Meyjar-Íslands
Stefanía Sigurþórsdóttir 400 Fjór (25m) Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir 400 Fjór (25m) Meyjar-Keflavík

Íris Ósk Hilmarsdóttir 4 x 100 Fjór (25m) Konur-ÍRB
Karen Mist Arngeirsdóttir
Erla Sigurjónsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir

Íslandsmet
2004 og fyrr
2005 til 2009
2010 og síðar
Ný met

XLR8 - Breytingar

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

ÍRB Haustmót

Bjarnís Sól Helenudóttir – Silfur
Vigdís Júlía Halldórsdóttir – Silfur
Birta Líf Ólafsdóttir – Silfur
Erna Rós Agnarsdóttir – Brons

ÍM25

Íris Ósk Hilmarsdóttir – Demanta

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

ÍRB Haustmót

Kristófer Sigurðsson – Demanta
Kolbrún Eva Pálmadóttir – Demanta
Birta Líf Ólafsdóttir – Demanta
Clifford Dean Helgasson – Gull
Erna Rós Agnarsdóttir – Gull

Sérsvaitin Ríó 2016 Tímabil 4



Við óskum meðlimum 4. 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 2.500 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 4. tímabili í Sérsvaitinni. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og Úrvalshópi geta tekið þátt í Sérsvaitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum krafti.

Agata Jóhannsdóttir
Aleksandra Wasilewska
Baldvin Sigmarsson
Birta María Falsdóttir
Björgvin Theodór Hilmarsson
Daníel Diego Guillen
Eiríkur Ingi Ólafsson
Erla Sigurjónsdóttir
Eydis Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Jóna Halla Egilsdóttir
Karen Mist Arngeirsdóttir
Rakel Ýr Ottósdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir

Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Svanfríður Steingrimsdóttir
Sylwia Sienkiewicz
Próstur Bjarnason

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Landsliðshópur – Sunneva Dögg Friðriksdóttir



Sunneva (Íslandsmeistari í 1500 skrið) með liðsfélaga Birtu (Brons) og Sigurbjörg (Formaður ÍRB)

1. Sjáið eina af hetjunum hennar Sunnevu synda eitt af hennar uppáhalds sundum á Ólympíuleikunum í London, og það er ekki Ruta;)

<http://www.youtube.com/watch?v=3nTv7p64pQA>

2. Eitt af topp lögnum á síðasta ári er hér spilað í svölu myndabandi af einni bestu sundkonu heims.

http://www.youtube.com/watch?v=uzp_LwCTW8U

3. Þetta myndband hvetur Sunnevu áfram til að lifa drauminn sinn:

<http://www.youtube.com/watch?v=g-jwWYX7Jlo>

4. Tónlist í eyrum Sunnevu:

<http://www.youtube.com/watch?v=8PLifPUluic>

5. Sunneva mælir með þessari kvikmynd í bíó núna:

<http://www.youtube.com/watch?v=keT5CRhhy84>

6. Sunneva er mjög spennt að heimsækja þessa ótrúlegu borg:

<http://www.youtube.com/watch?v=rut4qaek38>

7. Sjáið uppáhalds teiknimyndapersonuna hennar:

http://www.youtube.com/watch?v=CXGcNJ9P7_Q

8. Núna er smá íslenskur húmor:

<http://www.youtube.com/watch?v=yUonWg8qpgg>

9. Sunneva er góð í eldhúsinu og finnst gaman að baka. Skoðið þessa uppskrift:

<http://www.youtube.com/watch?v=IIFvp4ud8Ng>

10. Og svo eitthvað að handahófi:

<http://www.youtube.com/watch?v=lqx8ji7VgrQ>

Úrvalshópur - Kristófer Sigurðsson



1. Einn besti skriðsundsmaður allra tíma, skoðið hvern Kristófer dái.
<http://www.youtube.com/watch?v=EaneChQkX3w>
2. Sjáðu einn besta sundmann allra tíma æfa sig í heita pottinum ;)
<http://www.youtube.com/watch?v=l3O7ogePw6U>
3. Á fætur – Kristó veit hversu erfitt það getur verið að vakna og mæta á morgunæfingar en hann veit að þær eru nauðsynlegar til að verða Íslandsmeistari.
<http://www.youtube.com/watch?v=Tzm6TEManmQ>
4. Hvað hlustar Kristó á þegar hann er á rúntinum?
<http://www.youtube.com/watch?v=F6VfsJ7LAIE>
5. Ef þú hefur áhuga á umdeildu gríni þá mælir Kristó með þessu fyrir þig:
<http://www.youtube.com/watch?v=cYplvwBvGA4>
6. This holiday destination is popular with many of the swimmers, check it out:
<http://www.youtube.com/watch?v=a18mQTEbGAo>
7. Þetta er mánuður hinna sígildu teiknimyndapersóna – sjáðu upphaldið hjá Kristófer:
<http://www.youtube.com/watch?v=jrpaUOVwNeU>
8. Kristó finnst þetta fyndið:
<http://www.youtube.com/watch?v=lzL5jdMTIw0#t=11>
9. Viltu ofnbakað pasta? Kannski er þetta málið:
<http://www.youtube.com/watch?v=aispRveEnBA>
10. Þarftu kynningu á nýjasta æðinu í dag - tverki?
<http://www.youtube.com/watch?v=hhj7GqzdNyQ>

Landsliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Mánuðurinn hjá hópnum var magnaður. Þau hafa öll verið klúbbnum til mikils sóma og getið þið lesið allt um það í greinunum hér á undan þannig að ég ætla ekki að endurtaka það hérna.

Í desember mun stór hluti hópsins keppa á Norðurlandameistaramóti unglinga og óskum við þeim góðs gengis. Allir munu svo keppa á jólamótinu okkar áður en Aðventumótið verður svo helgina á eftir en það mót er mjög mikilvægt fyrir þau til að ná mismunandi markmiðum og lágmörkum ásamt metabætingum.

Yfir jólin og áramótin mun hópurinn halda áfram að æfa þó með minna móti áður en þau fara að gira sig upp fyrir Evrópumótið í Luxemborg í febrúar, en á því móti keppa oft bestu sundmenn heims. Það mun verða mjög spennandi mót og okkar sundmenn vilja vera undirbúin.

Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Sunneva Dögg Friðriksdóttir

Það var ljóst að fyrir nokkrum mánuðum ætlaði Sunneva að stefna hátt á Íslandsmeistaramótinu. Frammistaðan hennar á æfingum hefur stórbatnað og einnig hugarfar hennar og einbeiting eru allt öðruvísi. Sunneva talaði eins og meistari og sjálfstrausti hennar jókst. ÍM25 sýndi það vel hvernig frábærir hlutir gerast þegar unnið er lengi og vel að þeim. Á æfingum fyrir mótið var hún á æfingum bæði andlega og líkamlega og vann mikið í veikleikum sínum. Það var svo frábær vinna sem skilaði sér svo sannarlega og getur hún verið mjög stolt af þessum árangri. Til hamingju með þetta frábæra tímabil í sundinu, að verða Íslandsmeistari, slá Íslandsmet og með þitt fyrsta sund yfir 700 FINA stig. Haltu áfram þessari frábæru vinnu og gangi þér á NMU!

Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Kristófer Sigurðsson

Kristó byrjaði tímabilið ekkert sérstaklega vel en eftir nokkur góð mót varð einbeitingin hans frábær síðustu mánuði. Markmiðið hans var að verða Íslandsmeistari í fyrsta sinn og það tókst honum í tveimur greinum. Kristófer bætti sig á öllum sviðum á æfingum síðustu mánuði og markmiðin voru mjög skýr, hvort sem það voru markmið hvernar æfingar eða hæfnimeðvitund og tækni og sterkur andleg einbeiting. Allt í allt lyfti hann metnaðnum á næsta stig og hætti að búa til afsakanir sem gerði honum kleift að ná þessum frábæra árangri á ÍM25. Hann náði næstum því 750 FINA stiga múnnum sem er nú í sjónmáli þegar hann syndir á NMU í desember en hann náði einnig lágmörkum fyrir Evrópumótið. Við óskum honum góðs gengis og vonum að þessi frábæra vinna hans haldi áfram að borga sig.

Keppnishópur – Ant og Eddi

Keppnishópurinn átti frábæran mánuð. Allir tóku þátt á Bikarmótinu og Hreiðar og Steinunn tóku einnig þátt á ÍM25. Stelpurnar syntu allar í 2. deildinni í Bikarum og unnu deildina og náðu 4. besta árangrinum af öllum liðunum í mótinu. Allar stelpurnar bættu tímana sína og kom árangur þeirra mörgum þeirra á óvart. Frábær frammistaða!

Sundmaður mánaðarins er Bjarndís Sól Helenudóttir

Bjarndís hefur vaxið bæði sem sundmaður og ung kona með hverjum mánuðinum sem líður. Vitund hennar um ábyrgð hefur vaxið hvað mest og skilningur hennar á því sem gerir sundmenn góða einnig. Framfarir hennar á æfingum, mætingu og frammistaða á mótum hafa verið gríðarlega. Hún er farin að taka ábyrgð á sínum árangri, setur sér skýr markmið og er virkilega farin að leggja mikið á sig. Ég hlakka til að fylgjast með áframhaldandi krafti á æfingum og sjá hvað það mun koma henni langt á næsta ári. Ég held að það verði spennandi tímar.



Framtíðarhópur – Eddi

Nóvember mánuður er búinn að vera virkilega góður sundmánuður hjá sundmönnum í Framtíðarhópi. Krakkarnir náðu góðum árangri á Langsundsmóti og SH mótinu. Fimm stelpur náðu lágmörkum á Íslandsmeistaramótið og stóðu þær sig með miklum sóma. Anika Mjöll, Jóhanna Matthea, Kláudia og Stefanía eru búnar að setja 6 íslensk meyjamet í hinum ýmsu boðsundsgreinum.

Síðustu helgina í nóvember kepptu þessar stelpur á Bikar og stóðu sig virkilega vel. Stefanía Sigurbórsdóttir gerði sér lítið fyrir og setti 3 íslensk meyjamet í 400 og 800 metra skriðsundi og 400 metra fjórsundi, glæsilegt hjá þessari stórefnilegu sundkonu. Nú fer í hönd jólamánuðurinn þar sem léttleikinn verður í fyrirrími.



Sundmaður mánaðarins er Klaudia Malesa

Klaudia er búin að vera dugleg undanfarna mánuði og það hefur svo sannarlega skilað henni góðum árangri. Klaudia létt og skemmtileg stelpa sem er nánast alltaf í góðu skapi. Klaudia á alveg örugglega eftir að gera góða hluti í sundlauginni á komandi misserum.

Ahugahópur – Ant og Eddi

Þessi mánuður er búinn að vera frábær fyrir Áhugahóp með Alexander, Gumma og Gunnar sem eru allir að keppa og syntu allir með strákaliðinu í Bikarum. Gummi bætti tíma sína í bæði 100 skrið og 50 flug sem var gott. Takk fyrir strákar fyrir ykkar mikilvæga framlag til árangurs strákaliðsins hjá ÍRB.

Háhyrningar/Sverð VAT og Flug/Sprettfiskur NVS – Steindór

Jólaþveðjur

Kæru sundmenn og foreldrar, um leið og ég óska ykkur gleðilegra jóla og farsæls komandi árs, þá langar mig að hrósa sundfólkinu mínu fyrir dugnað, stundvísi og kurteis. Frábærir krakkar sem alltaf eru hressir og kátir. Þess vegna þá verður síðasta æfingin fyrir jól aðeins öðruvísi. Þá ætlum við að hafa þessa æfingu sem "Dótadag". Þá verðum við með frjálsan leik og börnin koma með eitthvað dót sem má fara í vatn. Gleðileg jól. Steindór



Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Clifford Dean Helgason

Clifford mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.



Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Gabríel Goði Ingason

Gabriel mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.



Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Aleksandra Czaplinska

Aleksandra mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



Sverðfiskur og Flugfiskur Akurskóli – Heiðbrá

Mjög gaman hefur verið hjá okkur á æfingum og allir krakkarnir duglegir að mæta. S.Í föstudag ákvað ég að hafa sundlaugar party þar sem krakkarnir hafa verið svona dugleg. Allir fengu að koma með

dót að heiman og tónlistin var sett í botn, krakkarnir skemmtu sér alveg konunglega.

Næst á dagskrá er Aðventumót þann 11. desember og Jólámót 13 - 15 desember. Flugfiskar og Sverðfiskar synda á Jólámótinu en aðeins Sverðfiskar synda á Aðventumótinu. Ég vona að allir geti tekið þátt, því að mikil spenningur ríkir í krökkunum og eru þau ákveðin í að gera sitt allra besta.



Þessi önn hefur verið æðislega skemmtileg og vona ég að krakkarnir haldi áfram að vera jákvæð og dugleg að mæta.

Ég vil enda á því að óska ykkur öllum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.

Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Íris Sævarsdóttir

Íris er dugleg að mæta á æfingar og gerir alltaf sitt besta.



Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Katla María Riley

Katla er dugleg að mæta á æfingar og gerir alltaf sitt besta.



Heiðarskólí & Laxar, Silungar, Gullfiskur Njarðvíkurskólí - Ester

Frá Sundskólanum: Vá! Nóvember hefur verið erfiður hjá okkur í sundskólanum. Flensan hefur gert var við sig og við höfum öll misst af nokkrum æfingum – líka þjálfarinn! Þrátt fyrir flensuna, kalda veðrið og allt auka sem fylgir jólatíðinni þá eru allir mjög jákvæðir og æft vel til að verða betri á hverjum degi því við elskum að synda!!

Gullfiskar eru orðnir svo góðir í kafvinnunni sinni, anda og sparka því nú förum við að kafa enn dýpra. Uppáhaldsleikurinn okkar er annþá Úlfurinn.

Silungar halda áfram frábærri vinnu! Þessir litlu sundmenn eru að verða sundmenn núna og halda áfram að koma mér á óvart. Þau leggja svo mikið á sig og eru svo skemmtileg. Við höldum áfram að vinna í tækninni okkar og erum byrjuð vinna í djúpulauginni og eru að bæta okkur með hverjum tímanum í baksundi og ísbjarnasundi – yfir alla sundlaugina.

Laxarnir hafa verið ofurspenntir í undirbúningi fyrir fyrsta mótið þeirra, Jólamótið sem verður 11. desember í Vatnaveröld. Síðasta laugardag æfðum við okkur í Vatnaveröld með góðvini okkar Hjördísi. Við gáfum okkur tíma til að prófa stóru laugina fyrir keppnina sem er alltaf mikilvægt. Öll stóðu þau sig vel og þjálfarinn var mjög stoltur af þeim.

Frá Sprettfiskum og Flugfiskum: Þessir hópar eru líka að undirbúa sig fyrir Jólamótið. Við höfum einbeitt okkur á skiptingunni í fjórsundi og ná tímum. Við erum að gera drill til að ná réttu ferli og líka að æfa okkur í reglunum. Engar ógildingar fyrir okkur! Það er enginn vafi hjá mér að við munum sjá marga ná tímamarkmiðum hópsins og margir eiga eftir að færast um hóp. Mjög spennandi!

Nú nálgast hátíðarnar og alltaf munu fleiri og fleiri atburðir fylla dagatölin okkar – en tryggð það að sundmennirnir okkar komist á vikulegu æfingarnar sínar. Krakkarnir okkar eru fljót að læra og bæta sig mikið á hverri æfingu eins og við höfum séð síðustu mánuði en munið það að krakkar eru jafnfljót að gleyma tækninni og missa getuna ef þeir mæta ekki reglulega á æfingar. En ef barnið ykkar þarf að missa af æfingu, endilega sendið mér póst, skiljið eftir línu á Facebook síðunni okkar eða hringið í mig.

Ég vil óska ykkur gleðilegra jóla og farsælt komandi ár.

Ég met mikils stuðningsins sem ég hef fengið frá ykkur. Ég hef verið það heppin að fá að þjálfra börnin ykkar og sjá þau vilja verða betri og gera frábæra hluti. Ég er svo stolt af þeim og ég hlakka mikið til margra gleðistunda á næsta ári! <3



Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Heiðar Geir Hallsson

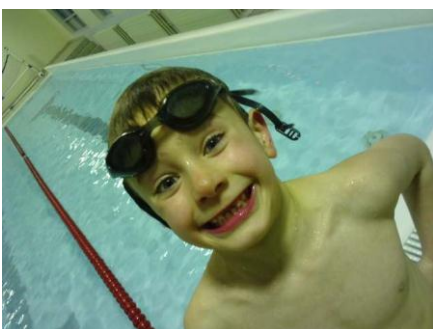
Heiðar mætir alltaf á æfingar með bros á vör og hann er alltaf tilbúinn að synda. Hann er jákvæður og leggur mikið á sig ásamt það að vera

góð fyrirmynd fyrir hina í liðinu. Heiðar hefur lagt sérstaklega mikið á sig í stungunum og þær líta mjög vel út. ;)

Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Jón Ágúst Jónsson

Jón er lítill orrustuþota, alltaf fullur af orku og alltaf brosandí. Jón hefur hagað sér eins og leiðtogi síðasta mánuð. Hann hlustar alltaf vel og tekur leiðbeiningum vel og þennan mánuð hefur hann synt tvöfalt á við hina á æfingamótunum okkar. Hann hefur svo sannarlega náð athygli okkar þennan mánuð.

Sprettfiskar, Laxar, Silungar & Gullfiskar Akurskóli - Helga



Gullfiskar og Silungar fóru í rúlluskautahöllina að Ásbrú og Laxar og Sprettfiskar voru með búningadiskó í Akurskóla. Mæting var góð og allir skemmtu sér vel. Einnig fóru allir hópar í Vatnaveröld. Gullfiskar og Silungar skemmtu sér í innileikjagarðinum en

Laxar og Sprettfiskar undirbyggja sig fyrir Jólamótið og syntu í 25m lauginni. Ég vil beina því til foreldra að láta mætingar ekki detta niður núna í desember. Framundan er jólámót og jólafjör. Að lokum vil ég óska ykkur öllum gleðilegra jóla og þakka fyrir liðið sundár.



Natalía Dögg Brynjarsdóttir er sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Akurskóla

Natalía Dögg hefur mætt mjög vel og tekið góðum framförum. Hún er mjög áhugasöm og er alltaf glöð. Hún hefur náð mjög góðum tókum á skrið- og bringusundi. Hún er einnig með flottar stungur og höfrungahopp. Það verður gaman að fylgjast með Natalíu á jólamótinu 11. desember.



Dagatal

Desember

- 6. – 8. NMU
- 7. – 8. Unglingamót Fjölirnir
- 11. Jólámót
- 12. – 15. EM25
- 13. – 15. Aðventumót
- 21. Jólafrí yngri hópa hefst. Æfingar hefjast aftur 6. jan

Styrktaraðilar

