



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf Október 2012

Frá yfirjálfa

Ágætu félagar

Þegar ég fer að undirbúa Ofurhuga – fréttabréf mánaðarins er það ánægjuleg upprifjun á því sem gert hefur verið allan mánuðinn. Mér eiginlega brá þegar ég sá hve miklu við höfðum komið í verk í þessum mánuði. Við fórum á tvö mót, vorum með fyrsta æfingardaginn okkar, allt var á fullu við undirbúning ÍM25, foreldraráðin tóku til starfa og nokkrir félagslegir viðburðir fyrir sundmenn og foreldra áttu sér líka stað í mánuðinum. Fyrir utan þetta tókum við ákveðin skref til að bæta fagmennsku og fagleg vinnubrögð í félaginu okkar með því að gera könnun meðal þriggja efstu hópanna okkar. Við höfum fengið mjög jákvæð viðbrögð og hrós fyrir þessa könnun m.a. frá formanni UMFI. Þá fengum við sálfræðing, Hafrúnu Kristjánsdóttur sem vinnu með íþróttamönnum á vegum ÍSI, til okkar með fyrirlestur. Hún hrósaði einnig félaginu okkar fyrir að vinna fagmannlega með tilliti til markmiðssetningar og skipulags. Það er frábært þegar utanaðkomandi aðilar taka eftir því sem vel er gert af fólki sem vinnur fyrir félagið okkar oftast í sjálfböðavinnu. Þið getið lesið meira um þetta í fréttabréfinu.

Nú þegar veturinn er kominn þá er mikilvægt að minna eldri sundmennina okkar á að ekki bara eru prófin á næsta leyti heldur er eitt mikilvægasta mótið handan við hornið. Eftir nokkrar vikur keppa elstu sundmennirnir okkar á ÍM25 sem þetta árið er haldið í Hafnarfirði á aðeins þremur dögum í stað fimm. Þetta mót er viðmiðunarmót fyrir landsliðsverkefni vetrarins og margir sundmenn eru að reyna við hin ýmsu verkefni á þessu ári. Við óskum þeim velfarnaðar við undirbúninginn, bæði fyrir sundmótið og fyrir prófin í skólanum. Og svo má ekki gleyma að ÍRB mun halda jölamótin sín á næstunni fyrir alla hópa og undirbúa okkur fyrir Bikarmótið í sundi sem er haldið aðeins nokkrum dögum fyrir jól. Það eru sannarlega viðburðaríkir tímar framundan alveg þangað til jólin bresta á.

Nú þegar veðrið er að breytast er mikilvægt að allir krakkar dúði sig bæði fyrir og eftir æfingu. Að veikjast er ekki gaman og það þurfa allir að fylgjast með hve kalt er orðið í veðri og einnig að allir fái nægjanlegan svefn nú þegar álagið er orðið svona mikið. Næring er líka mjög mikilvæg og allir séu að hugsa vel um líkama sinn. Í eldri hópunum okkar köllum við þetta „body care“ og án þess geta sundmenn ekki gert sitt besta. Reglulegt nudd er dæmi um það sem skipt getur miklu máli í sambandi við heilsu sundmannsins og komið í veg fyrir meiðsli. Við höfum ákveðið plan í gangi til að reyna að koma í veg fyrir meiðsli bæði í lauginni og í þreki en ekkert plan virkar ef íþróttamaðurinn ákveður að gera ekki æfingarnar sínar.

Ég trúir því að allt þetta sýni að ÍRB er félag sem er smátt og smátt að verða félag sem sinni öllum þáttum sem snúa að íþróttamanninum. Huga þarf að andlega þættinum, líkamanum og huganum. En þegar upp er staðið er það alltaf að lokum íþróttamaðurinn og fjölskyldan sem nýtir það sem er í boði og hvernig þið nýtið ykkur ábendingarnar sem gefnar eru. Við bjóðum upp á frábært æfingarkerfi með jákvæðum og áhugasömum þjálfurum og stjórn sem er umhugað um starfið og vinnur af fagmennsku. Þú velur hvort þú vilt taka þátt í þessu frábæra starfi. En í raun og veru færðu út úr þessu það sem þú leggur á þig. Svo vertu með og nýttu þér allt sem er í boði. Þér eru engin takmörk sett.

Eigið frábæran mánuð, verið hraust og gangi ykkur öllum vel í lauginni.

Kær kveðja

Anthony Kattan
Yfirjálfi ÍRB

Fundur með sálfræðingi



Hafrún Kristjánsdóttir sálfræðingur kom til okkar í byrjun október og hélt afar áhugaverðan fyrirlestur fyrir elstu sundmenn okkar og foreldra þeirra. Hún talaði um mikilvægi markmiðssetningar, sjálfstraust, skipulag og margt annað gagnlegt. Erindi Hafrúnar var fróðlegt og á örugglega eftir að koma flestum sem á það hlýddu að gagni. Mjög góð mæting var á fyrirlesturinn og voru allir sundmenn mættir á hann auk þess voru nánast allir með foreldri með sér. Við þökkum Hafrúnu kærlega fyrir gott og fróðlegt erindi og sundmönnum og foreldrum þeirra fyrir komuna.

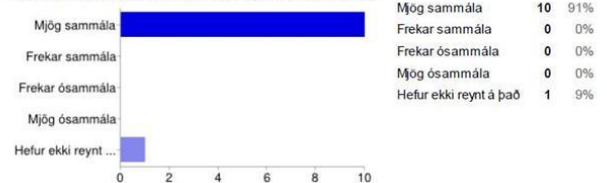


Niðurstöður könnunar

Ég tel mjög líklegt að barnið mitt haldi áfram að æfa sundi í framtíðinni.



Þegar ég þarf að hafa samband við þjálfarann gengur það vel.



Í október voru lagðar fyrir þrjár kannanir í þremur efstu hópunum í sundinu. Foreldrar í Framtíðarhópi, Keppnishópi og Landsliðshópi fengu senda stutta könnun og voru beðnir um að svara nokkrum spurningum.

Mjög góð þáttaka var í könnuninni og þökkum við öllum þeim sem gáfu sér tíma til að svara kærlega fyrir. Einnig var góð svörun í opnu spurningunni og verða niðurstöðurnar þar notaðar til að gera gott starf enn betra.

Niðurstöðurnar má finna á heimasíðum félaganna.

Góður æfingadagur yngri hópa

Fyrsti æfingadagur vetrarins hjá yngri hópum heppnaðist mjög vel og var skemmtilegur. Það var góð mæting hjá ungu sundmönnum okkar í Sprettfiskum, Flugfiskum og Sverðfiskum. Þjálfararnir Hjördís og Rúnar leiddu æfinguna með aðstoð með ráðgjöf frá yfirjálfa.



Þrír sérstakir gestgjafarfarar voru á æfingunni en það voru sundmenn úr Landsliðshópi þau Berglind, Kristófer og Jón Ágúst. Þau sýndu krökkunum ótrúlega sundhæfni sína og það heyrðist mikið af váááá og vóóóó! En þau sýndu ekki bara hvað þau kunna heldur hjálpuðu svo krökkunum að læra sjálf hvernig á að synda svona flott. Kristófer keppti meira að segja við unga og efnilega sundstelpu, hana Amelíu, í skriðsundi en hún hafði betur og synti 25 m hraðar en hann sína 50 m - góð tilraun Kristófer. Krakkarnir reyndu að giska á tíma í sundi og gátu unnið kókómjólk í verðlaun fyrir að giska á rétta tímann en það var mjög skemmtilegt. Takk kærlega fyrir góðan æfingadag og við hlökkum til þess næsta sem er í febrúar ;)

Góður árangur Erlu í sínu fyrsta landsliðsverkefni



Erla Sigurjónsdóttir var valin í landslið fyrir Ísland-Færeyjar keppnina sem fór fram í október. Hún synti bæði í 100m flugsundi og 100m flugsundi og synti mjög vel. Við óskum henna til hamingju með fyrsta landsliðsverkefni og óskum henna góðs gengis í framtíðinni því við vitum að hún stefnir á fleiri verkefni með landsliðinu. Að vera valin í landslið er mikill heiður og við hjá ÍRB erum dugleg við að "framleiða" landsliðsfólk. Vel gert Erla!

TYR-mót

Í október héldu yngstu liðsmenn ÍRB á TYR-mót Aegis og áttu árangursríka og annasama keppnishelgi.

Yngstu sundmennirnir voru að keppa á sínu fyrsta móti á þessu sundári og það var frábært að sjá þau synda ný sund og bæta tímána sína. Mótshaldarar gáfu ekki þáttókupeninga að þessu sinni en afhentu þess í stað viðurkenningarskjöl. Við hvetjum foreldra til þess að ræða um þetta á jákvæðu nótunum við börnin. Þegar öllu er á botninn hvolft er það að vera með, að læra eitthvað og þroskast af því að vera á móti og það að bæta tímann sinn sem skiptir mestu máli. Þetta er það sem við ættum að reyna að kenna börnunum að meta, að það að bæta sig er mikilvægara en



einhver málmhlutur. Það mikilvægasta er að vita að þau hafi bætt sig eftir mikla vinnu og að æfingarnar skili sér með árangri.

Bestu sundmenn okkar voru ekki í lauginni þessa helgi, það var þó ánægjulegt að bera tíma þeirra frá síðustu helgi saman við tíma bestu sundmanna annarra liða sem kepptu núna um helgina. Okkar

sundmenn hefðu raðast hátt meðal jafningja sinna úr öðrum liðum sem er auðvitað frábært að sjá.

Bestu þakkir til þjálfara fyrir mikla vinnu, til foreldra fyrir að koma með sundmennina í laugina og til sundmanna fyrir að vera með og reyna sífellt að ná lengra.

SH Mót

Næst síðustu helgina í október skunduðum við á skemmtilegt Extra-mót SH í Ásvallalaug þar sem ÍM25 verður haldið innan skamms. Elstu sundmennirnir eru á fullu í undirbúningi fyrir ÍM og eru á mjög stífum æfingum núna. Þetta mót var meiri prófraun á hversu vel þau höndla álag heldur en mót þar sem búist er við miklum bætingum á tímum. Þrátt fyrir það var það mjög ánægjulegt að sjá nokkra bestu tíma og allir voru yfirleitt að synda 1-2 sek frá sínum tíma. Nokkrir yngri sundmenn náðu að bæta við greinum á ÍM25. Aðrir voru að keppa í fyrsta sinn á opnu móti og gátu séð mjög góða og hraða sundmenn synda, bættu tímána sína og einhverjir unnu jafnvel til verðlauna. Kærar þakkar allir fyrir jákvæða helgi!

Sundmenn og foreldrar saman út að borða á Thai Keflavík



Flestir sundmenn í efstu hópunum og fjölskyldur þeirra hittust eitt laugardagskvöld í október og borðuðu saman á veitingastaðnum Thai Keflavík. Kvöldið var skipulagt fyrir aðens viku síðan og gaman var að sjá hvað margir komust þó fyrirvarinn væri skammur. Maturinn var góður og krakkarnir fengu sér allir tvisvar af hlaðborðinu. Þetta var skemmtileg samverustund fyrir alla og gaman að ræða saman. Kærar þakkar til þeirra sem sáu um skipulagningu og til þeirra sem mættu.

Framtíðarhópur féll fyrir Skyfall



Framtíðarhópur fór á fyrsta félagslega viðburðinn sinn í þessum mánuði. Hópurinn fór saman á hina frábæru Bond mynd Skyfall. Næstum allir mættu og voru allir, bæði sundmenn og foreldrar, ánægðir með myndina og geta ekki beðið eftir næsta hitting í desember.

Target Squad Qualifiers

Eftirfarandi sundmenn hafa náð viðmiðum til að æfa með næsta hóp fyrir ofan. Þeir geta nú mætt á þær æfingar sem merktar eru TS á æfingartöflunni.

Sundmenn æfa með næsta hóp til að kynnst öðrum sundmönnum í hópnum, kynnst skipulagi hópsins og kynnst þjálfaranum áður en þeir færast endanlega upp en það gerist næst um jólin.

Sverðfiskar Akurskóli í Háhyrninga

Amelía Rún Vilhelmsdóttir
Birna Ýr Bragadóttir

Youtube myndbönd mánaðarins

Í hverjum mánuði ætjum 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.

Takk Anton Vigfús Guðmundsson fyrir myndbönd þessa mánaðar.

Fyndið myndband frá bandaríska sundliðinu.

<http://www.youtube.com/watch?v=YPIA7mpm1wU>

Og gott myndband um hvað það er gott að hafa olnbogana háa.

<http://www.youtube.com/watch?v=3jTNDVeT8Z4&feature=related>

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

Met

TYR-mót

Guðrún Eir Jónsdóttir	800 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	800 Skrið (25m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Bak (25m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Flug (25m)	Meyjar-Njarðvík
Tristan Þór K Wium	100 Skrið (25m)	Hnokkar-Keflavík
Fannar Snævar Hauksson	100 Skrið (25m)	Snáðar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson	100 Skrið (25m)	Snáðar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	50 Bringa (25m)	Snáðar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	100 Bringa (25m)	Snáðar-ÍRB
Kári Snær Halldórsson	100 Bringa (25m)	Snáðar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	100 Fjór (25m)	Snáðar-Njarðvík

Extra-mót SH

Guðrún Eir Jónsdóttir	1500 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Tristan Þór K Wium	200 Fjór (25m)	Hnokkar-ÍRB
Tristan Þór K Wium	200 Fjór (25m)	Hnokkar-Keflavík
Diljá Rún Ívarsdóttir	100 Bringa (25m)=	Hnátur-ÍRB
Diljá Rún Ívarsdóttir	100 Bringa (25m)=	Hnátur-Keflavík
Sólveig María Baldursdóttir	50 Bringa (25m)	Snótir-Njarðvík

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.

TYR-mót

Hildur Írena Aðalsteinsdóttir – Brons

Extra-mót SH

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Gull
Guðrún Eir Jónsdóttir – Gull
Sylwia Sienkiewicz – Gull
Rakel Ýr Ottósdóttir – Silfur
Guðmundur Elí Þórðarson – Silfur
Daníel Diego Gullien – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

TYR-mót

Magnþór Breki Ragnarsson – Demanta
Ingi Þór Ólafsson – Demanta

Hildur Írena Aðalsteinsdóttir – Gull
Guðmundur Elí Þórðarson – Silfur
Daníel Diego Gullien – Silfur
Veronika Regína Hafþórsdóttir – Brons
Lína Sól Sigurðardóttir – Brons
Gabriel Goði Ingason – Brons

Extra-mót SH

Einar Þór Ívarsson – Demanta
Björgvin Theodór Hilmarsson – Demanta
Íris Ósk Hilmarsdóttir – Demanta
Laufey Jóna Jónsdóttir – Demanta
Guðrún Eir Jónsdóttir – Demanta
Sandra Ósk Elíasdóttir – Demanta
Jóna Halla Egilsdóttir – Demanta
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Demanta
Guðmundur Elí Þórðarson – Gull
Daníel Diego Gullien – Gull
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Silfur
Amelía Rún Vilhelmsdóttir – Silfur
Birna Ýr Bragadóttir – Brons

Sérsvaitin 2016 Tímabil 3



Við óskum meðlimum þriðja 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 2.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná þriðja 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
Þróstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Svanfriður Steingrímsdóttir
Sunneva Dögg Friðrikssdóttir
Alexander Páll Friðriksson
Eiríkur Ingi Ólafsson

Hamingjuóskir einnig til þeirra sem eru að ná sínu öðru tímabili. Þeir fá kr. 1.500 inn á sundsjóð sinn.

Erla Sigurjónsdóttir

Og til hamingju þeir sem eru að ná sínu fyrsta tímabili. Þeir fá kr. 1.000 inn á sundsjóðinn sinn fyrir sitt fyrsta tímabil.

Björgvin Theodór Hilmarsson
Sylwia Sienkiewicz

Hamingjuóskir. Haldið svona áfram!

Svanfríður Steingrimsdóttir – Landsliðshópur



Svanfríður (t.h.) með félagi sínum Söndru Ósk (t.v.)

1) Hve lengi hefur þú stundað sund?

Byrjaði 8. ára á sumarnámskeiði í Sandgerði og byrjaði að æfa í Keflavík eftir áramót þegar ég var á 9. ári

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

7 æfingar á viku en meira þegar það eru + vikur

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

Er í þreki 3x í viku og jóga 1x í viku

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

Að ná inn á EYOF og bæta tíma eftir Ólympíulágmarkinu mínu

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

Ná sem flestum landsliðsverkefnum og reyna við Íslandsmet

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

Æfingarferðin til Danmörk og keppnisferðin til Sheffield

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

Sheffield

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

100m og 200 m bringa

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

50m, 100m og 200m bringa og 200m og 400m fjórsund

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

Það er gaman á morgunæfingum, ná meiri árangri og svo er það vekjarinn á símanum sem sér mestu vinnuna að koma mér á lappir ;)

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Micheal Phelps og Erlu Daggar Haraldsdóttur

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

Mömmu og pabba

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

Ameríku og Frakklands

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

Dans

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?

Bæði Twilight

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?

Hlaup, súkkulaði og lakkrís

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

Skemmtileg

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

Gríslingur



Sylwia (t.v.) með félagi sínum Ingunni Evu (t.h.)

1) Hve lengi hefur þú stundað sund?

Ég byrjaði að æfa sund þegar ég var í 2. bekk.

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

7 sundæfingar og 2 þrekæfingar.

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

Theraband og þrek.

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

Komast í landsliðshóp.

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

Komast á mót erlendis.

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

Órugglega AMÍ 2010 það var mjög gaman :)

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

AMI 2012

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

Ég bara veit ekki.

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

Allar 50 og 100m. greinar.

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

Vekjaraklukkan mín.

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Micheal Phelps

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

Mömmu og pabba.

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

Afríku

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

Vera með vinum og fjölskyldunni.

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?

Bíómynd: Harry Potter Bók: Oko księżycy (pólsk)

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?

Súkkulaði

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

Awesome

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

Bangsímon

Landsliðhópur – Ant

Mánuðurinn fyrir stórmót er alltaf mikil vinna fyrir sundmenn. Liðið fer í gegnum röð af vikum þar sem álagið er mikið bæði hvað varðar ákefð og vegalengdir. Við köllum þetta aðlögun áður en við förum að synda okkur niður í „taper“ vikunum. Þá hvílast sundmennirnir og vinna í hraða og tækni rétt áður en þeir fara á stórmót. Ég hef verið afar hrifinn á miklum framförum sundmanna bæði andlega og líkamlega og sundmenn hafa aldrei mætt eins og vel og stundað æfingarnar eins vel og nú. Ég hef ekki orðið vitni að neinu eins og þessu síðan ég kom til Íslands. Vel gert lið!



Sh-mótið var skemmtilegt og gaman að taka þátt í því. Sundmennirnir fóru á mótið úrvinda af þreytu en kepptu mjög vel þar sem allir voru 1-2 sekúndur frá sínum bestu tímum eða náðu sínum bestu tímum.

Það lítur kannski ekki út eins og þetta sé mikið afrek en ef þið skoðið hvað sundmenn hafa verið að synda undanfarið þá sjáið þið að þetta er vel gert. Síðustu 4 vikur þá var hver sundmaður í hópnum að synda að meðaltali 225 km. En það sem var enn gleðilegra þessa helgi var hve sundmennirnir voru jákvæðir og rétt stilltir fyrir mótið.

Mig langar til að bjóða Guðrúnu Eir velkomna í hópinn en hún hefur náð öllum þremur viðmiðunum til að ná í Landsliðshóp og er fyrsti sundmaðurinn sem færir eftir að nýju hóparnir tóku gildi. Hún er með frábæra mætingu, hún hefur náð einu af þeim erfiðu lágmarkum í hópinn og svo er hún komin yfir 3.600 XLR8 stig. Hún er frábær viðbót við hópinn og við erum ánægð að hún sé komin til okkar.

Sundmaður mánaðarins er Svanfríður Steingrimsdóttir

Svanfríður hefur alltaf verið áhugasamur, skuldbundinn og jákvæður sundmaður. Ástæða þess að hún er nú sundmaður mánaðarins er hinar miklu framfarir sem hún sýnir á æfingum og mikil einbeiting á æfingum. Svanfríður hefur margoft komið mér þægilega á óvart með árangri sínum í þessum mánuði. Ég hlakka til að sjá þegar hennar mikla vinna fer að borga sig á næstu mótum. Ég vona að hún haldi áfram að vera svona einbeitt og sjái hve góð hún getur í raun veru orðið.

Keppnishópur – Ant

Fyrir sundmenn í þessum hópi var þetta í fyrsta skipti fyrir marga sem þeir fara í gegnum aðlögunarvikur fyrir stórmót eins og lýst var hér að framan í greininni um Landsliðshóp. Þetta er alltaf mikið álag en ég verð að segja að sundmennirnir stóðu sig mjög vel.

Eldri sundmennirnir mínir höfðu allir gert þetta áður og sem hópur stóðu þau sig vel og jafn vel og Landsliðshópur. Það er frábært að sjá breytinguna á tveimur efstu hópnum á ekki lengri tíma en tveimur árum. Sundmenn voru mjög einbeittir að vinna vel allar þessar vikur og það var gaman að vera hluti af þessari vinnu.

Þessi hópur keppti allur bæði á Tyr mótinu og SH mótinu og margir náðu bestu tímum og margir reyndu við nýjar greinar. Það er alltaf lærdómsríkt þegar maður setur sig í aðstæður sem maður þekkir ekki og vinnur í gegnum þær og kemur út með nýja reynslu sem hægt er að byggja á. Það var gaman að sjá Jónu Höllu og Inga Þór ná sínum fyrstu ÍM25 lágmarkum og við óskum þeim alls hins besta á mótinu sem nálgast nú hratt.

Sundmaður mánaðarins er Sylwia Sienkiewicz

Sylwia tók æfingarnar gjörsamlega í nefið þennan mánuðinn á allan hátt. Mætingar hennar voru framúrskarandi, framkoman alltaf jákvæð og Æfingabókin vel gerð. Hún keppti af hörku og notaði allt það sem hún hafði lært. Hún náði sér einnig í enn fleiri lágmark á ÍM25 og er einbeitt í að ná ákveðnum markmiðum. Þessi unga kona er að standa sig feiknar vel og það er gaman að hafa hana í hópnum.

Framtíðarhópur – Eddi

Það eru allir búnir að vera duglegir að æfa í október og lætur árangurinn ekki á sér standa. Á þeim tveimur mótum sem haldin voru í október náðu allir sundmennirnir að bæta sig í nánast öllum greinum sem þeir tóku þátt í. Fjöldinn allur af innanfélagsmetum hefur einnig litið dagsins ljós, til hamingju krakkar. Fjórir sundmenn, þær Eydis Ósk, Ingunn Eva, Jóhanna Júlía og Karen Mist hafa náð lágmarkum á Íslandsmóti sem fram fer um miðjan nóvember, til hamingju stelpur.

Sundmaður mánaðarins er Heiðrún Katla Jónsdóttir.

Heiðrún er frábær félagi og hefur náð miklum og góðum framförum í haust. Heiðrún er dugleg á æfingum og gerir alltaf sitt besta. Til hamingju Heiðrún.



Áhugahópur – Ant og Eddi

Allir í þessum hópi hafa verið að æfa mjög vel og við erum að sjá mikla skuldbindingu hjá sumum sundmönnum í þessum hópi. Og það sem meira er þá kepptu allir í þessum hópi á mótum í mánuðnum og fóru bæði á TYR-mót Ægis og Extra-mót SH. Margir syntu í nýjum greinum og margir náðu bestu tímum sínum. Það er ánægjulegt að sjá að það eru margir að sjá að þessi hópur hentar vel með öðru félagslífi en veitir einnig góð tækifæri í sundinu. Guðmundur Elí mun keppa á ÍM25 í næsta mánuði og við óskum honum alls hins besta nú þegar hann undirbýr sig fyrir það mót.

Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld og Flugfiskar og Sprettfiskar Njarðvíkurskóli – Steindór



Duglegir sundmenn ☺
Æfingarnar hafa verið vel af stað hjá hópnum mínum í vetur. Sundmennirnir hafa verið duglegir og náð miklum framförum. Stundvísi og mæting hjá þeim hefur líka verið til fyrirmyndar. Við höfum farið á tvö sundmót og útkoman hefur verið góð. Þessa dagana erum við að leggja áherslu á snúninga hjá tveimur elstu hópnum, en aðrir hópar eru að vinna að bættri tækni í stungum ásamt því að læra ný drill í hverri sunndaðferð.



Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Birgitta Rún Vignisdóttir

Birgitta Rún mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Eðvarð Már Eðvarðsson

Eðvarð Már mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.



Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Aleksandra Czaplinska

Aleksandra mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Oliwia Czaplinska

Oliwia mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sverðfiskar og Flugfiskar/Sprettfiskar Akurskóli og Flugfiskar/Sprettfiskar, Laxar, Silungar og Gullfiskar Heiðarskóli – Hjördis

Sverðfiskar fóru nýverið á Extramót SH í Hafnarfirði. Þeir keppendur sem fóru á mótið kepptu í 50 bak, bringu og skrið. Svo voru nokkrar stúlkur sem kepptu í 50 metra flugsundi og tvær sem kepptu í 200 metra skriðsundi. Þær sem kepptu í 200 metra skriðsundi voru Amelía Rún og Birna Ýr. Þær kepptu í 200 metra skriðsundi til að ná tímum sem þarf að ná svo þær komist upp um hóp. Þær hefja nú TS æfingar með Háhyrningum, þeir æfa í Vatnaveröld. Til hamingju með þennan áfanga Birna og Amelía!

Það var 100% bæting í öllum sundum hjá Sverðfiskum í Akurskóla, ég er mjög stolt af þeim að hafa staðið sig svona vel. Undirbúningurinn fyrir mótið var langur og mikill enda var gaman þega mótið var búið að sjá árangurinn.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum Akurskóla er Amelía Rún Vhilhelmsdóttir

Á sundmóti SH náði hún í TS hjá Háhyrningum sem er hópurinn fyrir ofan Sverðfiska. Hún er jákvæð og þykir gaman á æfingum. Henni hefur gengið vel að ná tókum á tækninni og er þá hraðinn einnig fljótur að koma. Áhuginn er mikill og ekki vantar keppnisskapið =) Það verður gaman að sjá á næstunni hvernig henni mun ganga og á hún möguleika á að ná langt í sundinu.



Sprettfiskar og Flugfiskar Akurskóla voru einnig sameinaðir í síðasta mánuði.

Það hefur gengið vel að sameina hópanna. Þessi hópur er með frekar jafna hópa, þá stelpu og stráka hópa. Það er mikill leikur og fjör hjá þeim. Lagt hefur verið mikil áhersla á bringusundið og skriðsundið síðustu daga. Krakkarnir eru líka mikið að æfa sig að stinga sér og synda hratt eina til tvær ferðir. Það stýttist í Jólámóti sem krakkarnir eru allir farnir að tala mikið um.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum-Flugfiskum Akurskóla er Elisabet Lena Gísladóttir

Hún er dugleg að mæta á æfingar og er mjög stundvís. Hún er jákvæð og tekur fyrirælum vel. Henni gekk mjög vel á Týr mótinu. Henni finnst mjög gaman á æfingum og er áhuginn mikill hjá henni.



Frá Flugfiskum-Sprettfiskum Heiðarskóla:

Eins og kom fram í síðasta Ofurhuga þá voru Sprettfiskar og Flugfiskar sameinaðir. Það hefur gengið mjög vel að sameina þessa hópa og þéttir hópinn vel. Krökkunum þykir skemmtilegra að vera mörg saman á æfingu og er meira líf í lauginni. Hluti af sprettfiskum og allir flugfiskar fóru á mót sem haldið var í laugardalnum. Týr mót Ægirs gekk vel og stóðu sig allir vel á mótinu. Þegar maður er ungur getur verið erfitt að bíða í lengri tíma, til dæmis á milli greina og krakkarnir stóðu sig flestir vel í biðinni.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum – Flugfiskum Heiðarskóla er Luka Bosnjak.

Mætingin hjá Luka er til fyrirmyndar. Hann er jákvæður og duglegur á æfingum. Luka er góður félagi á æfingum sem hjálpar vinum sínum og hvetur hina áfram. Honum hefur farið fram í hraða og tækni. Luka gekk vel á Sundmóti Týr sem Ægiringar héldu og bætti tímana sína mikið.



Sundskólinn er alltaf jafn skemmtilegur. Það er mikið fjör á æfingum og eru krakkarnir farnir að gera nýja hluti á hverri æfingu. Baksundið getur vafist fyrir mörgum en það er fljótt að koma þegar þau læra að láta sig fljóta. Laxar eru nú farin að prófa sig áfram í að synda yfir laugina, það getur verið erfitt fyrir suma en alltaf gaman að prófa eitthvað nýtt. Krökkunum fer fram með hverjum sundtímanum.



Laxar, Silungar og Gullfiskur Akurskóla – Helga

Það hefur verið glatt á hjalla í sundskólanum Akurskóla. Krakkarnir hafa mætt vel og framfarir eru góðar. Allir hópar fengu langþráðan dótatíma í mánuðinum. Laxar eru byrjaðir að undirbúa sig fyrir jólámótið og eru byrjuð að synda langsum í lauginni. Laxar sem ná að synda 25 m undir 1,15 mín á jólámótinu færast upp í næsta hóp. Þeir þurfa aðlögun í Vatnaveröld, þar sem jólámótið verður haldið, og er stefnan tekin á æfingar þar 3. nóv og 16. nóv. Hóparnir eru að fyllast og nú er aðeins eitt laust pláss í Löxum. Elma Rún var bætast í Gullfiskahópinn og bjóðum við hana velkomna.



Laxar/Silungar Njarðvíkurskóla – Rúnar

Sundmennirnir eru duglegir að mæta og er alltaf mikið fjör í lauginni á meðan sundæfingin er. Þau hafa mikið verið að synda í djúpu lauginni með og án kúta eða annarra hjálpatækja.



Dagatal

Nóvember

16. – 18.	ÍM25
22. – 25.	EM25
24.	Langsundmót 50m
30. – 2	Aðventumót

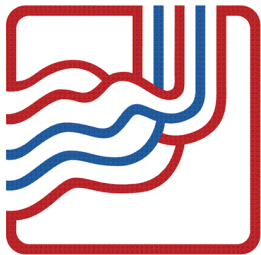


nettó

speedo



HS ORKA HF



HS VEITUR HF