



# OFURHUGI

**Sundráð ÍRB Fréttabréf September 2014**

## Frá yfirþjálfara

Tímabilið byrjaði með miklum látum í september með fyrsta mótinu okkar. Þjálfarar okkar settu fram mikla áskorun á liðið okkar með þátttöku margra á sínu fyrsta móti og í nýjum greinum. Áskorunin er eitt það besta við sundið. Sundfólkið okkar er í það góðu formi að það er oft lítið vit í því að láta það synda einungis í einu eða tveimur sundgreinum. Það mun ekki þróa það til að verða betri íþróttafólk né betri persóna. Sundfólk er ekki eins vel stemmt til að synda í minni mótunum eins og á Íslandsmótunum þannig að þarna var góð áskorun fyrir alla að koma sér í rétta girinn fyrir mótið. Ég var gríðarlega ánægður með viðhorf ÍRB sundfólksins sem það sýndi þessu móti og hvernig það lagði sig fram og stóð sig vel í öllum flokkum. Frábært!

ÍRB heldur áfram að vekja athygli. 15 unglingar frá okkur voru valdir í æfingabúðir landsliðsins fyrir efnilega sundmenn. Það var nánast helmingur allra í búðunum. Það er ótrúlegt. ÍRB heldur áfram að heilla á öllum sviðum. Aðalþjálfari eins sterkasta liðs landsins sagði eftir UMÍ og AMÍ að öll lið ættu að líta upp til ÍRB. Við erum að leiða með góðu fordæmi. Mikil vinna með hvetjandi umhverfi leiðir til stærsta eldri hópa prógrams á landinu. Að sjálfsgöðu var það sundmaður frá ÍRB sem sló fyrsta Íslandsmetið á tímabilinu – Til hamingju Karen Mist Arngersdóttir.

Við höldum áfram að vaxa á öllum sviðum. Eldri hóparnir okkar hafa stækkað og góður stígandi er búinn að myndast í þeim hópum. Við erum með næstum tvöfalt fleiri sundmenn í elstu hópunum en við höfðum fyrir fjórum árum síðan. Á þessu ári hafa Sverðfiskar og Háhyrningar stækkað mikið og sýnir það vel gæði þjálfunar hjá okkur. Þar er framtíð ÍRB, sem leggur mikið á sig, mætir reglulega og syndir frábærlega á mótum.

En að sjálfsgöðu náum við ekki alltaf besta tíma okkar í hverju sundi, allar æfingar verða ekki skemmtilegustu æfingarnar. Það sem við verðum að horfa á er þróunin, hvert er liðið okkar að stefna. Það heldur áfram að bæta sig. Því hærra sem við náum getur fallið alltaf orðið meira, svo sundmenn, foreldrar, þjálfarar og aðstoðarlið þurfa að sýna þrautseigju og stöðja vel við bakið á programinu og mest af öllu að vera jákvæð því þegar öllu er á botninn hvolft þá erum við með frábært lið og lið sem er mjög ánægjulegt að vera hluti af.

Eigið frábæran mánuð!

Anthony Kattan  
Yfirþjálfari ÍRB

## 15 sundmenn valdir í æfingabúðir SSÍ

Í september hélt SSÍ æfingabúðir fyrir efnilega unglinga og þar tóku þátt 14 af þeim 15 unglungum ÍRB sem boðin var þáttaka. Klaudia Malesa, Bjarnís Sól Helenudóttir, Gunnhildur Björg Baldursdóttir, Svanfríður Árný Steingrimsdóttir, Sunneva Dögg Friðriksdóttir, Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Stefanía Sigurþórsdóttir, Karen Mist Arngersdóttir, Raket Ýr Ottósdóttir, Sylwia Sienkiewicz, Jóna Halla Egillsdóttir, Eiríkur Ingi Ólafsson and Ingi Þór Ólafsson voru í æfingabúðunum í Hveragerði ásamt 25 öðrum sundmönnum af Íslandi. Aníka Mjöll Júlíusdóttir var einnig valin en var erlendis ásamt fjölskyldu sinni.

Sundmennirnir tóku þátt í tveimur sundæfingum ásamt ýmsum öðrum æfingum eins og þrek, jóga, körfubolta og fótþolta. Krakkarnir fengu fyrirlestur frá Evu Hannesdóttur Ólympíufara. Þjálfararnir í æfingabúðunum þau Jacky Pellerin, Ragnheiður Runólfssdóttir og

Mladen Tepavecic sögðu þeim einnig ýmislegt spennandi um Ólympíuleika og fleira gagnlegt úr reynslubanka sínum. Þau skelltu sér einnig í kalt bað í fossi og horfðu á bíómynd.



Að sögn okkar krakka var mjög gaman í æfingabúðunum og þetta var eitthvað sem þau myndu gjarnan vilja taka þátt í aftur.

## Góð byrjun á tímabilinu hjá ÍRB



Sundmenn ÍRB sýndu styrk sinn á Ármannsmótinu, við vorum með fjölmennasta liðið og sundmenn okkar syntu afar vel á mótinu.

Krakkarnir voru flest að synda margar greinar á þessu móti og sýndu frábærar framfarir í öllum greinum.

Elstu sundmennirnir tókust á við þá áskorun að synda allar 13 greinar (fyrir utan 800 skrið) á 3 dögum og voru að bæta tíma sína eða afar nálægt þeim sem er frábært svo snemma á tímabilinu og sýnir hve vel þau hafa lagt sig fram á æfingum núna í haust.



Karen Mist Arngersdóttir hélt áfram að slá met og bætti sitt eigið Íslandsmet í telþnaflökki í 50 m bringusundi þegar hún bætti tíma sinn um sekúndu frá því í júní en hún synti á 33.54 sek. Til hamingju Karen!

Yfir helgina unnu sundmenn okkar yfir hundað verðlaun þar sem árangurinn lét ekki á sér standa á neinu aldurstigi.

Til hamingju allir og kærar þakkir til þjálfara og annarra sem vinna með þessum duglegu sundmönnum.

Yfirlit yfir félagsmet sem slegin voru á mótinu munu birtast í næsta fréttablaði, Ofurhuga. Úrslit eru hér fyrir neðan.

## Vel heppnaður æfingadagur



Sundmenn úr Sverðfiskum, Flugfiskum og Sprettfiskum og þjálfararnir Hjördís, Helga, Ólöf Edda og Anthony áttu saman góða stund á æfingadegi í Vatnaveröld.

Tilgangur æfingabúðanna var að undirbúa krakkana fyrir fyrsta mót vetrarins sem er næstu helgi.

Krakkarnir æfðu sig í öllum þeim greinum sem þau ætla að keppa í á Ármannsmótinu og eru því búin að prófa að keppa sín á milli í 25 m laug.

## Target Squad

Eftirfarandi sundkrakkar hafa náð markmiðum hópsins og geta byrjað að æfa með Target Squad (TS) áður en þau færast yfir í næsta hóp um júlín.

### Háhyrningar í Framtíðarhóp

Ástrós Elísa Eypórsdóttir

**Sverðfiskar Akurskóla í Vatnaveröld**  
Matthildur Emma Sigurðardóttir (Má velja)  
Katla María Riley (Má velja)  
Dagrún Ragnarsdóttir (Má velja)  
Eva Júlía Ólafsdóttir (Má velja)

**Flugfiskar Akurskóla í Sverðfiska Akurskóla**  
Athena Líf Þrastardóttir

**Flugfiskar Heiðarskóla í Sverðfiska Vatnaveröld**  
Inga Bryndís Pétursdóttir (Má velja)

**Sprettfiskar Heiðarskóla í Flugfiska**  
Kieff Mayubay Terrago

## 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.

Ryan Lochte er einn besti sundmaður í heimi og hefur gaman að sýna sig. Skoðið þetta myndband um ferðina hans á Ólympíuleikana í London.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZebunV1eoUU>

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

## Met

### AMÍ

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 200 Bak (25m) Konur-Njarðvík

### Ármannsmót

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	50 Bak (25m)	Telpur-Njarðvík
Karen Mist Arngeirsdóttir	50 Bringa (25m)	Telpur-Íslands
Karen Mist Arngeirsdóttir	50 Bringa (25m)	Telpur-ÍRB
Karen Mist Arngeirsdóttir	50 Bringa (25m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	50 Flug (25m)	Telpur-Njarðvík
Clifford Dean Helgasson	100 Skrið (25m)	Hnokkar-Keflavík

Fannar Snævar Hauksson	200 Fjór (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Hafsteinn Emilsson	200 Skrið (25m)	Snáður-Njarðvík
Hafsteinn Emilsson	100 Fjór (25m)	Snáður-Njarðvík

Íslandsmet  
2004 og eldri  
2005 til 2009  
2010 og yngri  
Nýtt

## XLR8 - Breytingar

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

### Ármannsmót

Eva Margrét Falsdóttir – Gull  
Þórunn Kolbrún Árnadóttir – Silfur  
Daníel Patrick Riley – Silfur  
Ástrós Elísa Eypórsdóttir – Brons  
Stefanía Ósk Halldórsdóttir – Brons

## Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

### Ármannsmót

Karen Mist Arngeirsdóttir – Demanta  
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir – Demanta  
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Demanta  
Stefanía Sigurpórsdóttir – Demanta  
Þróstur Bjarnason – Demanta  
Rúna Björg Sverrisdóttir – Gull  
Rebekka Marín Arngeirsdóttir – Gull  
Briet Björk Hauksdóttir – Gull  
Guðmundur Leo Rafnsson – Gull  
Katla María Brynjarsdóttir – Silfur  
Birta Ruth Bjarnadóttir – Brons  
Embla Önnudóttir – Brons  
Athena Líf Þrastardóttir – Brons  
Arnar Milos Arnbjörnsson – Brons

## Sérsvaitin Río 2016 Tímabil 1

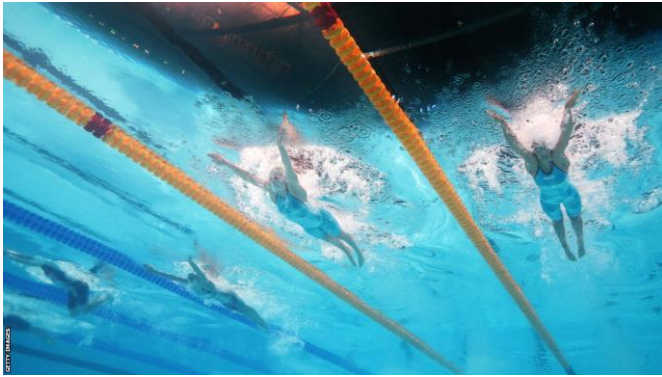


Við óskum meðlimum fyrsta tímabils í Sérsvaitinni Río 2016 til hamingju. Sérsvaitin er hvatningarkerfi þar sem hægt er að fá endurgreiðslu af hluta æfingargjalda vegna góðrar mætingar í þeim tilgangi að leiða sundmenn á braut til frábærs árangurs í sundi. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og Úrvalsshópi geta tekið þátt í Sérsvaitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum krafti.

Aníka Mjöll Júlíusdóttir  
Baldvin Sigmarsson  
Eiríkur Ingi Ólafsson

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir  
 Gunnhildur Björg Baldursdóttir  
 Ingi Þór Olafsson  
 Íris Ósk Hilmarsdóttir  
 Jóna Halla Egilsdóttir  
 Karen Mist Arngeldsdóttir  
 Rakel Ýr Ottósdóttir  
 Sandra Ósk Elíasdóttir  
 Stefania Sigurbórsdóttir  
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir  
 Svanfriður Steingrimsdóttir  
 Sylwia Sienkiewicz  
 Pröstur Bjarnason

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!



### Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Í hverjum mánuði munum við kynna einn sundmann úr afrekshópunum okkar sem hefur staðið sig framúrskarandi vel, við sýnum ýmsar hliðar á þessum sundmönnum með myndaseríu sem þeir velja sjálfir. Myndirnar byrja efst til vinstri og fara til hægri og svo niður.

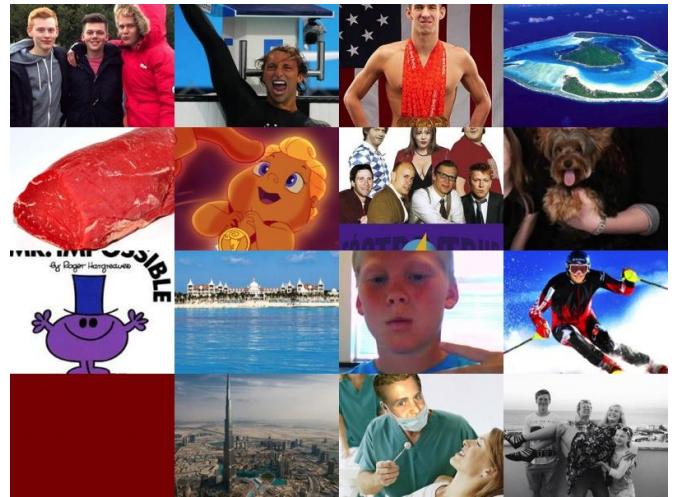
- 1) Vinir
- 2) Uppáhalds sundmaður
- 3) Glæsilegt sund
- 4) Langar að ferðast til
- 5) Uppáhalds matur
- 6) Uppáhalds teiknimyndapersóna
- 7) Uppáhalds bíómynd eða sjónvarpsþáttur
- 8) Uppáhalds dýr
- 9) Hvaða Herra karakter ertu?
- 10) Uppáhalds staður sem þú hefur ferðast til
- 11) Hvað sem er
- 12) Uppáhalds áhugamál annað en sund
- 13) Uppáhalds litur
- 14) Uppáhalds bygging
- 15) Hvað viltu verða þegar þú verður stór?
- 16) Fjölskyldan

### Kristófer Sigurðsson – Landsliðshópur



Kristófer (miðja) með Baldvin og Presti

### Myndaveggur Kristófers

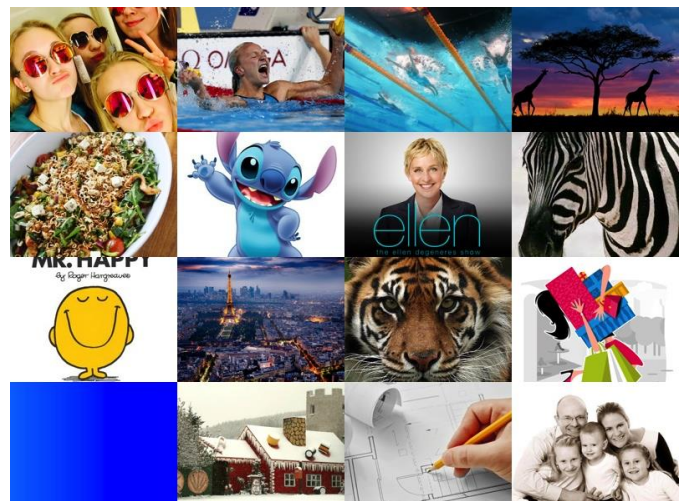


### Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Úrvalshópur



Gunnhildur (neðst hægri) með Söndru Ósk, Karen Mist og Eydísi Ósk

### Myndaveggur Gunnhildar



Það er engin spurning um að æfingarnar hafa verið erfiðar að undanfögnu og hefur sundfólkið okkar fundið mikið fyrir því. Þau samþykktu þetta og samþykktu að kvarta ekki yfir því. Við náðum allavega helmingnum af því. ;)

En núna þegar æfingarnar hafa breyst og þær orðnar markvissari í átt að meistaramóts markmiðunum okkar þá hefur andrúmsloftið verið mjög jákvætt. Sundfólkið okkar er að leggja mikið á sig og margar jákvæðar breytingar eru að gerast hjá þeim sem hafa ákveðið að vinna vel í þeim hluta sundsins síns.

Þetta er lyklatríði. Þetta er val. Sumir koma í laugina með markmið í huga og hlusta á ráðleggingar sem þeim er gefnar og gera breytingarnar. Aðrir mæta bara á æfingar og eyða tíma í lauginni án þess að gera þær breytingar sem eru nauðsynlegar til að bæta árangurinn í lauginni. Sem fólk þá þurfum við að taka ákvarðanir en ég get sagt með 100% fullvissu að þau sem taka réttu ákvarðanirnar eru þau sem standa sig best á keppnisdeginum.

Ármanmsmótið sýndi styrk liðsins. Allir kepptu í 13 greinum, gríðarlegt álag þar sem keppt var í þremur hlutum og frammistaðan var frábær. Allir náðu besta tíma og sumir náðu bestum tíma í nánast öllum greinum sem þau kepptu í. Ég var gríðarlega ánægður með gott viðhorf og góðan kraft alla helgina þar sem allir lögðu sig fram alveg fram í síðasta sund, þar sem sumir náðu líka besta tíma.

Fyrsta stórmót ársins verður í næsta mánuði en þá er Bikarkeppni en allir eru að verða spenntir að taka þátt. Það verður frábært mót.

#### Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Kristófer Sigurðsson

Kristófer hefur virkilega stigið upp síðustu mánuði. Færri afsakanir og meiri ákveðni eru að leiða þennan unga mann á ný svæði. Árangur hans í Ármanmsmótinu var í mjög háum gæðaflokki allt mótið og náði hann mörgum góðum tímum. Að vera á þessu stigi og ná að synda á góðum tímum sund eftir sund sýnir bara hve langt hann er kominn. Með mjög háleiti markmið í huga þá hef ég aldrei séð Kristófer einbeittari og er ég viss um að hann mun ná frábærum hlutum. Gangi þér vel Kristófer, haltu áfram á réttri braut, þú ert á réttri leið!

#### Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Gunnhildur Björg Baldursdóttir

Gunnhildur er að standa sig frábærlega á æfingum og það skilar sér í keppni. Með besta tíma í nánast öllum greinum sem hún keppti í á Ármanmsmótinu og frábæra bætingu í bringunni og fjórsundi, þá er Gunnhildur að sýna hve öflug sundkona hún er orðin á öllum sviðum. Hún var valin í æfingabúðir SSÍ í þessum mánuði sem hún hafði mikla ánægju af og hún er að verða mikill leiðtogi í hópnum sínum. Mestu breytingarnar hjá henni er að hún er farin að huga betur að smáatriðunum sem skipta svo miklu máli á keppnisdaginn. Einbeitingin er flott á æfingum og það mun hafa gríðarleg áhrif þegar lengra er liðið. Haltu áfram þessari frábæru vinnu!

#### Keppnishópur – Ant og Eddi



Keppnishópur stóð sig vel á æfingum í þessum mánuði og margir náðu frábærum bestu tímum í Ármanmsmótinu. Allir í hópnum syntu í 13 greinum í mótinu og voru meirihlutinn af tímunum bestu tímar eða mjög nálægt bestu tímum.

#### Sundmaður mánaðarins er Agata Jóhannsdóttir

Agata heldur áfram að leggja mikið á sig og þó hún sé farin í skóla í Reykjavík reynir hún að mæta og sniða æfingarnar sínar svo hún haldi áfram að standa

sig vel í sundinu og sé hluti af liðinu. Agata synti á nokkrum frábærum bestu tímum í síðasta móti. Hún leggur sig alltaf fram á æfingum. Hún er mjög þægileg í umgengni og Agata er mjög hlý og umhyggjusöm persóna sem öllum er vel við. Frábært að hafa þig hér og haltu áfram að standa þig frábærlega!



Æfingar hafa gengið vel í september. Sundmennirnir eru duglegir og áhugasamir hvoru tveggja í sundlauginni og í þreksalnum. Síðustu helgi tókum við þátt í Haustmóti Ármanns og stóðu krakkarnir sig vel eins og venjulega. Það er

mikill áhugi í hópnum og eru krakkarnir duglegir að tala um hvað þau ætla sér í framtíðinni sem er reglulega skemmtilegt. Næsta mót er í lok október.

#### Sundmaður mánaðarins er Jakub Cezary Jaks

Jakub hefur bætt sig mikið upp á síðkastið og verið til fyrirmyndar á æfingum. Jakub á eftir að verða góður sundmaður ef hann heldur áfram að vera duglegur á æfingum.

#### Háh/Sverð Vatnaveröld & Flug/Sprett Njarðvíkurskóli – Steindór

##### Fyrsta sundmót tímabilsins.

Fyrsta sundmót tímabilsins var um sl. helgi. Mörg góð sund litu dagsins ljós en líka nokkur sem ekki voru nógu góð. Við stefnum á að hafa öll sundin okkar góð á næstu mótum þegar keppnisformið er komið á réttan stað, því við erum ÍRB og viljum alltaf það besta. Mikið ofboðslega var gaman að vera mættur aftur á sundmót og ég hlakka mikið til næsta móts. Áfram ÍRB.

#### Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Sólveig María Baldursdóttir

Sólveig mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

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

Þórey mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

#### Sundmaður mánaðarins hjá þessum hópum er Jóhanna Ingibjörg Hermannsdóttir

Jóhanna mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



#### Heiðarskóli og Sverð/Flug Akurskóli – Hjördís

Frá Akurskóla: Síðastliðinn mánuður hefur verið rosalega skemmtilegur hjá okkur í Akurskóla! Við höfum verið að fara vel yfir tæknina. En það sem stendur helst upp úr er að við erum kominn með stjórnukerfi þar sem sundmenn fá stjórnun ef þau eru rösk í klefanum.

#### Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Akurskóla er Katla María Brynjarsdóttir

Hún hefur lagt sig rosalega mikið fram á æfingum. Henni hefur farið mikið fram á stuttum tíma. Katla María er jákvæð og henni finnst alltaf gaman að koma á æfingar.



### Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Akurskóla er Raket Anna Ágústsdóttir

Hún er dugleg á æfingum. Raket Anna er alltaf stundvís og tilbúin að takast á við æfingarnar, sama hversu erfiðar þær eru.

**Frá Heiðarskóla:** Fyrsti heili mánuðurinn á þessu sundári byrjaði mjög vel hjá sundhópunum í Heiðarskóla. Það er mikil samstaða og krakkarnir eru allir svo góðir vinir að það er eftirtektarvert. Það eru alltaf allir jafn spenntir að mæta á æfingarnar. Við höfum mikið verið að ræða um reglurnar sem gilda í sundinu, hvað má og hvað má ekki. Við höfum til dæmis mikið notast við orðatiltæði "game over" til að útskýra þetta flókna orð eða reglu í sundinu að vera dæmdu ögildur í keppni.



### Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Inga Bryndís Pétursdóttir

Hún er ákveðin ung stúlka sem ætlar sér stóra hluti. Hún er dugleg á æfingum, stundvís og góður félagi. Inga Bryndís er alltaf tilbúin í að prófa eitthvað nýtt til að verða betri sundkona.

### Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Heiðarskóla er Anton Logi Steinólfsson

Hann er alltaf svo hress og kátur. Hann er duglegur á æfingum og finnst alltaf svo gaman. Anotoni Loga hefur farið mikið fram bæði í tækni og hraða.

**Frá Sundskóla í Heiðarskóla:** Krakkarnir í sundskólanum koma að óvart á hverri æfingunni eftir aðra. Það er alltaf svo gaman að vera á æfingum með þeim og ég hlakka alltaf til. Gullfiskar hafa fengið að njóta sín við að leika með bleiku skemmtilegu dýnunna. Silungar hafa verið að æfa sig að synda löngu leiðina og verða þau duglegri með hverri æfingunni. Laxar eru hinsvegar alveg að verða kominn í keppnisformið og farin að hlakka til að fara að keppa. Nokkrir krakkar í Laxahópnum munu keppa á sínu fyrsta sundmóti nú í nóvember mánuði.



verið að æfa sig í að hoppa út í laugina, öndun, skrið- og baksund. Laxar hafa verið að æfa öndun, skrið-, bak- og bringusund, stungur og snúninga. Auk þess fóru krakkarnir í fullt af skemmtilegum leikjum til að brjóta upp þjálfunina. Sprettfiskar hafa verið að bæta tæknina í skrið-, bak- og bringusundi, æft stungur, snúninga og spretti. Þeir hafa verið að undirbúa sig fyrir fyrsta mót vetrarins en það var Ármannsmótið sem fór fram í Laugardalslaug helgina 26-28. sept. Þar keppti Lucja Grazyna og stóð hún sig vel. Æfingadagur undir handleiðslu yfirþjálfara var í Vatnaveröld þann 20. september og tókst hann mjög vel og var það góður undirbúningur fyrir Ármannsmótið.



### Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum er Lucja Grazyna Oscilowicz

Lucja Grazyna hefur mætt vel. Hún er alltaf glöð á æfingum og fer eftir fyrir mælum. Hún hefur bætt tækni og hraða í skriðsundi og bringusundi. Hún hefur náð nokkuð góðum tókum á snúningi og er með góðar spyrnur frá bakka. Hún synti 50 skrið og 50 bringu á Ármannsmótinu og stóð sig vel. Haltu áfram að vera svona dugleg.

### Laxar/Silungar Njarðvíkurskóli – Ólöf Edda



Ég byrjaði að þjálfa í upphafi þessa mánaðar. Ég fékk flottan hóp af strákum og hlakka ég til að vinna með þeim í vetur. Þeir eru búnir að læra margt nýtt og eru tilbúnir að læra miklu meira. Pizzu sundið er í uppáhaldi hjá þeim núna og biðja þeir ekki um annað. Þetta á eftir að verða skemmtilegt sundár og ég hlakka til komandi tíma.

### Dagatal

#### Október

- 3. - 5. TYR Mótið
- 10. - 11. Bikarkeppni SSÍ
- 25. - 26. SH Mótið

### Styrktaraðilar



### Sprettfiskar, Laxar, Silungar & Gullfiskar Akurskóli - Helga



Septembarmánuður var skemmtilegur. Krakkarnir mættu mjög vel og voru fullir áhuga. Gullfiskar hafa verið að æfa jafnvægi, blása í vatnið, hoppa út í laugina, köfun, legu og ferðast um laugina. Silungar hafa

