



# OFURHUGI

**Sundráð ÍRB Fréttabréf júní 2015**

Frá yfirþjálfara



Júní var gríðarlega viðburðarríkur mánuður fyrir meirihluta ÍRB-inga þar sem ÍRB-ingar náðu frábærum árangri á svo mörgum sviðum. Þið getið lesið um það seinna í fréttabréfinu. Þess vegna ætla ég að hafa þennan inngang stuttan og stikla á stóru frá AMÍ.

AMÍ mótið setti kórónuna á frábært tímabil ÍRB þar sem við unnum til flestra

verðlauna á öllum stærstu Íslandsmótunum á árinu, AMÍ, ÍM50 og ÍM25 auk þess að sigra í Bikarum í 1. deild kvenna og 2. sæti í karlaflokki. ÍRB átti 33 mismunandi Íslandsmeistarar í sínum aldursflokkum, fleiri en þátttakendur annarra liða. En fremur átti ÍRB 48 einstaklings verðlaunahafa og 53 mismunandi verðlaunahafa úr 60 manna liði. Ótrúlegt!

ÍRB vann 94 gull, 75 silfur og 55 brons. Með mjög sterkt og fjölmennt lið, sem sýnir alla þá miklu vinnu sem er lagt í liðið frá sundfólkinu, þjálfurum og foreldrum, ÍRB voru 19% af öllum þátttakendum en við náðum 28,5% stiga sem var í boði og 40% gullverðlauna í boði! Með reglurnar þannig að aðeins tveir sundmenn úr hverju liði geta fengið stig (reglur sem voru teknar í gildi fyrir fjórum árum), þá eru þessi úrslit enn frekar merkileg. ÍRB fékk 1745 stig sem voru mun fleiri en liðið í öðru sæti, Breiðablik fengu en þeir fengu 893 stig og SH fékk 877 stig.

Á þessu tímabili fóru Kristófer Sigurðsson á Heimsmeistaramótið í Ítalar og Sunneva Dögg Friðriksdóttir í æfingarbúðir í tengslum við heimsmeistaramótið í Qatar og eins og síðustu fjögur ár hefur félagið átt meirihluta meðlima í landsliðsverkefnum. Baldvín Sigmarsson og Eydís Ósk Kolbeinsdóttir unnu einu verðlaun Íslands á Norðurlandamótinu í desember og Karen Mist Arngersdóttir náði einstaklingsverðlaunum á Smáþjóðaleikunum í maí.

Nú í þessari viku kepptu tvær af okkar sterkustu sundkonum á Evrópuleikunum í Baku í Azerbaidjan. Eydís Ósk Kolbeinsdóttir og Sunneva Dögg Friðriksdóttir sem eru báðar Íslandsmeistarar og methafar í sínum aldursflokkum gátu ekki keppt fyrir ÍRB á AMÍ vegna landsliðsverkefna en þær voru mjög nálægt Íslandsmetum í 1500m og 800m skriðsundi í sínum aldursflokkum. Vel gert.

Þetta eru fáeinar efnisgreinar um helstu framúrskarandi hluti sem liðsmenn ÍRB náðu á tímabilinu. Það er frábært að vera hluti af prógrammi sem vill stíga út fyrir kassann og setja viðmiðin upp á hærri plan.

Hamingjuóskir til allra með tímabilið.

Í næstkomandi mánuði munu eldri hóparnir synda sig niður þar sem elstu hóparnir munu sameinast síðustu vikunna. Stefania Sigurþórsdóttir er að æfa á fullu fyrir Ólympíuleika Evrópuæskunnar (Eyof) en svo endum við tímabilið á Sumarmótinu okkar.

Ég hlakka til að sjá sem flest ykkar í lauginni síðustu vikunna á þessu sundári.

Kærar kveðjur

Anthony Kattan  
Yfirþjálfari ÍRB

**53 verðlaunahafar úr ÍRB sigra AMÍ fimma árið í röð**



AMÍ var haldið á Akureyri um síðustu helgi. Í ár var horfið aftur til þess skipulags að hafa bæði yngri sundmenn og eldri en 15 ára saman og var því vel tekið. Margir minntust á það hversu gaman það væri að allt liðið keppti saman og hve mikið yngri krakkarnir nutu þess að sjá eldri sundmenn synda. Það var ekki bara vegna þessa sem helgin var frábær en veðrið lék við okkur og á bakkanum var risastór hópur stuðningsmanna ÍRB svo aðstæður gátu ekki verið betri.

ÍRB leiddi mótið frá byrjun og stimplaði inn árangur í hverri grein.

ÍRB vann 94 gull, 75 silfur og 55 brons. Við vorum með stórt og sterkt lið sem er vitnisburður um þá miklu vinnu sem sundmenn, þjálfarar og foreldrar leggja af mörkum. Við áttum 19% af sundmönnum á mótinu en tókum til okkar 28,5% af stigunum og 40% af gullverðlaunum! Samkvæmt reglum mótsins telja aðeins tveir sundmenn frá hverju liði í hverri grein (regla sem var innleidd fyrir 4 árum) og í því ljósi er þessi árangur enn merkilegri.

ÍRB náði 1745 stigum og var öruggt í fyrsta sæti en í öðru sæti voru Blikar með 893 stig og í því þriðja SH með 877 stig.

ÍRB átti 33 einstaklinga sem náðu að vera aldursflokkameistarar sem er stærri hópur heldur en mörg lið náðu að senda á mótið. Ennfremur náðu 48 einstaklingar frá ÍRB að vinna til verðlauna í einstaklingskeppni og alls náðu 53 úr liðinu að vinna til verðlauna þegar boðsund eru talin með af 60 manna liði. Óviðjafnanlegt! Alls náðu 59 sundmenn að vinna stig fyrir liðið (voru í topp 6) og sextugasti sundmaðurinn var í sjöunda sæti (einu sæti frá stigasæti) en sá sundmaður er aðeins 10 ára gamall. Alveg frábært lið!

Stefanía Sigurþórsdóttir var valin aldursflokkameistari í telpnaflokki fyrir samanlagðan árangur í 800, 200 og 100 m skriðsundi og en einnig hlaut Stefania Ólafsbikarinn fyrir besta afrek á AMÍ fyrir 800 m skriðsund. Minningarsjóður Ólafs Þórs Gunnlaugssonar veitir styrki við lok AMÍ ár hvert.



Anthony Kattan fráfarandi yfirþjálfari ÍRB til fimm ára sagði: „ stefna okkar er að byggja frábært lið glaðra sundmanna sem skara fram úr á öllum sviðum, ekki bara í lauginni. Þetta varð raunin, jafnvel þó tveir okkar bestu sundmanna væru að keppa fyrir Ísland í Baku á Evrópuleikunum. Dýptin í liðinu okkar þýddi það að aðrir sundmenn gátu stigið upp og tekið við keflinu“.

„Þetta var frábær vika fyrir liðið okkar sem hefur bara aukið styrk sinn og forskot á Aldursflokkeystaramótinu á hverju ári síðan á fyrsta árinu mínu hér 2010/2011 þegar við náðum bikarum aftur til okkar. Mikill vinna er að baki“

Sérstakar þakkir fá þeir foreldrar sem tóku að sér fararstjórn og unnu sleitulaust á mótinu til þess að krökkunum okkar liði sem best og væru södd og sæl - ekki auðveldasta vinnan. Þjálfararnir Eðvarð Þór Eðvarðsson og Steindór Gunnarsson sem er að snúa til baka sem yfirþjálfari eiga einnig skilið þakkir fyrir vinnu sína með yngstu sundmennina á AMÍ.



AMÍ var toppurinn á ótrúlega árangursríku ári hjá ÍRB. Við unnum flest verðlaun á öllum stóru meistaramótunum hér innanlands, AMÍ, ÍM50, ÍM25 og einnig 1. sæti í 1. deild kvenna á bikarmóti SSI og 2. sæti í karlaflokki á sama móti. Kristófer Sigurðsson fór á Heimsmeistaramótið í Katarr og Sunneva Dögg Friðriksdóttir fór í æfingabúðir í tengslum við HM á sama tíma. Síðustu fjögur ár höfum við átt meirihluta sundmanna í unglingslandslíðum. Baldvin Sigmarsson og Eydís Ósk Kolbeinsdóttir unnu einu verðlaunin sem Ísland fékk á Norðurlandameistaramóti unglinga í desember en þau unnu silfur og brons og Karen Mist Arneirsdóttir vann brons á Smáþjóðaleikunum núna í júní. Núna í þessari viku kláruðu tveir sundmenn í ÍRB keppni á fyrstu Evrópuleikunum í Baku í Azerbajjan. Eydís Ósk Kolbeinsdóttir og Sunneva Dögg Friðriksdóttir sem eru báðar Íslandsmeistarar og methafar í sínum aldursflokki gátu þess vegna ekki keppt á AMÍ þar sem þær voru að keppa fyrir landsliðið og syntu þar rétt við Íslandsmetinn sín í 1500 og 800 m skriðsundi.

Þegar horft er til baka síðustu ár er athyglisvert að sjá hvernig aldursflokkeystaramótið hefur breytt um form en ÍRB hefur haldið áfram að auka styrk sinn ár frá ári



Árið 2014 vann ÍRB með 1069,5 stigum en í 2. sæti var Ægir með 536 stig og þar á eftir SH með 438 stig. ÍRB náði 159 verðlaunum þar af 67 gull. Þetta ár var AMÍ aðeins fyrir 15 ára og yngri. Eldri sundmenn kepptu á UMI þar sem ÍRB var líka með yfirburði og vann 36% allra verðlauna og 44% gullverðlauna, alls 90 verðlaun en á eftir kom SH með 49 og Fjölirnir með 13.

Árið 2013 vann ÍRB með 1016 stig en í 2. sæti var Ægir með 563 stig og þar á eftir SH með 365 stig. ÍRB vann þá 142 verðlaun þar af 71 gull. Mótið var þá með sama sniði og 2014 og var ÍRB líka ríkjandi á UMI með 54 verðlaun þar af 27 gull á eftir kom SH með 45 verðlaun og svo Fjölirnir með 30 verðlaun.

Árið 2012 var formið eitt stórt mót. Gull gaf 12 stig samanborið við 8 stig núna í ár. Þá gátu 8 sundmenn nælt í stig í hverri grein en núna aðeins efstu 6 og núna er takmörkun við 2 úr hverju liði. Þetta gerir stigaskorið núna í ár enn flottara. Í þessu eldra kerfi fengum við árið 2012 1749 stig og 117 verðlaun, þar af 48 gull, í 2. sæti var Fjölirnir með 959 stig og SH þar á eftir með 829 stig.

Árið 2011 var sama stigakerfi og árið 2012. ÍRB náði þá sigurbikarum aftur til baka eftir tveggja ára fjarveru. Þetta var hörd keppni milli ÍRB og ríkjandi meistara Ægis. Við unnum með 1395,5 stig og 31 gull en Ægir var með 1364 stig og réðust úrslit ekki fyrr en í boðsundunum í lokin þar sem ÍRB sigraði í flestum. Óðinn var þá í þriðja sæti með 601,5 stig. Þetta var harðasta baráttan um sigur í langan tíma. Síðan þá hefur ÍRB ekki fengið samkeppni að neinu marki.

Árið 2010 varð ÍRB í 2. sæti en Ægir vann með 1053 stig og 33 gull, ÍRB var með 857 stig og SH 503. Árið 2009 vann Ægir líka en þá var SH með flest gull eða 38. Árið 2008 var ÍRB ríkjandi og sigraði mótið með flest gull eða 52 samtals.



AMI\_2015 Sævar

Svo vonum við í ÍRB að við höldum þessari fínu hefð áfram. Til hamingju allir með glæsilegan árangur!

#### ÍRB stelpurnar syntu vel í Baku



Í sömu viku og AMÍ var haldið tóku Sunneva Dögg Friðriksdóttir og Eydís Ósk Kolbeinsdóttir þátt í fyrstu Evrópuleikunum sem haldnir voru í Baku í Azebajjan. Með þeim í för voru Harpa Ingþórsdóttir (SH), Bragi Snær Hallsson (Tromsø) og Bryndís Bolladóttir (Óðinn) og landsliðsþjálfarinn Jacky og Unnur sjúkráþjálfari.

Sunneva synti þrjú sund fyrsta daginn, 100 skrið, 4x100 skriðsund boðsund og 800 skrið. Sundin urðu betri í hvert sinn. Hápunkturinn var að sjálfsögðu frábæra nýja ÍRB metið í opnum flokki (9:11.90) í 800 skrið (704 FINA stig) og er hún núna aðeins 2 sek frá Íslandsmetinu í sínum aldursflokki. Tímenn hennar í 400 skrið var hennar 4. besti frá upphafi en hinir þrír eru frá því á ÍM50 í apríl og smáþjóðaleikunum í maí. Tímenn hennar í 100 skrið var hennar þriðji besti en hún hefur náð undir 1:00 í 50 laug þrisvar sinnum síðan í mars og var fyrsta ÍRB konan til þess að ná því. Hún synti svo einnig 200 m skriðsund og náði þar sínum 3. besta tíma en bestu tímarnir hennar voru syntir á ÍM50 og Euromeet í febrúar.

Hápunktur mótsins hjá Eydísi Ósk var 1500 skrið (691 FINA stig) þar sem hún náði tíma sem er sá næst besti sem hún hefur náð og var hún aðeins 1.81 sek frá Íslandsmetinu í aldursflokknum sem hún náði í apríl á ÍM50. Í 400 skrið og 200 fjór náði hún 3. besta tíma sínum og voru bestu tímarnir hennar í þessum greinum einnig frá ÍM50.

Sunneva og Eydís voru báðar í boðsundsveitinni sem sló landsmetið í aldursflokknum (15-17 ára) í 4x100 m skriðsundi og bættu stelpurnar metið um heilar 9 sek og syntu þær báðar mjög vel í boðsundinu og voru á sínum bestu tímum.

Stelpurnar voru heillaðar af því hversu sterkt mótið var í Baku en þar voru sundmenn á þeirra aldri (15-16) ára oft að synda á tímum sem eru miklu hraðari en Íslandsmetin. Þeim fannst lokahátíðin einnig mjög glæsileg. Þær eru nú snúnar til baka í góðum gir og tilbúnar fyrir framtíðina.

Til hamingu stelpur! Vel gert!

### ÍRB á Smáþjóðaleikunum



Fjórir sundmenn frá ÍRB voru valdir í sundlandslið Íslands á Smáþjóðaleikunum, Kristófer, Þröstur, Sunneva Dögg og Karen Mist. Okkar keppendur voru þeir yngstu í liðinu og var Karen Mist, 15 ára, sú yngsta í liðinu.

Krakkarnir okkar stóðu sig með ágætum miðað við undirbúning sinn.

**Sunneva Dögg Friðriksdóttir** bætti tíma sinn í 200 m flugsundi um 5 sekúndur og varð í 5. sæti. Hún synti á 2. og 3. besta tíma sínum í 400 m skriðsundi og varð 4. í úrslitunum. Í 800 m skriðsundi var hún á næst besta tíma sínum og varð einnig í fjórða sæti.

**Þröstur Bjarnason** synti á 3. besta tíma sínum í 1500 m skriðsundi og varð í fjórða sæti.

**Kristófer Sigurðsson** synti á næst besta tíma sínum í 400 m skriðsundi í úrslitunum. Hann synti fyrsta sprett í 4x200 m boðsundi og synti þar á 6. besta tíma sínum, boðsundliðið vann silfurverðlaun.

**Karen Mist Arngæirdóttir** synti mjög gott 200 m bringusund og vann bronsverðlaun! Frábært!

Vel gert sundmenn.



Stór hópur foreldra tók einnig mikinn þátt í mótinu sem sjálfboðaliðar. Frá þeim hefur heyrt að upplifunin hafi verið mjög jákvæð og að fólk hafi notið þess að vera á mótinu.



Fimm Íslandsmet voru sett á Smáþjóðaleikunum. Hrafnhildur Lúthersdóttir er í frábæru formi og sló hún fjögur met og sum þeirra með mjög afgerandi hætti. Metin sem hún sló voru í 100 og 200 bringu og í 200 og 400 fjór. Anton Sveinn McKee sló einnig Íslandsmet í 200 fjór. Það er frábær reynsla fyrir okkar ungu sundmenn að vera hluti af svona öflugum liði hæfileikaríkra sundmanna.

### Duglegir krakkar á Akranesleikum



Hinir árlegu Akranesleikar fóru fram fyrstu helgina í júní. Líkt og venjulega var nokkuð kalt á sundlaugarbakkannum, en þrátt fyrir það

virtust allir skemmta sér konunglega á mótinu. Vegna samsetningar hópsins í ár þá breyttum við fyrirkomulaginu þannig að við gistum aðeins eina nótt, og á sunnudeginum þá urðu 11 ára og eldri fram eftir degi en þeir yngri fóru heim. Þrátt fyrir kulda og rok náðust ótrúlega góðir tíma í sumum greinum, nokkur AMÍ lágmark komu í hús ásamt því að boðsundssveitirnar okkar 10 ára og yngri lofa góðu fyrir framtíðina. En inn á milli birtust þó tímar sem voru ekki alveg það sem lagt var upp með, en af því lærum við því öll keppni fer í reynslubankann og nýtist í framtíðinni. Þrátt fyrir að 10 ára og yngri séu flokkuð í úrslitum þá fengu þau eingöngu þátttökuverðlauna, en hefðu annars unnið til fjöldann allra af verðlaunum. Við vorum eingöngu með fjóra keppendur ellefu ára og eldri sem stóðu sig með stakri þryði en Aron Fannar Kristínarson vann til tvennra verðlauna. Takk fyrir helgina sundmenn og sjáumst hress í haust. Þjálfarar og fararstjórar.

### Vormót

Vormót ÍRB var haldið í upphafi mánaðarins, daginn fyrir síðasta skráningardag inn á AMÍ. Mótið var síðasta tækifærið fyrir sundmenn okkar til þess að ná inn á AMÍ og var líka keppnisæfing fyrir þá sem þegar hafa náð inn í sundunum sínum á AMÍ.

Á mótinu náðu sumir sundmenn frábærum árangri og voru nokkur ÍRB met í hættu. Af árangrinum mátti greinilega sjá hverjir hafa stundað æfingarnar af kappi.

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir var fremst í flokki með frammistöðu sinni í 200 flug og 200 bringu. Bætti tímann sinn um heilar 14 sekúndur í fluginu á tímanum 2.23:65 sem kemur henni í hóp meðal hröðustu flugsundkvenna í sögu ÍRB. Ekki slæmt miðað við að þetta er þriðja besta sundgreinin hennar og gamli tíminn hennar var rétt innan við ársgamall. Í 200 bringu bætti hún sig um 6 sekúndur sem gerir hana að 14 hraðasta sundmanni sem ÍRB hefur átt í 200 bringu og það í sundi sem hún álitur sína verstu sundgrein. Það þarf enginn að vera hissa á því að við álitum Eydísi vera duglegasta sundmanninn í ÍRB hvað varðar mætingu, hugarfarar og vinnusemi bæði í lauginni og styrktaræfingum. Erfiðir skilar sér, það sjáum við aftur og aftur. Eydís fylgir einfaldlega þeirri æfingaáætlun sem sett er fyrir hana og æfir einbeitt og af krafti. Ætla þú líka að taka ákvörðun um að æfa af krafti til árangurs??

Eydís var ekki sú eina sem náði góðum árangri eins og sjá má á úrslitunum. Þar sem eldri sundmenn náðu inná topp 10 og topp 20 hröðustu sundmenn sem ÍRB hefur átt. Þessir sundmenn hafa án undantekningar sýnt að þeir hafa frábært viðhorf hvað varðar mætingu og eru jákvæðir gagnvart æfingum.

Mikið var um að sundmenn væru að ná inn nýjum greinum á AMÍ. Það var frábært að fá sjá Aron Fannar Kristínarson og Guðmund Leo Rafnsson ná lágmarkum inn á AMÍ í fyrsta skiptið, innlega til hamingju með það. Flosi Ómarsson og Gabriel Þór Sigmundsson náðu það góðum árangri að þeir mega flytjast úr Sverðfiskum í Háhyrninga, þvílíkur dugnaður!.

### AMÍ liðið í sólríkrni grillveislu



Laugardag um miðjan júní komu saman tæplega 100 manns í Sólbrenniskógi, nutu veðurbliðunnar og áttu góða stund saman í grillveislu AMÍ keppenda. Í ár fara 60 keppendur frá okkur og var stærstur hluti þeirra mættur ásamt fjölskyldumeðlimum og sundmönnum frá IA og UMFA sem hér voru í æfingabúðum með efstu hópnum okkar. Grillaðar voru pylsur og svo var farið í leiki sem voru vel skipulagðir og efla liðsandann. Dagurinn einkenndist af léttleika og gleði sem þakka má góðu skipulagi þeirra sem að því komu og auðvitað góða veðrinu.

Takk allir sem komu að þessu og skipulögðu þennan árlega viðburð.



### Lið vinna saman



Hálfum mánuði fyrir AMÍ var haldinn sameiginlegur æfingadagur hér í lauginni okkar þar sem sundmenn frá ÍRB, Akranesi og Aftureldingu æfðu saman. Þjálfararnir Kjell (yfirþjálfari á Akranesi) og Salóme (yfirþjálfari Aftureldingar) komu með hóp sundmanna sem æfðu með okkur á tveimur æfingum þennan dag. Með þeim var einnig Amanda þjálfari sem var áður þjálfari á Selfossi og síðar Ármanni en hún tekur fljótlega við yfirþjálfarastöðu hjá Aftureldingu.



Næstum allir sundmenn í efstu hópnum tveimur mættu á a.m.k aðra æfinguna en sérstaklega var góð mæting á morgunæfinguna. Það var frábært að sjá sundmenn úr þessum liðum æfa sama, spjalla og gefa

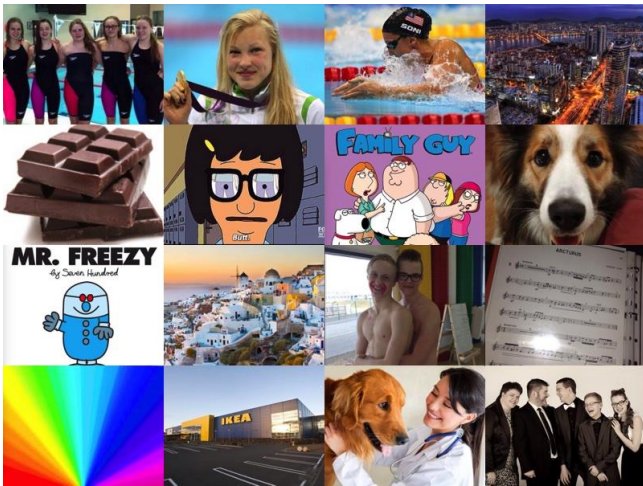


## Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Úrvalshópur



Steinunn (önnur til vinstri) með liðsfélögum, Agötu, Jónu Höllu, Söndru Ósk og Rakel Ýr.

## Myndaveggur Steinunnar Rúnu



## Landsliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Júní var mjög misjafn hjá hópnum hvað varðar æfingar. Helmingur hópsins var með gríðarlega góða mætingu á meðan aðrir mættu mjög óreglulega. Í fullri hreinskilni þá sýndi það sig fullkomlega á AMÍ hverjir settu inn vinnuna en þeir náðu bestu úrslitunum í samanburði við þeirra bestu tíma. Allir átta þau að setja sitt mat á frammistöðuna sína á mótinu miðað við undirbúninginn og voru þau öll sammála að árangurinn var alveg í samburði við undirbúning þeirra fyrir mótið.

Frá því á AMÍ hefur það verið frábært að sjá að sumir eru farnir aftur að mæta á æfingar og þeir sem hafa valið að koma hafa komið með bros á vör. Ég hlakka mikið til síðustu viknanna af tímabilinu með hópnum fyrir sumarfríð.



AMÍ var að mestu leyti mjög ánægjulegt mót og góð leið fyrir þau sem hafa synt í eldri flokkunum okkar í gegnum tíðina að koma saman að vinna í brúnkunni og einnig að njóta góðrar samveru og góðra sunda. Þetta var frábær endir á tímabilinu og endir á mínum tíma með félaginu. Þetta er vika sem ég mun lengi muna eftir.

## Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Rakel Ýr Ottósdóttir

Rakel sýnir alltaf stöðugleika í sínu sundlífi. Hún mætir reglulega á æfingar, vinnur bókavinnuna sína af bestu getu og hefur alltaf gott viðhorf. Lykilatriði sem ég hef beðið hana að vinna með á æfingum er sund af fullum krafti og er hún farin að sjá framfarir þar sem er lykilatriði fyrir hana til að komast á næsta stig í þróunarferlinum sínum. Rakel átti frábær bringusund á AMÍ þar sem hún náði sínum besta tíma í öllum greinum og náði tveimur silfurverðlaunum í 100m og 200m og brons í 4x50m boðsundi. Gleðitímar! Vel gert Rakel, þú átt alla þína velgengni svo innilega skilið.

## Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Steinunn Rúnar Ragnarsdóttir

Steinunn hefur virkilega einbeitt sér vel í undirbúningi sínum fyrir AMÍ. Hún hefur bætt sig í mætingu og bætt bókavinnuna sína og hefur einnig verið að vinna í 1b æfingum, sem er stórt skref upp á við og hefur hún ráðið vel við þær æfingar. Haltu áfram að reyna við þær æfingar Steinunn og taktu svo þá stóru ákvörðun um að færa sig upp um hóp, það mun bara meina frábæra hluti fyrir þig! Steinunn átti frábært AMÍ þar sem hún vann til tvennra bronsverðlauna í 100m og 200m bringu og átti einnig góð sund í skriðsundinu! Vel gert unga dama. ;)

## Framtíðarhópur – Eddi

Æfingar hafa gengið mjög vel í maí og hefur æfingasókn verið til fyrirmyndar. Markmiðið fyrir tímabilið var að standa sig vel á AMÍ. Það má með sanni segja að sundkrakkarnir hafið staðist væntingar



því frammistaðan var glæsileg á AMÍ. Allir sundmenn bættu sig og náðu í helling af verðlaunum. Mótið var eftirminnlegt í alla staði, krakkarnir voru til fyrirmyndar í hvívetna. Þeir voru kurteisir og umgengni var frábær. Í bónus fengum við svo sól alla helgina sem gerði mótið enn skemmtilegra.

## Sundmaður mánaðarins er Ástrós Elísa Eypórsdóttir

Ástrós er dugleg að æfa, hún gerir alltaf sitt besta og hefur sýnt miklar framfarir undanfarna mánuði. Ástrós er góður félagi og er alltaf í góðu skapi.

## Háh/Sverð Vatnaveröld & Flugfiskar Njarðvíkurskóli – Steindór

### © Sigurvegari dagsins ☺

Nú í lok tímabils vil ég þakka öllum þeim ungu iðkendum ÍRB sem lagt hafa stund á æfingar hjá mér í vetur og síðastliðin ár kærlega fyrir samfylgdina. Þessi tími hefur verið einstaklega jafnt í keppni og skemmtilegur. Hlakka til að sjá ykkur vaxa og þroskast í sundinu og birtast aftur hjá mér á æfingum fyrr en varir ☺



Nú þegar tímabilið er búið eða að enda hjá þeim sem eru að fara á AMÍ. Þá langar mig af því tilefni að gefa ykkur heilræði fyrir æfingar og keppni næstu árin. Verið ávallt besta útgáfan af ykkur sjálfum jafnt í keppni sem og æfingum, þannig munið þið uppskera marga smáa sigra. Munið að gleðjast yfir öllum smáu og stórum framförunum hjá ykkur, en þannig eruð þið að móta ykkur smátt og smátt sem sjálfsöruggari og öflugri sundmanni og einstaklingi í lífinu. Munið að leggja ávallt mesta rækt við að keppa við ykkur sjálf, í leiðinni að framförum, þannig þokist þið nær takmarkinu. Verið sigurvegari dagsins! Áfram ÍRB ☺



### Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Aron Fannar Kristínarson

Aron mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

### Sverðfiskar og Flugfiskar – Hjördís



Í lok maí mánaðar fóru þessir þrír hópar og kepptu á Akranesi í ágætis veðri. Það hafði verið mikill undirbúningur og allir rosalega spenntir fyrir því að prufa að keppa í útilaug. Krakkarnir stóðu sig svakalega vel á mótinu. Flest sund sem voru synt hjá þessum krökkum voru bætingar. Kom þó fyrir að eitthvað var um ógildingar og var þá farið yfir hvað þarf að gera betur í næsta sundi. Nýta þá reynsluna til að læra af. Það var mikill spenningur yfir því að gista í skólanum og vera komin á svo fjölmennt mót.

Í lok þessa sundárs vil ég þakka öllum sundmönnum sem hafa synt í mínum hópum, það eru Gullfiskar -Silungar -Laxar -Sprettfiskar og Flugfiskar Heiðarskóla og Flugfiskar - Sverðfiskar Akurskóla, fyrir samveruna. Þetta hefur verið einstaklega skemmtilegt sundár og ég er mjög þakklát fyrir að hafa haft alla þessa snillinga í mínum hópum. Það var alltaf gaman að mæta í vinnuna og hitta þessu frábæru einstaklinga sem eru að mótast og verða fyrirmyndar fólk. Ég hlakka til að sjá sem flest ykkar eftir gott sumarfrí. Takk fyrir frábærar stundir.

Sumarkveðja Hjördís Ólafsdóttir

### Dagatal

#### Júlí

17. – 18.	Sumarmót
19.	Sumarfrí
24. – 29.	Ólympíuleikar Æskunnar EYOF

### Styrktaraðilar



nettó

speedo

